

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела | Стр. |
| 1. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 2 |
| 2. | УЧЕБНЫЙ ПЛАН | 10 |
| 3. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 16 |
| 3.1. | Методика и содержание работы по предметным областям | 16 |
| 3.2. | Рабочие программы по предметным областям | 31 |
| 3.3. | Объемы учебных нагрузок | 31 |
| 3.4. | Методические материалы по предметным областям  | 34 |
| 3.5. | Методы выявления и отбора одаренных детей | 55 |
| 3.6. | Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы | 55 |
| 4. | ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ | 59 |
| 5. | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 62 |
| 5.1. | Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы | 62 |
| 5.2. | Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы | 68 |
| 5.3. | Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся | 69 |
| 6. | ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОББЕСПЕЧЕНИЯ | 71 |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Дзюдо» для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» Муниципального образования «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия) (далее – Программа) имеет *физкультурно-спортивную* направленность и разработана в соответствии с:

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

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

- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28 09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Уставом МАУ ДО «ДЮСШ» МО «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия).

 **Целью программы является** – отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

 **Основными задачами реализации Программы являются:**

**-** укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

 **Характеристика вида спорта дзюдо**

Дзюдо (яп. 柔道, дословно — «мягкий путь») – олимпийский вид спорта, в котором разрешены броски, болевые и удушающие приемы. Болевые приемы разрешено проводить только на руки противника. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. В дзюдо очень важна ловкость, а также принципиально использование силы соперника.

Дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться, чтобы победить.

В зависимости от квалификации дзюдоиста, ему может быть присвоена ученическая (кю) или мастерская (дан) степень. Всего в Кодокан дзюдо есть 6 кю, самый младший уровень — 6-й кю. Самый старший — 1-й кю; для детей в некоторых федерациях дзюдо принято большее количество степеней кю. В настоящее время в дзюдо используется 10 данов: самый младший — 1-й дан, самый старший — 10-й дан. Но теоретически возможно присуждение 11 и 12 данов, как это завещал Дзигоро Кано. Каждой степени соответствует свой цвет пояса. Цвета поясов могут различаться в зависимости от страны и федерации дзюдо.

Дзюдо включает разнообразные технические приемы, требующие большой ловкости и координации движений. Контакт между соперниками начинается с момента захвата спортивного костюма – кимоно.

Схватка проходит на ровной, плотной, достаточно гибкой площадке, которая позволяет быстро передвигаться и одновременно обеспечивает безопасность при падении.

Характер спортивного костюма (кимоно), устройство площадки (татами) дают возможность для свободного применения разнообразных приемов. С технической стороны в дзюдо прежде всего входят приемы, характеризующиеся относительно стабильной структурой и сохранившие свою основу со времени возникновения до наших дней.

Техника дзюдо состоит из трех частей – бросков, борьбы лежа, борьбы стоя. Из положения стоя дзюдоист бросает соперника на спину в любом направлении быстро и достаточно сильно.

Для борьбы лежа характерны три типичных приема – удержание, удушение, болевые приемы в локтевом суставе. В первой группе приемов эффект определяется временем удержания, при удушении – действенным кратковременным ограничением прилива крови в мозг и при болевом приеме – болью в локтевом суставе. Локтевой сустав избран прежде всего из-за того, что в этом месте самая высокая чувствительность к боли, даже при малом толчке суставные проприоцепторы воспринимают боль, и эффект интенсивно сигнализируется в мозг. Это и предполагает наименьшее повреждение данного сустава.

В технику дзюдо входят и другие типичные элементы: разные способы передвижений по татами, приемы самостраховки, ритуал приветствия, сигнал о сдаче.

В поединке приемы часто комбинируются из положения стоя и положения лежа. Переходы из одного положения в другое должны быть непрерывными, естественными. Приемы удушения и болевые можно начинать из стойки и заканчивать в борьбе лежа.

Значительные вариации техники дзюдо, широкий масштаб средств для победы над соперником дают возможность применять множество разнообразных приемов и тактических действий.

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

**Минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальный количественный состав в группах и сроки обучения по Программе**

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Срок обучения по образовательной программе составляет 10 лет (6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня, включая 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи).

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недели в год.

МАУ ДО «ДЮСШ» МО «Мирнинский район» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана, обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

 Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности – 8 лет.

 Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности – 14 лет.

 Минимальный численный состав учебных групп представлен в Таблице 1.

*Таблица 1*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровень сложности** | **Период обучения** | **Минимальная наполняемость групп** |
| Базовый уровень сложности | 1 год | 15 человек |
| 2 год | 15 человек |
| 3 год | 10 человек |
| 4 год | 10 человек |
| 5 год | 10 человек |
| 6 год | 10 человек |
| Углубленный уровень сложности | 1 год | 8 человек |
| 2 год | 8 человек |
| 3 год | 8 человек |
| 4 год | 8 человек |

 Прием на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые способности для освоения Программы согласно Положению «О порядке приема граждан на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального образования «Мирнинский район» Республики Саха (Якутия).

**Планируемые результаты освоения Программы обучающимися**

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих предметных областей:

*1. Обязательные предметные области базового уровня, которые включают:*

 - теоретические основы физической культуры и спорта;

 - общая физическая подготовка;

 - вид спорта.

*2. Вариативные предметные области базового уровня, которые включают:*

 - различные виды спорта и подвижные игры;

 - акробатика;

 - национальный региональный компонент;

 - спортивное и специальное оборудование.

 Углубленный уровень Программы должен предусматривать изучение и освоение следующих предметных областей:

*1. Обязательные предметные области углубленного уровня:*

 - теоретические основы физической культуры и спорта;

 - общая и специальная физическая подготовка;

 - вид спорта;

 - основы профессионального самоопределения.

*2. Вариативные предметные области углубленного уровня:*

 - судейская подготовка;

 - различные виды спорта и подвижные игры;

 - акробатика;

 - национальный региональный компонент;

 - спортивное и специальное оборудование.

 **Результатом освоения обязательных предметных областей для базового уровня Программы является:**

В предметной области ***«Теоретические основы физической культуры и спорта»***:

 - знание истории развития спорта;

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

 - знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

 - знания, умения и навыки гигиены;

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

 - знание основ здорового питания;

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

В предметной области ***«Общая физическая подготовка»***:

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

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

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

 **-** формирование двигательных умений и навыков;

 - освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

 - формирование социально-значимых качеств личности;

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

 - приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

 В предметной области ***«Вид спорта»***:

 **-** развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

 - овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

 - освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

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

 - знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

 **-** приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

 - знание основ судейства по избранному виду спорта.

**Результатом освоения обязательных предметных областей для углубленного уровня Программы является:**

 В предметной области ***«Теоретические основы физической культуры и спорта»***:

 - знание истории развития избранного вида спорта;

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

 - знание этических вопросов спорта;

 - знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

 - знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

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

 - знание основ спортивного питания.

 В предметной области ***«Общая и специальная физическая подготовка»***:

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

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

 - развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

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

 В предметной области ***«Основы профессионального самоопределения»***:

 - формирование социально-значимых качеств личности;

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

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

 - приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

 - приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

 В предметной области ***«Вид спорта»***:

 - обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

 - освоение комплексов специальных физических упражнений;

 - повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

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

 - формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

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

 - опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**Результатом освоения вариативных предметных областей для базового и углубленного уровней Программы является:**

 В предметной области ***«Различные виды спорта и подвижные игры»***:

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

 - умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

 - приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

 В предметной области ***«Акробатика»***:

 - умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;

 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

 В предметной области ***«Национальный региональный компонент»***:

 - знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

 В предметной области ***«Спортивное и специальное оборудование»***:

 - знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

 - умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

 - приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**Результатом освоения вариативной предметной области для углубленного уровня Программы является:**

 В предметной области ***«Судейская подготовка»***:

 - освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

 - знание этики поведения спортивных судей;

 - освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план по образовательной программе базового и углубленного уровней по избранному виду спорта содержит: календарный учебный график, план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, в физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации, расписание учебных занятий.

 Далее в Таблице 2 приводится примерное распределение часов по годам обучения и предметным областям, а также общий объем и соотношение учебной нагрузки в часах. Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области. С увеличением общего объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку. Постепенно уменьшается объем нагрузок, направленных на ОФП в процентном соотношении.

*Таблица 2*

**Примерное распределение часов по годам обучения и предметным областям**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки (в часах) | Самостоятельная работа (в часах) | Учебные занятия (в часах) | Аттестация (в часах) | Распределение по годам обучения |
| Теоретические  | Практические | Промежуточная | Итоговая | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год | 7-й год | 8-й год | 9-й год | 10-й год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Общий объем часов | 4198 | 166 | 418 | 3568 | 40 | 6 | 252 | 252 | 336 | 336 | 419 | 419 | 504 | 504 | 588 | 588 |
| 1 | Обязательные предметные области | 3050 |   | 418 | 2632 |   |   | 177 | 177 | 236 | 236 | 294 | 294 | 378 | 378 | 440 | 440 |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 418 |   | 418 |   |   |   | 25 | 25 | 34 | 34 | 42 | 42 | 50 | 50 | 58 | 58 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 606 |   |   | 606 |   |   | 76 | 76 | 101 | 101 | 126 | 126 |  |  |  |  |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка | 328 |   |   | 328 |   |   |   |   |   |   |   |   | 76 | 76 | 88 | 88 |
| 1.4. | Вид спорта | 1260 |   |   | 1260 |   |   | 76 | 76 | 101 | 101 | 126 | 126 | 151 | 151 | 176 | 176 |
| 1.5. | Основы профессионального самоопределения | 438 |   |   | 438 |   |   |   |   |   |   |   |   | 101 | 101 | 118 | 118 |
| 2. | Вариативные предметные области | 1148 | 166 |   | 936 | 40 | 6 | 75 | 75 | 100 | 100 | 125 | 125 | 126 | 126 | 148 | 148 |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 302 |   |   | 302 |   |   | 20 | 20 | 26 | 26 | 30 | 30 | 25 | 25 | 28 | 28  |
| 2.2. | Судейская подготовка | 168 |   |   | 168 |   |   |   |   |   |   |   |   | 25 | 25 | 30 | 30 |
| 2.3. | Спортивное и специальное оборудование | 466 |   |   | 466 |   |   | 15 | 15 | 20 | 20 | 29 | 29 | 25 | 25 | 28 | 28 |
| 2.4. | Акробатика | 106 |  |  | 106 |  |  | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 |
| 2.5. | Национальный региональный компонент | 106 |   |  106 |  |   |   | 5 | 5  | 8  | 8  | 10 | 12  | 12  | 14  | 16 | 16  |
| 3. | Теоретические мероприятия | 418 |   | 418 |   |   |   | 25 | 25 | 34 | 34 | 42 | 42 | 50 | 50 | 58 | 58 |
| 4. | Практические занятия | 3568 |   |   | 3568 |   |   | 214 | 214 | 285 | 285 | 356 | 356 | 429 | 429 | 500 | 500 |
| 4.1. | Тренировочные мероприятия | 2940 |   |   | 2940 |   |   | 180 | 180 | 232 | 232 | 293 | 293 | 354 | 354 | 411 | 411 |
| 4.2. | Физкультурные и спортивные мероприятия | 214 |   |   | 214 |   |   | 10 | 10 | 20 | 20 | 22 | 22 | 25 | 25 | 30 | 30 |
| 4.3. | Иные виды практических занятий | 414 |   |   | 414 |   |   | 24 | 24 | 33 | 33 | 41 | 41 | 50 | 50 | 59 | 59 |
| 5. | Самостоятельная работа | 166 | 166 |   |   |   |   | 9 | 9 | 13 | 13 | 17 | 17 | 20 | 20 | 24 | 24 |
| 6. | Аттестация | 46 |   |   |   | 40 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| 6.1. | Промежуточная аттестация | 40 |   |   |   | 40 |   | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 |   |
| 6.2. | Итоговая аттестация | 6 |   |   |   |   | 6 |   |   |   |   |   |   |   |   |   | 6 |

**Календарный учебный график**

 Календарный учебный график является организационно – методическим документом, определяющим содержание работы на учебный год. В нём раскрывается последовательность прохождения материала по периодам и месяцам, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года (Таблица 3).

 Начало учебных занятий – согласно расписанию. Расписание занятий утверждается директором по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм (Таблица 4).

 **Каникулы:**

- летние по окончанию обучения по 31 августа;

- праздничные и выходные дни в соответствии с производственным календарем РФ и РС (Я): с 01 января по 08 января – новогодние праздники; 23 февраля – День защитника Отечества, 8 марта – Международный женский день, 1 мая – Праздник Весны и Труда, 9 мая – День Победы, 27 апреля – День Республики Саха (Якутия), 12 июня – День России, 4 ноября – День народного единства.

 Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием (в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий). В период летних каникул организуется отдых в спортивно-оздоровительном лагере дневного пребывания детей.

*Таблица 3*

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| **Календарный учебный график** | **Сводные данные** |
| **Уровень обучения** | **Год обучения** | **Сентябрь** |  | **Октябрь** |  | **Ноябрь** | **Декабрь** |  | **Январь** |  | **Февраль** |  | **Март** |  | **Апрель** |  | **Июнь** | **Июль** |  | **Аудиторные занятия** | **Практические занятия** | **Самостоятельная работа** | **Промежуточная аттестация** | **Итоговая аттестация** | **Каникулы** | **Всего** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  **Базовый уровень** | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  |  |  |  |  |  |  |
| **Углубленный**  | **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | И |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Э |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | И |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** |  |  |  |  |  |  |  |

**Условные обозначения:**

**Э** – промежуточная аттестация

**И** – итоговая аттестация

**К** - каникулы

*Таблица 4*

**Расписание учебных занятий**

**на \_\_\_\_/\_\_\_\_\_учебный год (первое или второе полугодие)**

 УТВЕРЖДЕН

распорядительным актом руководителя

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (указывается наименование

распорядительного акта, его дата и номер)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **День недели** | **Наименование предметной области** | **Время проведения (начало/окончание)** | **Место проведения** | **Педагогический работник(Ф.И.О.)** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения, объемы учебных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебных занятий.

**3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.**

**Обязательная предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности).**

 В подготовке обучающихся исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

 На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

 На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки обучающихся, разбор и анализ техники дзюдо, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

 Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она отражает общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов делается анализ техники и тактики в избранном виде спорта; обучающиеся знакомятся с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, с системой спортивной тренировки и ее основами.

 Спортсмен должен:

 - знать задачи, стоящие перед ним;

 - уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

 - знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

 - вести учет тренировки и контроль за ней;

 - анализировать спортивные и функциональные показатели.

 Продолжительность процессов восстановления также требуют больших знаний. Гигиенический режим спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также входят в программу теоретической подготовки. Кроме того, обучающиеся знакомятся с основами травматизма и его профилактики в избранном виде спорта.

**Обязательные предметные области «Общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «Общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности).**

 **Физическая подготовка** - это процесс развития функциональных возможностей и физических качеств спортсмена: быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости движений.

 *Быстрота* – это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Такая способность выполнять движения обеспечивает достижение хороших спортивных результатов. Быстрота движений зависит от развития силы.

 *Сила* – это способность преодолевать определенное сопротивление. Чем больше сопротивление, тем больше требуется силы для его преодоления, и чем больше накоплен запас силы, тем лучшего спортивного результата можно добиться. Для развития силы выполняются упражнения с различными отягощениями (набивными мячами, гантелями, гирями), упражнения в преодолении собственного веса (подтягивания, отжимания, лазание по канату), упражнения в сопротивлении с партнером (со штангой, гирями).

*Выносливость* – способность организма противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными напряжениями значительной величины. Различают общую и специальную выносливость. Под общей выносливостью понимают выполнение большой работы в течение длительного времени. Под специальной выносливостью – способность борца выдержать темп схватки.

Для развития общей выносливости применяют различные виды спорта, требующие хорошего развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем (бег, плавание, езда на велосипеде на средние и длинные дистанции).

Для развития специальной выносливости применяют борьбу за захваты, борьбу за набивной мяч, борьбу с применением простейших приёмов, упражнения с небольшими отягощениями, спортивные игры, тренировочные схватки.

 *Гибкость* – способность спортсмена выполнять движения с большой амплитудой, что требует своевременного и умелого расслабления мышц. Для развития гибкости используется разучивание определённого набора акробатических упражнений: кувырки, колесо, фляк, рондат, стойка и хождение на руках, подъём со спины прогибом. Такие упражнения должны выполняться ежедневно и на каждой тренировке.

 *Ловкость* – это умение выполнять движения быстро и согласованно в неожиданно меняющихся условиях. Развитию ловкости способствуют: занятия акробатикой, гимнастикой, специальными упражнениями с партнером и без него, имитационные упражнения.

 Физическую подготовку разделяют на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).

 **Общая физическая подготовка (ОФП)** - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

 *Общеразвивающие упражнения* улучшают физическое развитие борца, расширяют диапазон его двигательных навыков и функциональных возможностей, способствуют повышению работоспособности организма.

 *Строевые упражнения* являются важным средством организации занимающихся, воспитания у них дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки, целесообразного размещения для совместных действий, перестроений. Строевые упражнения выполняются на месте и в движении в соответствии с условиями проведения занятий. Тренер-преподаватель применяет в занятиях строевые упражнения как средство не только повышения организованности занятий, но и как действенный инструмент необходимых переключений и переходов от одного этапа тренировочного процесса к другому, как средство восстановления при однообразной работе.

 *Гимнастические упражнения* являются основным средством физического воспитания борцов. Их назначение - развить у обучающихся такие качества, как сила, выносливость, быстрота, гибкость и ловкость. Естественно, что при выполнении гимнастических упражнений эти качества формируются взаимосвязано друг с другом, то есть комплексно. Только в этом случае можно обеспечить хорошее состояние здоровья спортсменов и их высокие функциональные возможности.

 **Специальная физическая подготовка** **(СФП)** - характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения.

 К соревновательным упражнениям относятся упражнения, состоящие из технико-тактических действий с партнером (и их элементов) и различного характера схватки. Упражнения с партнером дают возможность тонко прочувствовать все детали технико-тактического действия, добиться четкого и оптимально быстрого его выполнения. Однако это удается только при правильном подборе партнера, когда он точно воспроизводит заданную ситуацию и оказывает необходимое в данный момент сопротивление. В зависимости от поставленной задачи партнер может сопротивляться слабо, вполсилы или в полную силу. Выполнение упражнений при абсолютном отсутствии сопротивления не приносит пользы в освоении борьбы в целом, так как приводит порой к искажению рациональной структуры сложного технико-тактического действия. Упражнения в выполнении действий на фоне боевых тактических эпизодов максимально приближают спортсменов к условиям поединка. Схватки различного характера решают задачи освоения и закрепления технических и тактических умений и навыков в условиях единоборства с соперником, воспитания необходимых борцу физических и волевых качеств. Каждая из поставленных задач находит свое наиболее полное разрешение в определенных по характеру схватках: учебно-тренировочных и соревновательных.

 Специальные упражнения подразделяются на 2 группы: специально подготовительные (подводящие) и кондиционные (развивающие). Их отличие от общеразвивающих упражнений состоит в большей приближенности к условиям реального борцовского поединка. Специальные упражнения очень разнообразны. Их структура зависит от целевой направленности тренировки и уровня подготовленности занимающихся. Эти упражнения носят, как правило, локальный для групп рабочих мышц характер, а потому требуют при выполнении не только физической силы и ловкости, но и проявления воли.

 *Координационные (подводящие)*упражнения направлены на совершенствование координации движений борца при освоении их формы.

 *Кондиционные (развивающие)* упражнения направлены преимущественно на развитие и совершенствование физических качеств, специфических для борьбы. Эти упражнения на те или иные физические качества подразделяются на: силовые, скоростно-силовые, направленные на развитие выносливости, гибкости. По форме выполнения упражнения этой группы можно разделить на выполняемые без снарядов (главным образом используя вес собственного тела), со снарядами (манекеном, штангой, гирями, резиновым амортизатором), на тренажерах, с партнером. К координационным упражнениям следует отнести упражнения в самостраховке при падениях, в страховке и оказании помощи партнеру при проведении технических действий, акробатических упражнений, упражнений на «мосту», упражнения с партнером, с манекеном и на тренажерах. В первую очередь следует уделить особое внимание освоению стойки на борцовском «мосту». По ходу освоения борцовского «моста» специальные упражнения усложняются. К координационным упражнениям относятся также всевозможные подседы и подхваты, акробатические кульбиты, уходы с «моста».

**Обязательная предметная область «Вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности).**

На базовом уровне сложности необходимо уделять внимание развитию физических способностей, овладению основами техники и тактики, освоению комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений, освоению тренировочных нагрузок, получению знаний о требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, требований техники безопасности, основ судейства, приобретению опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

На углублённом уровне сложности необходимо совершенствовать технику и тактику, повышать уровень физической, психологической и функциональной подготовленности, изучать требования федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта, формировать мотивацию к занятиям, знать официальные правила соревнований по дзюдо, иметь опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо.

В технической подготовке дзюдоистов можно выделить общую и специальную подготовки. Общая техническая подготовка содействует освоению дзюдоистами различных двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной деятельности (средств ОФП, действий, необходимых для дальнейшего формирования специфических умений и навыков). Специальная техническая подготовка целенаправленно формирует технику двигательных действий в дзюдо.

**Техническая подготовка для вида спорта «Дзюдо».**

Техника в дзюдо — это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

а) основа техники — совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);

б) главное звено (звенья) техники — наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);

в) детали техники — отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

Технические действия в дзюдо называют приемами. Все приемы можно разделить на группы: подготовительные, в стойке, в партере.

**Прием** – техническое действие дзюдоиста, имеющее целью добиться победы или преимущества над соперником. Приемы в дзюдо разделяют на три основные группы: подготовительные действия, выполняемые в стойке (наге-ваза), и действия, выполняемые в партере (катаме-ваза).

**Подготовительные действи**я – технические элементы, составляющие основу противоборства дзюдоистов и используемые при атаке и защите.

Стойка (сизей) – положение, при котором тело дзюдоиста вертикально.

Передвижение (синтай) – перемещение тела дзюдоиста в целом относительно его окружения (опоры, соперника).

Поворот (таи-сабаки) – вращательное движение туловища дзюдоиста с видимым смещением общего центра массы тела в горизонтальной плоскости.

Захват (куми-ката) – действия дзюдоиста руками, имеющие целью обеспечить прочное соединение с частями тела соперника (согласно определенным правилам) или своими частями тела для выполнения приемов или защиты.

Выведение из равновесия (кузуши) – подготовительное действие для броска, вынуждающее соперника перемещаться или развивать усилия в конкретном направлении.

Падение (укеми) – заранее изученный прием самостраховки, обеспечивающий безопасность при приземлениях на татами, применяемый дзюдоистами для предупреждения травм.

**Приемы в стойке** включают броски и комбинации. Бросок – техническое действие, имеющее целью вывести соперника из равновесия и вынудить к падению спиной на татами.

Комбинация в стойке – соединение отдельных бросков, выполняемых в определенном порядке и (однонаправленные и разнонаправленные комбинации) используемых для достижения поставленной цели.

**Приемы в партере** включают сковывающие действия, которые ограничивают подвижность соперника. К ним относятся удержания, болевые и удушающие приемы.

Удержание – техническое действие, используя которое, дзюдоист в течении определенного времени (установленного правилами) вынуждает соперника находиться спиной на татами, а сам прижимается к его туловищу.

Болевой прием – специальный захват, позволяющий воздействовать на суставы и связки рук соперника, вызывая болевые ощущения.

Удушающий прием – специальный захват, позволяющий воздействовать на область шеи, при котором соперник подает сигнал о сдаче.

**Требование к технике дзюдо**:

Результативность – характеризуется эффективностью, стабильностью, вариантностью, экономичностью.

Эффективность – предполагает соответствие техники решению задач противоборства и достигаемым конечным результатам, имеет взаимосвязь с другими видами подготовленности дзюдоистов.

Стабильность – определяется помехоустойчивостью техники (единообразное выполнение действий при противодействии соперника, нарастании утомления и других сбивающих факторах).

Вариативность – предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую структуру, применительно к условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации и др.).

Экономичность – рациональное использование энергии и усилий дзюдоистами при выполнении технических действий за минимальное время.

**Классификация техники:**

*Броски ногами –* действия, при проведении которых партнер (соперник) падает в результате воздействия на него ногой (ногами) атакующего дзюдоиста. К ним относят подножки, подсечки, подхваты, отхваты, зацепы, броски через голову.

*Броски руками* – действия, в которых падение соперника осуществляется в результате приема атакующего дзюдоиста руками (выведение из равновесия).

*Броски туловищем* – действия, при выполнении которых осуществляется, подбив туловищем (чаще всего тазом) партнера (соперника).

К броскам туловищем относят броски через спину, бедро, грудь.

В партере технические действия разделяют на удержания, удушающие и болевые приемы.

**Тактическая подготовка.** В дзюдо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства — стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в дзюдо.

Тактику дзюдо определяют, как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше дзюдоисты владеют тактикой, тем больше имеют возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

**Виды тактики в дзюдо.** В теории борьбы дзюдо выделяют 3 вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

**1. Тактика соревнований**

Задача тактики соревнований — определить направления действий дзюдоиста для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

а) разведку (сбор информации);

б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;

в) выбор основного и запасного вариантов действий дзюдоиста в соревнованиях;

г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку дзюдоиста на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства — «на победу»; на превышение собственного результата — «на личный рекорд»; на демонстрирование определенного результата — «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает дзюдоистам уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность дзюдоистов строить противоборство в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль противоборства.

Тактическое мастерство дзюдоистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от комплексного проявления их физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства в дзюдо являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий соперника.

Реализация намеченной тактики проводится в предсоревновательной подготовке дзюдоистов. Для этого тренер-преподаватель использует планирование, заключающееся в распределении по времени средств и методов тренировки, необходимое для накопления подготовленности дзюдоиста к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях.

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики дзюдоисты применяют следующие действия:

а) подавление — действия дзюдоиста, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или морально-волевой);

б) маскировка — применяется дзюдоистом с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

**2. Тактика ведения поединка**

Задача тактики поединка — предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами их индивидуальности.

Успешная реализация тактики ведения поединка усиливается рядом факторов.

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение дзюдоистов в противоборстве.

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика имеет свой признак — построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная тактика у дзюдоистов проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок.

Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

а) способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо;

б) реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию дзюдоиста (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);

в) тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и др.).

**3. Тактика выполнения технических действий**

Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также, как и другие виды тактики в дзюдо неотделим от степени освоенности дзюдоистами технических действий. В ходе поединка с их помощью решаются 2 задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями дзюдоиста, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у дзюдоистов в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать. На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

а) положения тела, которые принимают дзюдоисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;

б) направления усилий соперника;

в) физическое ослабление соперника;

г) слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий — выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий дзюдоист должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться дзюдоистом преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в учебно-тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка. Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

а) при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки — угроза, выведение из равновесия и сковывание;

б) при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия — встречная атака и вызов;

в) заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции следующие:

— способы, благодаря которым дзюдоист добивается необходимой ему защитной реакции соперника — угроза, сковывание, выведение из равновесия;

— способы, обеспечивающие выгодную для дзюдоиста активную реакцию со стороны соперника — вызов;

— способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия дзюдоиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

*Основы тактики:*

*Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых*

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

*Тактика ведения поединка:*

- Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие)

- Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)

- Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера

- Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа

- Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения

*Тактика участия в соревнованиях:*

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

**Психологическая подготовка.**

Основы будущих спортивных успехов дзюдоиста закладываются начальной подготовкой, начинающейся с развития и совершенствования физических качеств. Физическая подготовка расширяет функциональные возможности дзюдоиста, необходимые для проявления таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость психоэмоциональная устойчивость.

Наряду с этим, психологическая и волевая подготовка спортсмена немало­важный компонент тренировки, обеспечивающий достижения высоких результатов. Обозначим ряд факторов, существенным образом характеризующих значимость данного вида подготовки боксера:

-специфика дзюдо определяет характер соответствующих психологических состояний и переживаний спортсменов;

- условия тренировок и соревнований предъявляют повышенные, а зачастую экстремальные требования к деятельности органов чувств дзюдоиста, быстроте и четкости мышления, его волевым качествам, вниманию, скорости и точности реакции и движений.

Многолетняя подготовка дзюдоистов в режиме увеличения и интенсификации тренировочных нагрузок, обострение конкуренции и повышение психологических нагрузок предполагают целенаправленное поведение психологической подготовки на всех периодах и этапах учебно- тренировочного и соревновательного процессов.

В процессе психологической и волевой подготовки следует выделить:

- выработку установки (отношению к партнеру, своему поведению на татами) и мотивации к занятиям;

- развитие психофизических функций и качеств, сложных специализи­рованных восприятий, способности быстрого перехода от напряжения к расслаблению и наоборот и.т.д.

- целенаправленное формирование и совершенствование качеств, необходимых для достижения цели, для преодоления помех, трудностей не только в спорте, но и в повседневной жизни. К примеру, возможность упасть от броска заставляет новичка проявлять усилия воли и психологическую устойчивость для продолжения тренировки.

В качестве средств психологической подготовки спортсмена чаще всего используются: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль.

Формирование мировоззрения. Наиболее важной одновременно сложной проблемой является формирование мотивов спортивной деятельности, в том числе мировоззрения как наиболее стойкого мотива. Осуществляется это посредством становления и развития современных взглядов на культурно- исторические корни спорта вообще и избранного вида в частности, выработки определяющих принципов спортивной тренировки в избранном виде спорта и взаимосвязи с условиями и принципами деятельности вне спорта, а также формированием собственных принципов и взглядов спортсмена, команды и тренера по всем вопросам совместной деятельности.

У тренера в любом виде спорта всегда найдется возможность для доверительного общения, для бесед, убедительных примеров и аналогий, для справедливого обоснования приказов, совместных со спортсменами размышлений, для побуждения и выслушивания рассуждений, для вдумчивого и многогранного регулирования целей, для аргументированного вероятностного прогнозирования успеха на предстоящих соревнованиях, для выявления мотивов спортсмена, которые могут быть задействованы, актуализированы в той или иной ситуации.

Внушение и самовнушение. С помощью внушения или самоприказов спортсмен добивается необходимых изменений в состоянии психики. Чаще всего внушение и самовнушение используется для достижения необходимых состояний: сна перед ответственным стартом, отдыха в промежутках между попытками, акцентирования собственных достоинств и недостатков соперников, приведения себя в оптимальное предстартовое, предтренировочное или постсоревновательное состояние. Внушение и самовнушение обычно проводятся в форме аутотренинга (психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка), в форме сюжетных представлений (конкретного соперника, места проведения будущих соревнований, действий судьи), «репортажа» в полусне (где тренер ведет условный репортаж с соревнований), повторения клятв перед матчем, а также с помощью «наивных» методов (талисманов, всевозможных примет, «счастливой» одежды и обуви).

Подготовка участием в деятельности. Это наиболее разностороннее, но не всегда достаточно учитываемое и поддающееся оценке средство психологической подготовки спортсменов и команд. Сложность его использования состоит в том, что любое действие спортсмена так или иначе связано с динамикой спортивной формы, а приобретение (или утрата) физических качества, навыков, как мы уже говорили, всегда сопряжено с психическими процессами, с развитием личности с формированием отношения к тренировочным и соревновательным нагрузкам, с реализацией достигнутого уровня развития, в том числе и психического. Тренер и спортсмен следят за волнообразным характером нагрузок, за их цикличностью, работают над техникой движений, при этом постоянно соотносят свои действия с условиями участия в предстоящих соревнованиях, порой до мельчайших деталей разрабатывают арсенал действий спортсмена соревновательных ситуациях, готовят возможные варианты действий. Очень часто тренировки проводятся по схеме максимального приближения к обстановке соревнований.

В качестве форм подготовки участием в деятельности чаще всего используется: выработка ритуала предсоревновательного и предстартового поведения, секундирование (специально организованное управление поведением спортсмена непосредственно перед стартом или поединком), идеомоторная тренировка (использование представления о движениях непосредственно перед их выполнением),выработка навыков переключения с одного вида деятельности на другой или отключения от навязчивых форм деятельности, моделирование соревновательных ситуаций в полном или частичном объеме, адаптация к условиям и режиму предстоящих соревнований (по времени, климатическим и погодным условиям, условиям размещения участников и т. п.).

Контроль и самоконтроль. В спортивной практике значительное место уделяется получению информации о параметрах и результатах действий, в том числе и по ходу их выполнения. Это специально организованное наблюдение или самонаблюдение является частным случаем исследовательской деятельнос­ти тренера и спортсмена, предметом педагогического общения. Психическое развитие, достигаемое в результате контроля и самоконтроля, выражается в более высокой осознанности действий, в двигательной поведенческой культуре спортсмена.

Контроль и самоконтроль осуществляется в форме дневников, отчетов по памяти о тренировочных соревновательных ситуациях, выставления оценок тренером и спортсменом по промежуточным и итоговым параметрам тренировки, приборного контроля и видеозаписи, наблюдений за эмоциональными проявлениями (смеха, гнева), а также за настроением, самочувствием желанием работать, тревожностью, бессонницей.

К числу указанных средств относятся: сауна, массаж, гидромассаж и электромассаж, бассейн, функциональная музыка.

**Участие в соревнованиях** способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства спортсменов. Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

Незначительного улучшения отдельных видов реакции можно добиться путем специальной тренировки. Но это не может оказать существенного влияния на результативность в борьбе. Очень важно, чтобы борец овладел всеми формами проявления готовности действовать. Спортивная ценность действий борца определяется не только по принципу «чем быстрее, тем лучше». Гораздо ценнее своевременность применения нужного приема. В этом проявляется специфическая форма быстроты, необходимая борцу.

Поэтому, когда мы говорим о развитии быстроты борца, мы прежде всего имеем в виду широкий комплекс учебных тренировок, воспитывающих готовность борца к различным действиям. Такая готовность позволяет ему выполнять приемы так, чтобы противник не успевал принять нужную защиту. Готовность к действию в значительной мере определяется временем различных реакций борца, проявляемых при непрерывном слежении за действиями противника. Поэтому в борьбе отдельные виды реакций в чистом виде проявляются довольно редко.

**Обязательная предметная область «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня сложности).**

 В процессе изучения данной предметной области обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений, показа различных физических упражнений, проведения подготовительной и заключительной частей занятия, приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям. Обучающиеся должны научиться составлять конспекты учебно-тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план тренировочной работы на учебный год.

**Вариативная предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»**

**для базового и углубленного уровней сложности.**

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней сложности:

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

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

 *Гимнастика* успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика – отличная разновидность гимнастики, развивающая координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

 *Упражнения на гимнастических снарядах.* Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

 *Акробатические упражнения*. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 и 360 градусов, сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

 *Легкоатлетические упражнения*: упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20, 30, 60 м., повторный бег – два-три отрезка по 20 – 30 м. (с 12 лет) и по 40 м. (с 14 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100 м. (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м. (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500 - 100 м. Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной(пятерной) прыжок с места; в длину с разбега. Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3 кг. (девочки 13 - 16 лет), 4 кг. (мальчики 13 - 15 лет). Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

 *Спортивные и подвижные игры (национальные подвижные игры) и эстафеты.*

**Баскетбол.** Перемещение правым, левым боком, спиной - по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах - парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставать на заранее приготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать его, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (о стену, в парах), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой - ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед. Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене - двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

**Волейбол.** Из основной стойки шаг вправо (влево) - вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»; при упоминании слова «день» дети берут мяч и руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при

слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держать). То же самое, но со свистком, (один свисток - день, два свистка - ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1 – 2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка - сделать 2-3 хлопка - одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону - повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей

рук).

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

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

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

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

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

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

Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Встречная эстафета с бегом».

**Предметная область «Судейская подготовка»**

**для углубленного уровня**

Основные задачи при судейской подготовке обучающихся:

 - освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

 - знание этики поведения спортивных судей;

 - освоение квалифицированных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный судья» по избранному виду спорта.

 В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к проведению соревнований. Судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить навыки судейства соревнований. Решение этой задачи начинается на углубленном уровне сложности программы. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по борьбе «дзюдо». Основными разделами для изучения обучающимися являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

**Вариативная предметная область «Акробатика» (для базового и углубленного уровней сложности).**

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки борца. Среди них можно выделить:

 - перекаты - вращательные движения с последовательным касанием опоры различными частями тела без переворачивания через голову;

 - кувырки - вращательные движения типа перекатов, но с переворачиванием через голову вперед или назад в группировке, согнувшись и прогнувшись из разных исходных положений в различные конечные положения;

 - перевороты без фазы полета - движение тела вперед, назад или в сторону с переворачиванием тела через голову – колесо;

 - перевороты с фазой полета - прыжковые движения с переворачиванием тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами.

 Акробатические упражнения применяют в различных частях занятия в зависимости от поставленных задач.

**Вариативная предметная область «Национальный региональный компонент» (для базового и углубленного уровней сложности).**

 Национальный региональный компонент как основание совершенствования содержания учебного процесса Программы для базового и углубленного уровней сложности должен содержать:

 - теоретическую подготовку, которая способствует приобретению знаний об особенностях развития видов спорта в Республике Саха (Якутия);

 - национальные якутские физические упражнения, которые позволяют избирательно воздействовать на двигательную подготовленность и физическое развитие обучающихся;

 - национальные якутские подвижные игры, развивающие физические качества;

 - народные состязания и элементы национальных видов спорта, которые закрепляют полученные двигательные навыки и умения;

 - народные развлечения, обогащающие двигательный опыт детей и формирующие интерес к занятиям физической культурой и спортом.

 Использование национального регионального компонента в Программе позволит оказывать положительное влияние на:

 - подготовленность обучающихся по избранному виду спорта: развитие двигательных качеств, формирование основ знаний по физической культуре и навыков ведения здорового образа жизни;

 - формирование знаний о культурно-исторических основах возникновения и развития национальных видов упражнений, игр и состязаний Якутии;

 - повышение интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

**Вариативная предметная область «Спортивное и специальное оборудование» (для базового и углубленного уровней сложности).**

 Для проведения учебно-тренировочных занятий по дзюдо существует специальное оборудование и инвентарь: татами, манекен тренировочный для бросков, набивной мяч, скакалка, гимнастическая скамейка, шведская стенка.

**Ковер татами.** Соревнования по дзюдо проводятся на татами. Татами представляет собой совокупность матов, имеющих размеры 1х2 м или 1х1 м, которые изготавливаются из прессованной соломы или из полимерных материалов. Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений, не должны быть скользкими и слишком грубыми. Маты укладываются без щелей, они не должны смещаться, а их поверхность должна быть ровной. Рабочая зона должна иметь размеры 8х8 м, или 10х10 м. Зона безопасности выделяется матами отличного от рабочей зоны цвета, минимальное значение 2 м.

 **Манекен для дзюдо.**  Манекен представляет собой дополнительный спортивный снаряд для отработки специальных захватов и приемов. Это подобие торса человека, с головой и ногами. Необходимо, чтобы вес борцовского манекена соответствовал половине массы борца (или был немного меньше).

 **Набивной мяч**применяется для ведения простейших форм борьбы (борьба за мяч), а также для различных гимнастических упражнений и игр.

 **Скакалка** используется в тренировке борца для выработки ловкости, выносливости и подвижности.

 **Гимнастическая скамейка, резиновые амортизаторы, турник навесной и шведская стенка** используются для различных гимнастических упражнений, тренировки ловкости, подвижности и выносливости.

*Таблица 5*

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользователя | Единица измерения | Расчетная единица |
| 1 | Дзюдога белая | комплект | на занимающегося |
| 2 | Дзюдога синяя | комплект | на занимающегося |
| 3 | Пояс «дзюдо» | штук | на занимающегося |
| 4 | Футболка белого цвета (для девушек) | штук | на занимающегося |

**3.2. Рабочие программы по предметным областям**

 Нормативной и содержательной основой для составления рабочих программ по предметным областям является основная образовательная программа учреждения. Составитель рабочей программы самостоятельно: конкретизирует и детализирует темы; расширяет перечень изучаемых тем, понятий в пределах учебной нагрузки с учетом методических рекомендаций по предметным областям Программы; устанавливает последовательность изучения материала с учетом возрастных особенностей; распределяет материал по этапам и периодам изучения; составляет календарный учебный график и календарно-тематическое планирование на год обучения и уровень сложности.

**3.3. Объемы учебных нагрузок**

 Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровней. Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по виду спорта «Дзюдо» базового уровня сложности представлено в таблице 6, углубленного уровня – в таблице 7.

*Таблица 6*

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям

по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование предметных областей** | **Год обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1. | Обязательные предметные области |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10 - 25 %  |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 20 - 30 %  |
| 1.3. | Вид спорта | 15 - 30 %  |
| 2. | Вариативные предметные области |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 5 - 15 %  |
| 2.2. | Акробатика | 5 – 20 % |
| 2.3. | Национальный региональный компонент | 5 – 20 % |
| 2.4. | Спортивное и специальное оборудование | 5 - 20 %  |
| 3. | Самостоятельная работа | 4 %  |
| 4. | Промежуточная аттестация | 1 %  |

*Таблица 7*

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям

по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование предметных областей** | **Год обучения** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1. | Обязательные предметные области |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10 – 15 %  |
| 1.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 10 - 15 %  |
| 1.3. | Вид спорта | 15 - 30 %  |
| 1.4. | Основы профессионального самоопределения |  15 - 30 %  |
| 2. | Вариативные предметные области |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 5 – 10 % |
| 2.2. | Судейская подготовка | 5 – 10 % |
| 2.3. | Акробатика | 5 – 20 % |
| 2.4. | Национальный региональный компонент | 5 – 20 % |
| 2.5. | Спортивное и специальное оборудование | 5 – 20 % |
| 3. | Самостоятельная работа | 4 %  |
| 4. | Промежуточная и итоговая аттестация | 1 %  |

 Количество учебных часов в год планируется из расчета 42 недели учебного процесса и 10 недель активного отдыха. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам (таблица 8). Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня ее сложности.

*Таблица 8*

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатель учебной нагрузки** | **Уровни сложности программы** |
| **Базовый уровень сложности** | **Углубленный уровень сложности** |
| **1 - 2 год обучения** | **3 - 4 год обучения** | **5 - 6 год обучения** | **1 - 2 год обучения** | **3 - 4 год обучения** |
| Количество часов в неделю | 4 - 6 | 6 - 8 | 8 - 10 | 10 - 12 | 12 - 14 |
| Количество занятий в неделю | 3 - 4 | 3 - 4 | 4 - 5 | 4 - 5 | 5 - 6 |
| Общее количество часов в год | 168 - 252 | 252 - 416 | 416 - 420 | 420 - 504 | 504 - 588 |
| Общее количество занятий в год | 126 - 168 | 126 - 168 | 168 - 210 | 168 - 210 | 210 - 252 |

 Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

 В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток. Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена. Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Так, методика подготовки спринтера отличается меньшей «напряженностью» (длинные дистанции он преодолевает медленнее, а короткие быстрее, но дольше отдыхает между забегами), стайера – большей. Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

 Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

**3.4. Методические материалы**

**Обязательная предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня сложности 1-3 года обучения.**

**Тема № 1.** Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. (Понятие о физической культуре. Место физической культуры в жизни общества.)

**Методические указания**. Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни и значения в деле воспитания и оздоровления.

**Тема № 2.** Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

**Методические указания.** Особое внимание учащихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого юного спортсмена должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Юным спортсменам желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течение всего года.

**Тема № 3.** Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний).

**Методические указания.** Закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания. Поэтому учащиеся должны знать о значении закаливания организма, основных правилах и методике применения отдельных закаливающих средств. Особое внимание следует обратить на вопросы закаливания в процессе занятий физической культурой и спортом. Дать общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках и путях распространения. Более подробно остановиться на эпидермофитии и гельминтозах, рассказать об их источниках и мерах профилактики.

**Тема № 4.** Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. (Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, наркотиков.

**Методические указания.** Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.

**Тема № 5.** Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление).

**Методические указания.** Следует привести примеры дневников самоконтроля ведущих спортсменов страны и показать, какую роль они сыграли в организации тренировочной работы, восстановительных мероприятиях, профилактики переутомлений и патологических состояний. Юным спортсменам необходимо описать признаки утомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной мощности.

**Тема № 6.** Физическая культура и спорт в России.

**Методические указания**. Осветить историю физической культуры и спорта в России, ее развитие и значения в жизни государства.

**Тема № 7.** История развития Олимпийского движения.

**Методические указания.** Изучить историю Олимпийского движения. Раскрыть значение Олимпийской хартии. Роль Олимпийского движения в развитии спорта в мире.

 **Тема № 8.** История развития дзюдо.

**Методические указания.** История создания дзюдо. Распространение дзюдо в Мире. Создание международной федерации дзюдо. История федерации дзюдо России. Участие спортсменов России в Олимпийских играх и результаты.

**Обязательная предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня сложности 4-6 года обучения.**

**Тема № 1.** Физическая культура и спорт в России.

**Методические указания**. Закрепление знаний истории физической культуры и спорта в России, ее выдающиеся деятели.

**Тема № 2.** История развития Олимпийского движения.

**Методические указания.** Роль Олимпийского движения в развитии мира на земле. Выдающиеся Олимпийские атлеты.

**Тема № 3.** Единая Всероссийская спортивная классификация. (Место и значение спортивной классификация в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержания разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий).

**Методические указания.** Юные спортсмены должны хорошо уяснить значение Единой Всероссийский спортивной классификации в развитии спорта. Необходимо ознакомить с общими теоретическими положениями и провести разбор разрядных требований и норм спортивной классификации, условий их выполнения в избранном виде спорта.

**Тема № 4.** Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.

**Методические указания.** Изучение этой темы должно связываться с материалами по гигиене, в частности, с вопросами питания.

**Тема № 5.** Физиологические основы спортивной тренировки. (Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях избранными видами спорта).

**Методические указания.** Юные спортсмены должны узнать, какие физиологические процессы лежат в основе роста работоспособности и формирования двигательных навыков. Изучение этой темы следует связывать с педагогическими вопросами спортивной тренировки.

**Тема № 6.** Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. (Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, наркотиков).

**Методические указания.** Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.

**Тема № 7.** Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения).

**Методические указания.** Необходимо подчеркнуть единство целей спортивной педагогики и спортивной медицины в достижении высоких спортивных достижений. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для юного спортсмена с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современной спортивной тренировки.

**Тема № 8.** Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказания первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказания первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям).

**Методические указания.** Спорт не должен приводить к травмам и болезням Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками – активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощь: вызов врача, накладывание повязки, транспортировка.

**Тема № 9.** Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и проведение соревнований. (Виды соревнований. Положение о соревнованиях).

**Методические указания.** Детально рассмотреть значение соревнований, их виды и возрастные требования для участия в соревнованиях, учет выполнения разрядных требований. Судейская практика обучающихся в соревнованиях.

 **Тема № 10. История развития дзюдо.**

**Методические указания.** История создания дзюдо. Распространение дзюдо в Мире. Создание международной федерации дзюдо. История федерации дзюдо России. Участие спортсменов России в Олимпийских играх и их результаты.

**Тема № 11. Терминология дзюдо.**

**Методические указания.** Смысловое значение дзюдо. Из каких частей состоит татами. Из чего состоит костюм для занятий дзюдо. Что означает цвет пояса в дзюдо. Назвать ученические цвета поясов.

**Обязательная предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня сложности.**

**Тема № 1.** Основы системы физического воспитания. (Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением в России. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Научные исследования в области физического воспитания. Организация международного движения).

**Методические указания.** Изучая данную тему, учащиеся ознакомятся с основами системы физического воспитания, ее целями, задачами и особенностями. Занятия по этой теме рекомендуется проводить в форме развернутой беседы, объяснить главные положения и их смысл.

**Тема № 2.** Костно-мышечная система, ее строение и функции. (Костная система. Мышечная система).

**Методические указания.** При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия: демонстрировать таблицы, рисунки, а также показать некоторые кости и мышцы на самих спортсменах.

**Тема № 3.** Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. (Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды).

**Методические указания.** При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (по пульсу).

**Тема № 4.** Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. (Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге).

**Методические указания.** В результате изучения данной темы учащиеся должны хорошо представлять себе, что такое аэробные и анаэробные возможности человека и какую роль они играют в достижении высоких результатов в избранном виде спорта.

**Тема № 5.** Обмен веществ и энергии – основа жизни человека.

**Методические указания.** Изучение этой темы должно связываться с материалами по гигиене, в частности, с вопросами питания.

**Тема № 6.** Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды.

**Методические указания.** В результате изучения этой темы юные спортсмены должны хорошо уяснить, какую роль играет нервная система в процессе мышечной деятельности. Очень важно разобраться в том, как центральная нервная система управляет деятельностью двигательного аппарата и какие процессы обеспечивают координацию движений.

**Тема № 7.** Органы чувств. (Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса).

**Методические указания.** Необходимо, чтобы юные спортсмены знали, какие органы чувств существуют, каково их строение и какие анализаторы играют наиболее важную роль при занятиях избранным видом спорта.

**Тема № 8.** Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказания первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказания первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям).

**Методические указания.** Спорт не должен приводить к травмам и болезням. Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками – активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой медицинской помощью: вызов врача, накладывание повязки, транспортировка.

**Тема № 9.** Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки. Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности. (Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки, волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методика развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития гибкости.)

**Методические указания.** Методика развития отдельных физических качеств должна изучаться в следующей последовательности:

1) определение понятия;

2) формы проявления данного качества;

3) факторы, обуславливающие уровень его развития;

4) задачи развития данного качества;

5) средства (упражнения), типичные для развития качества;

6) методы развития физических качеств;

7) особенности регулирования нагрузки и отдыха;

8) особенности развития качества от возраста и пола занимающихся;

9) контроль за уровнем развития данного качества.

**Тема № 10.** Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

**Методические указания.** Разъяснить о вреде употребления и наказании. Изучить правила контроля.

**Тема № 11.** Требования к технике безопасности при занятиях дзюдо.

**Методические указания.** Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требование к организации занятий и методике обучения. Дисциплина занимающихся.

**Тема № 12.** Правила дзюдо. Запрещенные приёмы в дзюдо.

**Методические указания.** Начало и конецпоединка. Оценки за проведение бросков и приемов лежа. Определение победителя в поединке. Команды и жесты судей. Какими оценками оцениваются технические действия на соревнованиях. Система наказаний на соревнованиях в дзюдо. Система наказаний на соревнованиях по дзюдо. Перечислить запрещенные приемы.

**Тема № 13.** Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.

**Методические указания.** Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях дзюдо. Содержание самоконтроля. Понятиях о несчастных случаях. Причины несчастных случаев и травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях.

**Тема № 14.** Психологическая подготовка.

**Методические указания.** Значимые факторы психологической подготовки дзюдоистов. Основные направления психологической подготовки. Виды психологической подготовки. Средства психологической подготовки.

**Тема № 15.** Правило судейства ипроведение соревнований.

**Методические указания.** Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Права и обязанности судей. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

**Тема № 16.** Особенности развития видов спорта в Республике Саха (Якутия).

**Методические указания.** Культурно-исторические основы возникновения и развития национальных видов спорта Республики Саха (Якутия). Стратегия развития физической культуры и спорта в регионе. Международные спортивные игры «Дети Азии». Лучшие спортсмены Якутии.

**Обязательные предметные области «Общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «Общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности).**

 **Средства развития силы:** упражнения с отягощением – весом собственного тела (подтягивание, отжимания, приседания, прыжки, лазание по канату, поднимание ног в висе на перекладине), с внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением – сопротивлением (амортизатор, экспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды – вода, песок, самосопротивление, перетягивание каната, полотна), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах и др. Особенно эффективными силовыми упражнениями являются средства противоборства в партере: удержание, перевороты соперника.

**Рекомендации по методике применения упражнений**

* Постепенное повышение величины отягощений и общего объема силовых нагрузок, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.
* Точное определение величины отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить технику упражнения с малыми и умеренными отягощениями.
* Подбор средств для гармоничного развития всех мышечных групп, особенно на начальных этапах силовой подготовки (разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений).
* Систематическое укрепление мышц живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

**Рекомендации по технике выполнения**

* При выполнении силовых упражнений, нагружающих позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.
* Для снижения травматизма рук целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.
* Профилактика травм в коленных суставов требует ограничения количества глубоких приседаний с отягощениями.

**Рекомендации по дозированию нагрузки при выполнении силовых упражнений**

* Следить за дыханием – не задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями.
* Избегать чрезмерных нагрузок на позвоночник. В интервалах отдыха между силовыми упражнениями целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастической стенке.
* Тщательно разминать и сохранять организм в тепле в процессе всего занятия.
* Не делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет 60-70% глубокого вдоха. Следует избегать продолжительных натуживаний.
* Прекращать выполнение упражнений при ощущении боли или дискомфорта в мышцах, связках или суставах.

**Рекомендации по использованию инвентаря и оборудования**

* Выполнять упражнения на исправном оборудовании – тренажеры, перекладины, брусья.
* Упражнения с предельными и околопредельными отягощениями нужно выполнять только на жестком полу и только в обуви, крепко фиксирующей голеностопные суставы.

**Силовой комплекс включает** 6-8 упражнений; выполняют небольшим отягощением (гантели – 1 кг, мешочки с солью, песком – 1 кг). Примерный комплекс для занимающихся 10-12 лет.

*Силовой комплекс для дзюдоистов 10-12 лет (инвентарь-гантели)*

И.п. – стойка ноги врозь, гантели внизу, поднимание дугами вверх.

И.п. – стойка ноги вместе, гантели внизу сгибание рук в локтевом суставе.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вверху, сгибание рук – опускание гантели за голову, разгибание рук – поднимание гантели над головой.

И.п. – стойка ноги врозь, гантели внизу наклон вперед до 90 градусов, руки развести в стороны.

И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки за головой, поочередные наклоны вправо и влево.

И.п. – широкая стойка ноги врозь, руки вверху, наклон вперед, гантелями коснуться татами.

И.п. – узкая стойка на носках, руки за спиной, приседание.

**Комплекс круговой тренировки (с переходом) для развития силовых способностей дзюдоистов 10-12 лет.**

Станция 1. Подбрасывание набивного мяча (1 кг), хлопок, ловля мяча.

Станция 2. Прыжки на скакалке.

Станция 3. Присед.

Станция 4. Разведение рук с гантелями (1 кг).

Станция 5. Прыжки через метровую зону татами.

Станция 6. Вращение туловища с набивным мячом (2 кг).

**Комплекс круговой тренировки (фронтально) на развития силовых способностей дзюдоистов 10-12 лет.**

Станция 1. Сгибание, разгибание рук в упоре.

Станция 2. Выпрыгивания из приседа.

Станция 3. Лечь на спину, руки вверх – сесть.

Станция 4. Накаты в упоре головой в татами.

Станция 5. Переход из упора лежа на локтях в упор лежа на кистях.

Станция 6. Приседания.

Станция 7. Положение лежа на спине одновременное поднимание рук, ног, головы.

Станция 8. Полумосты.

**Скоростные способности и методика развития.**

Быстрота (скоростные способности) определяют способности дзюдоистов к срочному реагированию на раздражители и проявлению высокой скорости движений, выполняемых при внешнем сопротивлении соперника.

Скоростные способности дзюдоистов требуют максимального проявления в вариативных ситуациях реализуются в трех видах: скорость двигательной реакции, быстрота одиночного движения, частота (темп) движений.

**Скорость двигательной реакции.**

Условно предусматривает время от начала восприятия раздражителя в до начала ответа на него (летний период реакции). Выделяют простые и сложные двигательные реакции.

*Простая двигательная реакция* хорошо заметна у новичков. Они быстрее реагируют в простых ситуациях: бег по сигналу, опережение в захвате и др., то есть в ситуациях требующих известного ответа на знакомый раздражитель (сигнал или команда тренера преподавателя).

Сложная двигательная реакция проявляется в изменяющихся условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. При выполнении двигательных действий дзюдоистами реагирование производится благодаря комплексной деятельности зрительных, слуховых и других анализаторов. Эта группа реакций включает реакции выбора (РВ) и реакции на движущийся объект (РДО). Известно, что многие реакции выбора одновременно являются и реакциями на движущийся объект. Реакции выбора у дзюдоистов проявляются в процессе противоборства и характеризуют способность максимально быстро использовать адекватное ситуации действие и реализацию ответного действия на действия партнера (соперника) в условиях дефицита времени и пространства.

**Скорость одиночного движения.**

Реализуется дзюдоистами при преодолении сопротивления соперника обычно, менее 20% максимального усилия (свыше необходимо применять силовые способности). В процессе подготовки в дзюдо этот вид скоростных способностей встречается в простых, хорошо освоенных, не отягощенных движениях: имитация технического действия, бросок партнера (соперника) более легкого по весу, проведения технического действия в партере.

**Частота (темп) движений.**

Проявляется у дзюдоистов прежде всего в процессе перемещений, серийного выполнения бросков (при совершенствовании техники в стандартных условиях). Развитие скоростных способностей дзюдоистов зависит от определенных факторов. На скорость двигательных реакций влияет деятельность анализаторов зрительных и слуховых; динамика процессов в центральной нервной системе, обуславливающая частоту нервно-моторной импульсации; скорость перехода мышц из состояния напряжения в расслабление. Скорость одиночного движения в большой степени зависит от сократительных свойств мышц и динамики процессов в центральной нервной системе (переход от возбуждения к торможению и обратно). Темп движений определяется сложностью координационных механизмов движения и степенью освоенностью действия.

**Особенности скоростной подготовки дзюдоистов.**

Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей наблюдается у дзюдоистов от 7-8 лет до 11-12 лет, в нем значительно возрастают скорость двигательных реакций и темп движений. В этом возрастном периоде важно совершенствовать межмышечную координацию в скоростных движениях.

У занимающихся дзюдо от 11-12 лет до 14-15 лет (девушки) и до 15-16 лет (юноши) наблюдается высокие темпы прироста скорости выполнения ациклических и циклических движений.

В процессе повышения скоростных способностей применяют скоростные упражнения – относительно простые и хорошо освоенные, выполняемые с околопределенной и предельной скоростью.

*Средства,* направленные на развитие скоростных способностей у дзюдоистов: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрошенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег и плаванье с форой.

*Основной метод* развития скоростных способностей – повторный.

**Особенности организации процессов скоростной организации дзюдоистов.**

В практике установлено, что большинство травм при занятиях дзюдоистов скоростными упражнениями возникает в подготовительной части тренировочных занятий. Необходимо соблюдать принцип постепенного врабатывания организма, осуществлять рациональный выбор средств разминки. Следует распределять по степени сложности упражнения общей и специальной разминки, а также постепенно увеличивать интенсивность их выполнения.

Скоростные упражнения не следует выполнять на фоне утомления, поскольку это не усиливает скоростную подготовленность занимающихся, помимо этого у дзюдоистов происходит накопление в мышцах недоокисленных продуктов, что нарушает координацию работу мышц и может привести к травмам.

Важно обеспечивать контроль и самоконтроль при выполнении скоростных упражнений. При возникновении боли или судорог в мышцах упражнение необходимо сразу прекратить, так как это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии травмоопасно.

В процессе организации скоростной подготовки дзюдоистов следует избегать методических ошибок:

* выполнение скоростных упражнений в холодную погоду, на скользкой или не ровной поверхности, а также при неплотной укладке татами;
* недостаточная разносторонность тренировочных средств, которая приводит к стабилизации скорости и скоростному «барьеру»;
* резкое увеличение объема скоростных упражнений;
* недостаточное усвоение техники скоростных упражнений;
* перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата;
* недостаточная подготовка мышц к выполнению скоростных мышц;
* выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

**Координационные способности и методика развития**

У дзюдоистов координационные способности имеют несколько видов проявления:

а) ритм движений (сочетание акцентированных и не акцентированных фаз движения) при выполнении технических элементов;

б) рациональное изменения равновесия при проведении атакующих и защитных действий;

в) рациональное ориентирование в пространстве и времени;

г) точное управление кинематическими параметрами движений (временными, пространственными и пространственно-временными), динамическими (силовыми), качественными (энергичность, пластичность)**.**

**Особенности координационной подготовки дзюдоистов**

Отмечено, что чувствительные периоды развития координации движений у дзюдоистов наблюдается в 8-9 и 11-12 лет, у дзюдоисток с 8-9 и до 10-11 лет. Средние темпы прироста координации – в 13-14 лет (дзюдоисты), в 11-12 лет (дзюдоистки). В учебно-тренировочном процессе можно акцентировать развитие равновесия у занимающихся дзюдо 7-14 лет. В отдельных случаях показатели координационных способностей одаренных дзюдоистов детского и подросткового возраста практически не уступают результатам взрослых спортсменов.

*Средствами* развития координационных способностей у дзюдоистов являются новые, недостаточно освоенные упражнения или известные, но выполняемые в условиях (дефицит пространства, времени, недостаточная информация о сопернике). К ним относятся все упражнения содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные *методы* развития координационных способностей – игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку координационные способности дзюдоистов проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике развития других качеств могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

В процессе повышения уровня координационных способностей у дзюдоистов необходимо учитывать следующие рекомендации:

* перед выполнением упражнений на развитие координации движений дзюдоистам необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, имеющих сходство с тренировочными как по форме, так и по содержанию;
* скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно как в одном занятии, так и в системе смежных занятий;
* при выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями занимающихся, выполнять только хорошо освоенные упражнения.

**Выносливость и методика развития.**

**Выносливость –** способность противостоять утомлению и выполнять продолжительную работу без снижения ее эффективности.

В практике подготовки дзюдоистов различают два вида выносливости. **Общая выносливость –** это способностьдзюдоистов к продолжительной работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах). **Специальная выносливость** в дзюдо проявляется в способности противостоять утомлению в условиях специфической тренировочной и соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональной возможностей.

На занятиях дзюдо необходимо проявление различных компонентов выносливости:

* силовой компонент связан с высоким уровнем развития мышечной силы, направлен на повышение эффективности двигательных умений и навыков дзюдоистов;
* скоростной компонент необходим для поддержания скорости движений спортсменов;
* личностно-психический компонент выносливости связан с мотивацией дзюдоистов на достижение спортивных результатов, психической установкой на предстоящую деятельность, а также проявлением волевых качеств личности – выдержкой, целеустремленностью, настойчивостью, волей к победе.

**Особенности проявления выносливости у дзюдоистов**

У мальчиков общая выносливость имеет высокие темпы прироста с 8-9 до 10 лет, с 11 до 12 лет, с 14 до 15 лет. Девочки проявляют высокие темпы прироста выносливости с 10 до 13 лет. Скоростная выносливость у мальчиков имеет высокие темпы прироста от 13-14 до 15-16 лет.

Для повышения уровня выносливости у дзюдоистов следует соблюдать некоторые рекомендации. Применяемые средства развития выносливости у дзюдоистов должны наиболее эффективно влиять на совершенствование работы вегетативных систем организма и содействовать укреплению их здоровья. Нагрузки, применяемые в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов, должны соответствовать индивидуальным возможностям занимающихся. Интенсивные тренировочные нагрузки, направленные на развитие выносливости, могут проводиться только при наличии предварительной подготовки с применением продолжительной работы умеренной интенсивности. В занятиях с дзюдоистами не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности – на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше. У недостаточного физически подготовленных спортсменов такое задание будет вызывать перенапряжения сердца.

При развитии выносливости у дзюдоистов необходимо избегать методических ошибок:

* недостаточное внимание к укреплению опорно-двигательному аппарату;
* применение однообразных средств и методов развития выносливости;
* форсирование тренировочных нагрузок (проведение тренировочных уроков в течении длительного времени на фоне недостаточного восстановления организма);
* проведение занятий с дзюдоистами, находящимся в состояние недомогания (насморк, ангина, грипп и другие заболевания) или приступившими к занятиям после болезни.

**Гибкость и методика развития**

**Гибкость –** способность дзюдоистоввыполнятьупражнения с максимальной амплитудой движений (размахом). У дзюдоистов гибкость проявляется в статическом и динамическом режимах. По признаку проявления движущих сил выделяют **активную гибкость** (упражнения выполняется самостоятельно) и **пассивную гибкость** (упражнения выполняется с помощью партнера или с незначительным отягощением).

Гибкость у дзюдоистов лимитирует анатомический фактор (эластичность мышц и связок, форма суставов), на ее проявление влияют мышечная масса (может ограничивать), возраст и пол. Показатели гибкости увеличиваются у дзюдоистов примерно до 12 лет.

У девочек и девушек показатели гибкости обычно выше, чем у мальчиков и юношей. Время суток тоже влияет на показатели гибкости (утром снижена). Гибкость зависит и от «пакета одежды», а также улучшается после посещения сауны.

**Комплекс упражнений избирательного воздействия** на растягивание ведущих мышечных групп. Включаются 6-8 упражнений, например, на растягивание мышц туловища и верхних конечностей, их продолжительность 8-10 мин.

*Комплекс упражнений избирательного воздействия на гибкость.*

И.п. – стойка ноги врозь, правая рука вверху, кисть прямая. Попеременные рывки руками в плечевых суставах.

И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, кисти сжаты в кулак. Круги кистями внутрь и наружу.

И.п. – широкая стойка, руки за голову. Повороты туловища вправо-влево.

И.п. – стойка ноги вместе. Наклоны туловища вперед, с касанием лбом колен.

И.п. – широкая стойка, руки за голову. Попеременные наклоны к правой и левой ноге.

И.п. - широкая стойка, руки в стороны. Повороты туловища вправо-влево.

*Комплекс упражнений на развитие гибкости в статическом режиме.*

И.п. – сед ноги врозь, руки в стороны.

И.п. – барьерный шаг, наклоны к прямой ноге, то же на другой стороне.

И.п. – сед ноги врозь. Правой рукой захватить одноименную ногу изнутри, выпрямить в верх, то же на другой стороне.

И.п. – сед ноги вместе. Наклониться, коснуться лбом колен прямых ног.

И.п. – основная стойка. Наклон вперед, лбом коснуться колен.

И.п. – стоя на правой ноге. Левая рука выпрямляет в сторону одноименную ногу за середину стопы, то же на другой стороне.

**Обязательная предметная область «Вид спорта» (для базового и** **углубленного уровней сложности) по видам спорта «Дзюдо»**

Технику дзюдо в настоящее время рассматривают не только как набор базовых приемов (стандартных), но и производных от этих приемов, то есть преобразованных.

 Японские специалисты выделяют в технике современного дзюдо: общеизвестные приемы (общие) и вариативные, образованные на основе общих.

В результате аттестации присваивают квалификационную степень – соответствующую квалификации дзюдоиста.

 **КЮ –** ученическаяквалификационная степень.

 **ДАН –** мастерская квалификационная степень, международный спортивный разряд.

**Учебный материал для базового уровня сложности 1 года обучения**

 **(6 КЮ. Белый пояс).**

 **Техника ученических степеней.**

Начальное изучение техники дзюдо строится по принципам дидактики – от легкого к трудному, от простого к сложному, от известного к неизвестному. Сначала изучают подготовительные действия, затем приемы в стойке и партере, комбинации.

Rei – Приветствие (поклон)

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 90о шагом вперед

на 90о шагом назад

на 180о скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180о скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180о круговым шагом вперед

на 180о круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

*Таблица 9*

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 |

**Учебный материал для базового уровня сложности 2 года обучения**

**(5 КЮ. Жёлтый пояс).**

Изучение базовой техники дзюдо предполагает сначала использование несложных, с координационной точки зрения, технических приемов. Характерно изучение «простых» бросков, тех, которые выполняют за счет воздействия на нижнюю часть ноги или бросков, выполняемых за счет скручивающего движения. Приемы в партере характеризуются относительно простыми двигательными операциями при «выходе» в исходное положение для удержаний. Основу базовой техники 5 КЮ составляют:

*Таблица 10*

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Дэ-аши-барай | Боковая подсечка под выставленную ногу |
| Хидза-гурума | Подсечка в колено 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 |

*Таблица 11*

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 |

*Таблица 12*

NAGE-WAZA – ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| О-сото-отоши | Задняя подножка |
| О-сото-гаэши | Контрприём от отхвата или задней подножки |
| О-учи-гаэши | Контрприём от зацепа изнутри голенью |
| Моротэ-сэой-нагэ | Бросок через спину (плечо) захвата рукова и отворота |

**Учебный материал для базового уровня сложности 3 года обучения**

 **(4 КЮ. Оранжевый пояс)**

Базовая техника, соответствующая уровню 4 КЮ, требует от обучаемых не только особого уровня координации движений, но и определенного уровня скоростно-силовых способностей и гибкости. Несмотря на то что продолжают изучаться достаточно простые броски, их рациональное выполнение требует высокого уровня освоения подготовительных действий (перемещений, захватов) и проявления специфических чувств: «балансирования» - сохранения равновесия и направления усилий соперника. Основу базовой техники 4 КЮ составляют:

*Таблица 13*

ТЕХНИКА БРОСКОВ - НАГЭ-ВАДЗА

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |
| Хараи-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 |

*Таблица 14*

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ - КАТАМЭ-ВАДЗА

|  |  |
| --- | --- |
| 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-еко-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 |

*Таблица 15*

ТЕХНИКА БРОСКОВ - NAGE-WAZA

|  |  |
| --- | --- |
| Цубамэ-гаэши | Контрприем от боковой подсечки |
| Ко-учи-гаэши | Контрприем от подсечки изнутри |
| Хараи-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 |

**Учебный материал для базового уровня сложности 4 года обучения**

 **(3 КЮ. Зелёный пояс)**

Данная группа базовых приемов в дзюдо характеризуют высокий уровень проявления силовых и скоростно-силовых качеств, необходимых для рациональной техники выполнения. У дзюдоистов для выполнения таких приемов должно быть хорошо сформирован мышечно-связочный аппарат. Также хорошо должны быть развиты мышцы рук и плечевого пояса, что влияет на качество выполнения удушающих и болевых приемов. Основу базовой техники 3 КЮ составляют:

*Таблица 16*

ТЕХНИКА БРОСКОВ - НАГЭ-ВАДЗА

|  |  |
| --- | --- |
| 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 скручивание 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 | Контрприем 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) |

*Таблица 17*

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ - КАТАМЭ-ВАДЗА

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |

**Учебный материал для базового уровня сложности 5 -6 года обучения**

**(2 КЮ. Синий пояс)**

Приемы, отнесенные к данной группе, требуют при изучении от дзюдоистов проявления комплексной подготовленности. Особенно необходим высокий уровень физической подготовленности, который обеспечивает комплексное проявление координационных

способностей, силовых и скоростно-силовых (взрывная сила), а также ловкости при изменении направления собственных движений. Основу базовой техники 2 КЮ составляют:

*Таблица 18*

ТЕХНИКА БРОСКОВ - НАГЭ-ВАДЗА

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |

*Таблица 19*

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ - КАТАМЭ-ВАДЗА

|  |  |
| --- | --- |
| Удэ-хишиги-ваки-гатамэ | Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку |
| 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) |

**Учебный материал для углубленного уровня сложности**

**(1 КЮ. Коричневый пояс)**

Для получения квалификации 1 КЮ необходимо освоить броски, преимущественно требующие от атакующего дзюдоиста изменения направления движений и «потери» равновесия. Рациональное выполнение таких технических приемов требует высокоразвитую реакцию выбора, поскольку, находясь в неустойчивом положении, дзюдоисту необходимо придерживаться четкой ритмической структуры приемов. Основу базовой техники 1 КЮ составляют:

*Таблица 20*

ТЕХНИКА БРОСКОВ - НАГЭ-ВАДЗА

|  |  |
| --- | --- |
| 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) |

*Таблица 21*

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ - КАТАМЭ-ВАДЗА

|  |  |
| --- | --- |
| 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 петлей 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) |

**Вариативная предметная область «Акробатика» (для базового и углубленного уровней сложности)**

 Акробатические упражнения чаще всего используются в разминке, так как способствуют хорошей подготовке суставов к выполнению сложных тактико-технических действий. При разучивании сложных кувырков и переворотов необходимо использовать дополнительные маты и обязательно страховать, и помогать.

 **Перекаты.** Сначала осваивают простейшие перекаты **-** в группировке назад**-**вперед лежа на спине, из положения сидя, из упора присев. Затем переходят к изучению более сложного переката вперед прогнувшись, который является элементом некоторых тактико**-**технических действий борца. *Исходное положение* **-** стоя на коленях, руки за спиной (их можно соединить), прогибаясь, сделать перекат, последовательно касаясь опоры бедрами, животом, грудью, голову повернуть в сторону. При обучении страхующий, стоя сзади, удерживает выполняющего перекат за плечи, замедляя и смягчая движение до момента касания опоры животом.

 **Кувырки.** Обучению кувыркам предшествует освоение различных способов группировки в положении сидя, в приседе, лежа на спине. При изучении группировок следить за тем, чтобы колени были плотно подтянуты к груди, локти прижаты к туловищу, спина округлена, голова наклонена вперед, подбородок касался колен, стопы ног слегка разведены.

Освоение кувырков начинают с простейшего кувырка вперед из упора присев в группировке. При обучении используют следующие подводящие упражнения:

 **-** в положении лежа на спине **-** быстрая группировка с захватом голеней руками;

 **-** из приседа **-** садясь, перекат назад в группировке до касания лопатками, обратным движением **-** перекат в исходное положение;

 **-** из упора присев **-** выпрямляя ноги и поднимая таз, перенести тяжесть тела на руки (до потери равновесия вперед).

Варианты кувырка вперед:

 1. Серия кувырков вперед в группировке, добиваясь слитного выполнения движений (без пауз между отдельными кувырками).

 2. Кувырок вперед из упора присев. Конечное положение - сидя, скрестив голени.

 3. Кувырок вперед в группировке с последующим прыжком со взмахом руками вверх и приземлением в присед и кувырком вперед.

 4. То же, но прыжок с поворотом на 180° и 360°.

 5. Кувырок вперед из стойки с одной ногой впереди.

 6. Кувырок вперед из разных исходных положений (упор присев, сед скрестив голени) с выходом на одну ногу.

 7. Кувырок вперед из стойки на голове (из стойки на руках).

Последовательность обучения кувыркам вперед из стойки на руках:

 - из стойки на лопатках перекат вперед в сед с наклоном вперед;

 - кувырок вперед в стойку ноги врозь;

 - то же, но в стойку ноги вместе, с помощью;

 - из стойки на руках перекат вперед с прямыми руками в сед с наклоном вперед;

 - из стойки на руках перекат вперед в стойку ноги врозь с помощью и самостоятельно;

 - из стойки на руках перекатом вперед с прямыми руками в стойку с прямыми ногами с помощью и самостоятельно.

 Длинный кувырок вперед. *Исходное положение:* полуприсед, руки отведены назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить кувырок в группировке. Стремиться делать упор руками как можно дальше от ног. Фаза полета в данном варианте отсутствует.

 Более сложный вариант кувырка вперед - кувырок прыжком. *Исходное положение* - полуприсед, руки назад. Махом рук вперед и толчком ног выполнить прыжок вперед с приземлением на руки и последующим кувырком вперед в группировке.

 При обучении следует обращать внимание на то, чтобы занимающиеся не ставили руки близко к ногам, выполняли плотную группировку, прижимая подбородок к груди. После освоения одного кувырка нужно научиться выполнять подряд несколько различных кувырков. Разучивать сложные кувырки следует на дополнительных мягких матах, которые кладут в несколько слоев. По мере освоения упражнения, дополнительные маты постепенно убирают.

 Страховка: преподаватель стоит сбоку от учащегося в месте приземления на руки, одной рукой нужно поддерживать занимающегося под живот или бедра, а другая рука должна находиться сверху в области шеи с тем, чтобы при необходимости помочь принять группировку.

 ***Варианты усложнения кувырка прыжком:***

 1. Кувырок через постепенно увеличивающееся пространство, определяемое соответствующими линиями (предметами).

2.Кувырок прыжком в длину через невысокое препятствие (партнеры, манекены).

3.Кувырки прыжком в высоту через коня поперек, через козла разной высоты, через стул, через партнера, через нескольких партнеров.

Кувырки прыжком помимо координационных способностей хорошо развивают и волевые качества **-** смелость, решительность, упорство. Поэтому процесс обучения нужно строить таким образом, чтобы в каждое занятие были включены упражнения, несущие в себе новизну и постоянно возрастающую сложность. Преодолевая каждый раз возникающие новые и новые сложности, обучающиеся развивают в себе волю и характер.

 ***Последовательность обучения*** кувыркам назад:

 1. Кувырок назад в группировке из упора присев. Основное внимание следует обращать на то, чтобы после переката назад на лопатки быстро подставить руки на уровне головы ладонями на ковер, пальцами к плечам и, опираясь на них, перевернуться через голову. В качестве подводящего упражнения для овладения навыком постановки рук на опору, можно рекомендовать следующее: стоя у стены и опираясь на нее лопатками, быстрым движением ставить руки ладонями на стену у головы.

 2. Кувырок назад через плечо из седа с прямыми ногами перекатом назад с последовательным сгибанием и разгибанием ног в тазобедренных суставах и отведением головы влево (вправо). Перекат выполняется, прогнувшись через плечо до упора лежа на бедрах.

3. Кувырки назад из разных и. п. (стойка ноги врозь, стоя согнувшись, стоя на коленях).

4. Кувырки назад из разных и. п. с выходом в различное конечное положение (стойку на одном колене, стойку на руках).

 **Перевороты.** Из группы переворотов обучение начинают с переворота в сторону (колесо)

из стойки лицом по направлению движения, а затем из стойки боком по направлению движения.

 Важным моментом в выполнении переворота является последовательное отталкивание по ходу движения ногами и руками по схеме: толчок левой ногой при выходе в стойку на руках, толчок левой рукой при переходе с левой руки на правую, толчок правой рукой при перевороте со стойки на руках на правую ногу. Так же выполняется переворот вправо. Чтобы не было отклонений от оси движения при выполнении переворотов можно обозначить линию движения мелом или веревкой (скакалкой).

 ***Подводящие упражнения:***

 - стойка на руках ноги врозь с помощью партнера, стоящего со стороны спины и поддерживающего за пояс;

 - стойка на руках с переходом на одну ногу в сторону;

 - переворот в стойку на руках ноги врозь с остановкой и помощью партнера, поддерживающего за поясницу.

Курбет. *Исходное положение:* стойка на руках. Отводя плечи назад, прогнуться и согнуть ноги назад, голову чуть отклонить назад. Энергично разгибая ноги в коленных суставах и сгибая в тазобедренных суставах, активно толкнуться руками, поднимая плечи вверх. Для страховки преподаватель или партнер должны стоять сбоку и поддерживать под поясницу.

 ***Подводящие упражнения:***

 - имитация позы для выполнения курбета;

 - курбет из стойки на руках на повышенной опоре (из нескольких матов);

 - курбет из стойки на руках.

 Перевороты вперед начинают изучать с медленного переворота вперед. *Исходное положение:* стойка руки вверх. Шагом вперед махом одной и толчком другой ноги встать в стойку на руках. Из стойки на руках, наклоняя голову назад, сильно прогнуться (центр тяжести вперед не смещать, так как в этом случае теряется равновесие). Отталкиваясь руками от опоры, направить тело вперед, ноги как можно ближе поставить к рукам. Почувствовав опору ногами, быстро выполнить перекат на всю стопу, разгибая ноги и подняв таз вперед, перейти в стойку.

 ***Страховка и помощь:*** встать сбоку и поддерживать обучающегося одной рукой под плечо, другой под спину.

 ***Подводящие упражнения:***

 **-** отжимание в гимнастический мост из положения лежа на спине;

- стояна гимнастическом мосту, покачивания вперед***-***назад с переносом тяжести тела с ног на руки и обратно;

 - в стойке на руках у стены с опорой ногами о стену прогибание тела с акцентом на движения в грудном отделе позвоночника («оттяжка»);

 - вставание в стойку из положения гимнастического моста;

 - из стойки на руках медленный переворот вперед с помощью.

Переворот вперед с опорой головой и руками («разгибом»). Исходное положение: полуприсед, руки вперед. Сгибая ноги, поставить руки как можно дальше от ног, толкнуться ногами вперед, упираясь головой как можно ближе к рукам. После перехода в положение стоя на голове согнувшись, подать спину вперед и, резко разгибаясь в тазобедренных суставах вверх-вперед, сильно толкнуться руками, завершая переворот.Этот переворот, выполняемый в сочетании с кувырками, является важным компонентом разминки борца.

 ***Страховка и помощь:*** стоя сбоку от обучающегося, поддерживать его одной рукой под спину, а другой под плечо.

 ***Подводящие упражнения:***

 - освоение основных поз (из стойки руки вверх, подавая таз вперед, опускаться на колени, смотреть при этом на руки);

 - подъем разгибом из стойки на голове с помощью;

- переворот с головы с возвышения из 6 **-** 8 матов с помощью;

 - то же, но постепенно убирая по одному мату;

- переворот с головы с помощью.

Переворот вперед.*Исходное положение:* стойка руки вверх. С небольшого разбега выполнить темповый подскок на одной ноге, затем сделать мах одной ногой и толчок другой. Руками потянуться вперед и поставить их как можно дальше. Ноги соединить вместе в момент прохождения положения стойки. Выполнив толчок руками, закончить переворот, приняв положение стойки, руки вперед.

 ***Страховка и помощь:*** стоя сбоку от обучающегося, поддерживать его одной рукой под спину, а другой под плечо.

 ***Подводящие упражнения:***

 - махом одной и толчком другой ногой стойка на руках у стены с опорой ногами о стену;

- переворот вперед с места с помощью, стоя на возвышении;

**-** переворот вперед с 2 - 3 шагов разбега с возвышения с помощью и самостоятельно;

- переворот вперед с разбега с помощью.

Переворот назад (фляк).*Исходное положение:* полуприсед, руки назад. Быстро выпрямляя тело назад с одновременным взмахом прямыми руками вверх и назад, выполнить прыжок вверх***-***назад с одновременным сильным и энергичным разгибанием туловища и отведением головы назад. После прыжка приземлиться на прямые руки в положение, близкое к стойке на руках, оттолкнуться руками и выполнить курбет.

 ***Подводящие упражнения:***

- освоение различных поз (переход в гимнастический мост прыжком назад с полетом и приземлением на прямые руки; переход в стойку на руках; курбет из стойки на руках);

 - медленный переворот назад с помощью;

- прыжок назад со взмахом руками с помощью партнера, стоящего сзади и удерживающего одной рукой за шею, другой за спину. Особое внимание следует обращать на направление прыжка: вверх-назад;

- переворот назад с помощью партнеров, стоящих сбоку и в полушаге сзади. Партнеры стоят с двух сторон, держатся за руки и в момент прыжка оказывают поддержку-подкрутку в области поясницы. Таким образом,борец, выполняющий упражнение, совершает переворот назад под сцепленными рукамипартнеров;

- переворот назад с использованием пояса для страховки. Двое партнеров, стоя сбоку и сзади, захватывают веревку одной рукой на расстоянии 20 см. от пояса, не мешая движениям борца, и в момент прыжка поддерживают партнера, продвигаясь вместе с ним вперед по ходу выполнения переворота.

**Вариативная предметная область «Национальный региональный компонент» (для базового и углубленного уровней сложности)**

*Борьба «Хапсагай»* - якутский национальный вид спорта (в переводе означает «ловкий», «быстрый»). Как вид спорта - это единоборство двух соперников по определенным правилам. Главное правило борьбы Хапсагай заключается в том, чтобы свалить или бросить соперника – заставить его коснуться ковра третьей точкой. В борьбе хапсагай разрешается проводить приемы и броски с захватами рук и ног, подножки и различные приемы с использованием ног. Запрещается захваты за пальцы, захваты за голову двумя руками, грубая, жестокая борьба.

**3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей**

Выявление и отбор одаренных детей на разных уровнях сложности освоения образовательной программы проводится с использованием следующих методов:

1. Первичная диагностика строится на наблюдениях.Наблюдения проводятся как в естественной ситуации обучения, так и в специально смоделированных ситуациях. С помощью наблюдения выявляются такие признаки одаренности как**:** быстрое освоение деятельности и ее выполнения, использование новых типов деятельности, проявление максимума самостоятельности в овладении и развитии деятельности, устойчивость интересов, упорство в достижении цели, широта интересов.

2. Мощным современным средством диагностики одаренности являются тесты, направленные на оценку интеллекта и креативности. Выводы тестирования должны быть соотнесены с результатами наблюдения поведения обучающегося в группе, мнением родителей. Тестирование обучающихся это выполнение определенных контрольных заданий. С помощью тестирования физической подготовленности определяется развитие таких качеств как: ловкость, быстрота, выносливость, сила и гибкость.  В течение всего учебного года по каждому разделу программы оценивается техника выполнения контрольных упражнений. Выявление одаренных детей не одноразовое мероприятие, а длительный процесс. Во всех случаях необходимо учитывать, что одаренность может развиваться во времени, и тестирование периодически следует повторять.

3. Анализ реальных достижений детей в спортивных соревнованиях и конкурсах. Очень важно правильное отношение к победам и достижениям одаренных детей. Нельзя их часто выделять, чрезмерно хвалить и сравнивать с более слабыми детьми, иначе может проявиться «звёздная болезнь». В результате чего такие ребята зазнаются, у них пропадает трудолюбие и стремление идти дальше в развитии, в достижении высоких спортивных результатов.

**3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

*Общие требования безопасности в условиях*

*учебно-тренировочных занятий*

К занятиям борьбой допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по борьбе необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

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

-травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и самостраховки;

-травмы при нахождении в зоне броска другой пары;

-недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;

-посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

Занятия по борьбе должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

В местах проведения занятий по борьбе должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан: немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать

дисциплину, требования тренера-преподавателя.

Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

*Требования безопасности перед началом занятий*

На занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

Надеть спортивную форму (куртки самбо, шорты, кимоно) и спортивную обувь. Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.

Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.

Во время занятий ношение очков запрещено.

Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить борцовский ковер (татами) на отсутствие посторонних предметов.

*Требования безопасности во время занятий*

Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

Строго соблюдать правила поведения на занятиях по борьбе:

-не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;

-не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;

-не допускается применение запрещенных приемов;

-нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;

-нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;

-избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;

-при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Особое внимание уделить страховке и самостраховке при выполнении упражнений (броска, болевых приемов, удержания). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.

Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.

Если партнер находиться в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

При изучении болевых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по ковру или партнёру.

Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.

Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях*

При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

﻿*Требования безопасности по окончании занятия*

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь. Организованно покинуть место проведения занятий. Снять спортивную одежду и спортивную обувь. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

*Общие требования безопасности в условиях соревнований*

 К спортивным соревнованиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

 Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

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

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

 О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

 При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

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

*Требования безопасности перед началом соревнований*

Надеть спортивную форму и специальную спортивную обувь. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования. Провести разминку.

*Требования безопасности во время соревнований*

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

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

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

При падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

*Требования безопасности в аварийных ситуациях*

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

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

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

*Требования безопасности по окончании соревнований*

Проверить по списку наличие всех участников соревнований. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Целью учебного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

 Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- четкая творческая организация учебной работы;

- формирование и укрепление коллектива;

- правильное моральное стимулирование;

- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;

- творческое участие обучающихся в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения;

- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

 На информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные обучающимися школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма.

Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска обучающихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами.

Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность обучающихся, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует обучающих повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных обучающихся школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных;

- внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;

- ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;

 - активное привлечение новых обучающихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;

- участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год;

- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

 Определенное место в воспитательной работе с обучающимися должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями обучающегося, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность. Поэтому необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих обучающихся, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжение конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке.

 Следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения обучающихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

*Профессиональная ориентация* – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

 Цели профориентационной работы:

- оказания профориентационной поддержки обучающимися в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности;

- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

План воспитательной и профориентационной работы представлен в таблице № 22.

 *Таблица 22*

Примерный план профориентационной и воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Направление  | Мероприятия | Сроки  | Ответственные  |
| Групповая и индивидуальная работа с обучающимися | Беседа о технике безопасности на тренировке, в жизни; на улице, дома, в местах массового пребывания людей | сентябрь, январь | Тренеры-преподаватели |
| Индивидуальные беседы по профилактике правонарушений, суицидального поведения среди учащихся, дорожно–транспортного травматизма | в течение года | Тренеры-преподаватели |
| Проведение бесед о дисциплине, культуре речи, этике поведения обучающихся на соревнованиях, тренировочных занятиях, в спортивном лагере | в течение года | Тренеры-преподаватели |
| Проведение бесед о профилактике ОРВИ и гриппа. О соблюдении гигиены в повседневной жизни, в школе, после тренировочных занятий | декабрь | Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты |
| Профессиональная ориентация обучающихся | Встреча с выпускниками МАУ ДО «ДЮСШ» | январь | Тренеры-преподаватели |
| Изучение федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо». Изучение правил судейства соревнований. Посещение и анализ занятий тренеров-преподавателей учреждения, города, республики Профориентационные занятия по судейству соревнований. Посещение профильных учебных заведений в рамках Дней открытых дверей. Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений. Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися обучающимися | Декабрь, февраль, март | Тренеры-преподаватели |
| Научная, творческая, исследовательская работа | Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня и их обсуждение | март | Тренеры-преподаватели |
| Научно –практическая конференция «Шаг в будущее» | ноябрь-декабрь | Тренеры-преподаватели |
| Работа с родителями  | Проведение родительского собрания (все группы) | В течение года | Тренеры- преподаватели |
| Индивидуальные беседы с родителями (при необходимости) | В течение года | Тренеры-преподаватели |

**5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**5.1. Комплексы контрольных упражнений**

**для оценки результатов освоения образовательной программы по общей физической подготовке**

 Основными критериями оценки обучающихся на базовом и углубленном уровнях сложности являются регулярность посещений занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела Программы. При проведении промежуточной и итоговой аттестации учитываются результаты освоения обучающимися Программы по каждой предметной области. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется организацией дополнительного образования. Освоение предпрофессиональной образовательной программы завершается обязательной итоговой аттестацией (углубленный уровень сложности).

 Форма промежуточной аттестации:

1. Сдача комплексов контрольных упражнений по общей (базовый и углубленный уровень сложности) и специальной физической подготовке (углубленный уровень сложности).

2. Тест по теоретическим основам в области физической культуры и спорта.

3. Присвоение спортивного разряда в соответствии с ЕВКС по виду спорта.

 Форма итоговой аттестации:

1. Сдача комплексов контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

2. Зачет по теоретическим основам в области физической культуры и спорта.

3. Присвоение спортивного разряда в соответствии с ЕВКС по виду спорта.

 По результатам сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

*Таблица № 23*

**Контрольные упражнения по ОФП для групп 1-го года обучения базового уровня сложности Программы (8 лет)**

**по борьбе дзюдо**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид | Мальчики | Девочки |
| 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл | 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл |
| 30 метров (секунд) | 6,0 | 6,7 | 6,9 | 7,1 | 7,3 | 6,2 | 6,8 | 7,1 | 7,4 | 7,7 |
| 1000 метров (минут) | 5,20 | 6,40 | 7,10 | 7,60 | 8,10 | 6,00 | 7,05 | 7,35 | 7,75 | 8,25 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 17 | 10 | 7 | 5 | 3 | 11 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| Гибкость | +7 | +5 | +1 | -3 | -7 | +9 | +5 | +3 | +1 | -1 |
| Прыжок в длину | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 | 135 | 115 | 105 | 95 | 85 |

*Таблица 24*

**Контрольные упражнения по ОФП для групп 2-го года обучения базового уровня сложности Программы (9 лет)**

**по борьбе дзюдо**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид | Мальчики | Девочки |
| 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл | 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл |
| 30 метров (секунд) | 5,4 | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 5,6 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 |
| 1000 метров (минут) | 4,50 | 5,50 | 6,10 | 6,30 | 6,50 | 5,10 | 6,20 | 6,30 | 6,50 | 7,10 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 22 | 13 | 10 | 6 | 3 | 13 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| Гибкость | +8 | +4 | +2 | +1 | 0 | +11 | +5 | +3 | +2 | 0 |
| Прыжок в длину | 160 | 140 | 130 | 120 | 110 | 150 | 130 | 120 | 110 | 100 |

*Таблица 25*

**Контрольные упражнения по ОФП для групп 3-го года обучения базового уровня сложности Программы (10 лет)**

**по борьбе дзюдо**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид | Мальчики | Девочки |
| 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл | 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл |
| 30 метров (секунд) | 5,4 | 6,0 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 5,6 | 6,2 | 6,4 | 6,6 | 6,8 |
| 1000 метров (минут) | 4,50 | 5,50 | 6,10 | 6,30 | 6,50 | 5,10 | 6,20 | 6,30 | 6,50 | 7,10 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 22 | 13 | 10 | 6 | 3 | 13 | 7 | 5 | 3 | 1 |
| Гибкость | +8 | +4 | +2 | +1 | 0 | +11 | +5 | +3 | +2 | 0 |
| Прыжок в длину | 160 | 140 | 130 | 120 | 110 | 150 | 130 | 120 | 110 | 100 |

*Таблица 26*

**Контрольные упражнения по ОФП для групп 4-го года обучения базового уровня сложности Программы (11 лет)**

**по борьбе дзюдо**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид | Мальчики | Девочки |
| 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл | 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл |
| 60 метров (секунд) | 9,5 | 10,4 | 10,9 | 11,4 | 11,9 | 10,1 | 10,9 | 11,3 | 11,9 | 12,3 |
| 1500 метров (минут) | 6,50 | 8,05 | 8,20 | 8,35 | 8,50 | 7,14 | 8,29 | 8,55 | 8,79 | 9,14 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 28 | 18 | 13 | 10 | 7 | 14 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| Гибкость | +9 | +5 | +3 | +1 | -2 | +13 | +6 | +4 | +2 | 0 |
| Прыжок в длину | 180 | 160 | 150 | 140 | 130 | 165 | 145 | 135 | 125 | 115 |

*Таблица 27*

**Контрольные упражнения по ОФП для групп 5-го года обучения базового уровня сложности Программы (12 лет)**

**по борьбе дзюдо**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид | Мальчики | Девочки |
| 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл | 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл |
| 60 метров (секунд) | 9,5 | 10,4 | 10,9 | 11,4 | 11,9 | 10,1 | 10,9 | 11,3 | 11,9 | 12,3 |
| 1500 метров (минут) | 6,50 | 8,05 | 8,20 | 8,35 | 8,50 | 7,14 | 8,29 | 8,55 | 8,79 | 9,14 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 28 | 18 | 13 | 10 | 7 | 14 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| Гибкость | +9 | +5 | +3 | +1 | -2 | +13 | +6 | +4 | +2 | 0 |
| Прыжок в длину | 180 | 160 | 150 | 140 | 130 | 165 | 145 | 135 | 125 | 115 |

*Таблица 28*

**Контрольные упражнения по ОФП для групп 6-го года обучения базового уровня сложности Программы (13 лет)**

**по борьбе дзюдо**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид | Мальчики | Девочки |
| 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл | 5 баллов | 4балла | 3балла | 2балла | 1балл |
| 60 метров (секунд) | 8,2 | 9,2 | 9,6 | 10,0 | 10,4 | 9,6 | 10,4 | 10,6 | 11,0 | 11,4 |
| 2000 метров (минут) | 8.10 | 9.40 | 10.00 | 10.20 | 10.40 | 10.00 | 11.40 | 12.10 | 12.40 | 13.10 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 36 | 24 | 20 | 16 | 12 | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Гибкость | +11 | +6 | +4 | +2 | 0 | +15 | +8 | +5 | +2 | 0 |
| Прыжок в длину | 215 | 190 | 170 | 160 | 150 | 180 | 160 | 150 | 140 | 130 |

*Таблица 29*

**Контрольные упражнения для углубленного уровня сложности 1-го года обучения образовательной программы (14 лет) по борьбе**

 **дзюдо**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид | Мальчики | Девочки |
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балл | 1 балл | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балл | 1 балл |
| 30 метров (секунд)  | 4,7 | 5,1 | 5,3 | 5,5 | 5,70 | 5,0 | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 6,0 |
| 2000 метров (минут) | 8.10 | 9.40 | 10.00 | 10.20 | 10.40 | 10.00 | 11.40 | 12.10 | 12.40 | 13.10 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 36 | 24 | 20 | 16 | 12 | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Гибкость | +11 | +6 | +4 | +2 | 0 | +15 | +8 | +5 | +2 | 0 |
| Прыжок в длину с места | 215 | 190 | 170 | 160 | 150 | 180 | 160 | 150 | 140 | 130 |
| Поднимание туловища 30 сек. кол-во  | 22 | 20 | 19 | 17 | 15 | 20 | 18 | 17 | 15 | 13 |
| 10 бросков манекена через бедро (сек.) | 24 | 28 | 32 | 34 | 36 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.) | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 |

*Таблица 30*

**Контрольные упражнения для углубленного уровня сложности 2-го года обучения образовательной программы (15 лет)**

**по борьбе дзюдо**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид | Мальчики | Девочки |
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балл | 1 балл | 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 2 балл | 1 балл |
| 30 метров (секунд)  | 4,7 | 5,1 | 5,3 | 5,5 | 5,70 | 5,0 | 5,4 | 5,6 | 5,8 | 6,0 |
| 2000 метров (минут) | 8.10 | 9.40 | 10.00 | 10.20 | 10.40 | 10.00 | 11.40 | 12.10 | 12.40 | 13.10 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 36 | 24 | 20 | 16 | 12 | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| Гибкость | +11 | +6 | +4 | +2 | 0 | +15 | +8 | +5 | +2 | 0 |
| Прыжок в длину с места | 215 | 190 | 170 | 160 | 150 | 180 | 160 | 150 | 140 | 130 |
| Поднимание туловища 30 сек. кол-во  | 23 | 21 | 20 | 18 | 16 | 21 | 19 | 18 | 16 | 14 |
| 10 бросков манекена через бедро (сек.) | 24 | 28 | 32 | 34 | 36 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.) | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 |

*Таблица 31*

**Контрольные упражнения для углубленного уровня сложности 3-го года обучения образовательной программы (16 лет) по борьбе**

**дзюдо**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид | Мальчики | Девочки |
| 5 балла | 4 балла | 3 балла | 2 балл | 1 балл | 5 балла | 4 балла | 3 балла | 2 балл | 1 балл |
| 100 м | 13,40 | 14,30 | 14,60 | 14,90 | 15,20 | 16,00 | 17,20 | 17,60 | 17,90 | 18,20 |
| 2000 м (Юн)3000 м (Дев) | 12,40 | 14,30 | 15,00 | 15,30 | 15,60 | 9,50 | 11,20 | 12,00 | 12,30 | 12,60 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 42 | 31 | 27 | 23 | 19 | 16 | 11 | 9 | 6 | 3 |
| Гибкость | +13 | +8 | +6 | +4 | +2 | +16 | +9 | +7 | +5 | +3 |
| Прыжок в длину | 230 | 210 | 195 | 185 | 175 | 185 | 170 | 160 | 150 | 140 |
| Поднимание туловища 30 сек. кол-во  | 24 | 22 | 21 | 19 | 17 | 22 | 20 | 19 | 17 | 15 |
| 10 бросков манекена через бедро (сек.) | 24 | 28 | 32 | 34 | 36 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.) | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 |

*Таблица 32*

**Контрольные упражнения для углубленного уровня сложности 4-го года обучения образовательной программы (17-18 лет) по борьбе**

**дзюдо**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид | Мальчики | Девочки |
| 5 балла | 4 балла | 3 балла | 2 балл | 1 балл | 5 балла | 4 балла | 3 балла | 2 балл | 1 балл |
| 100 м | 13,40 | 14,30 | 14,60 | 14,90 | 15,20 | 16,00 | 17,20 | 17,60 | 17,90 | 18,20 |
| 2000 м (Юн)3000 м (Дев) | 12,40 | 14,30 | 15,00 | 15,30 | 15,60 | 9,50 | 11,20 | 12,00 | 12,30 | 12,60 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 42 | 31 | 27 | 23 | 19 | 16 | 11 | 9 | 6 | 3 |
| Гибкость | +13 | +8 | +6 | +4 | +2 | +16 | +9 | +7 | +5 | +3 |
| Прыжок в длину | 230 | 210 | 195 | 185 | 175 | 185 | 170 | 160 | 150 | 140 |
| Поднимание туловища 30 сек. кол-во  | 25 | 23 | 22 | 20 | 18 | 23 | 21 | 20 | 18 | 16 |
| 10 бросков манекена через бедро (сек.) | 24 | 28 | 32 | 34 | 36 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.) | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 |

**5.2. Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы**

 Промежуточная аттестация между годами обучения проводится с помощью тестирования по темам обучения, вопросы к которым разрабатываются индивидуально в каждом году контрольных испытаний.

*Таблица 33*

 **Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части при прохождении итоговой аттестации обучающихся**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ билета** | **Содержание** |
| Билет № 1 | Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов. |
| Билет № 2 | Вопрос 1. Основы системы физического воспитания.Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Вопрос 4. Основные средства и методы физической подготовки дзюдоиста. |
| Билет № 3 | Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Органы чувств. Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их основные виды. |
| Билет № 4 | Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция. Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте. Вопрос 4. История развития дзюдо. |
| Билет № 5 | Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки. |
| Билет № 6 | Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях дзюдо. |
| Билет № 7 | Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Вопрос 3. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки. Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия. |

**5.3. Методические указания по организации промежуточной**

**и итоговой аттестации**

Промежуточная аттестация обучающихся по теоретической подготовке проводится в форме тестирования. Вопросы для тестирования разрабатываются по темам теоретической подготовки Программы.

Для оценки знаний теоретической части используется бальная система, где за каждый правильный ответ обучающийся получает один балл. Сумма баллов определяется оценками «Зачет – Не зачет».

Для получения оценки «Зачет» обучающемуся 1-3 годов обучения базового уровня сложности необходимо набрать не менее пяти баллов из представленных 8 вопросов (ответить на пять вопросов правильно).

Для получения оценки «Зачет» обучающемуся 4-6 годов обучения базового уровня сложности необходимо набрать не менее семи баллов из представленных 11 вопросов (ответить на семь вопросов правильно).

Для получения оценки «Зачет» обучающемуся 1-3 годов обучения углубленного уровня сложности необходимо набрать не менее одиннадцати баллов из представленных 15 вопросов (ответить на одиннадцать вопросов правильно).

 Итоговая аттестация для обучающихся проводится в форме устного опроса. Оценкой «Зачет» оцениваются ответы обучающихся, которые усвоили предусмотренный программный материал: правильно, аргументировано ответили на все вопросы с приведением примеров; показали глубокие систематизированные знания по теоретической подготовке; владеют приемами рассуждения и сопоставляют материал из разных источников (теорию связывают с практикой и другими предметными областями).

Для оценки результатов освоения Программы по предметным областям «Общая физическая подготовка» и «Общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений (согласно таблицам 9 - 18), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня физической подготовки по годам обучения и уровням сложности. Подведение результатов проводится в балльной системе. Оценка «Зачет» ставится, если обучающийся набрал не менее 15 баллов в сумме всех выполненных нормативов.

**Бег 30, 60 и 100 м** проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. По команде «Внимание» спортсмены встают в положение для стартового разгона. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера, и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

**Бег 1000, 1500, 2000 и 3000 метров** проводится на дорожке в спортивной обуви. По команде «На старт» испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, дается сигнал стартера, и спортсмены начинают бег по дистанции. В протокол заносится время с точностью до десятой доли секунды. Оборудование: секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция, финишная отметка, стартовый флажок.

**Прыжок в длину с места** проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Разрешается две попытки. Дальность прыжка измеряется в сантиметрах по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. В зачет идет лучший результат. Оборудование: прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка. Ошибки: заступ за линию измерения или касание ее; отталкивание с предварительного подскока или разновременно.

**Тест на гибкость** проводится с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ». Оборудование: гимнастическая скамья, линейка.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Оборудование: кубик, либо специальная контактная платформа.

**Поднимание туловища за 30 сек., кол-во раз.**

Тест проводится в спортивном зале. Испытуемый выполняющий упражнение лежит на спине на мате, руки находятся за головой. Колени нужно согнуть, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности ноги согнуты в коленях, руки за головой. По команде «марш» начинает выполнять упражнение.

 **10 бросков манекена через бедро.**

Тест проводится в борцовском зале на ковре. Необходимо выполнить 10 бросков за максимально короткое время. Система оценивания: выполнить упражнение максимальное количество раз за указанное время. Предоставляется одна попытка. Результат оценивается в количестве раз.

**Забегание на мосту** – выполняется стоя на мосту забегание вокруг головы. Спортсмен становится на «борцовский» мост и выполняет по 5 забеганий в правую, затем в левую сторону. Упражнение начинают выполнять по команде и заканчивают выполнением забеганий в левую сторону. Критерием служит время выполнения.

**6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Литература по виду спорта:

1. Акопян А.О. Программа «Дзюдо - М: «Советский спорт», 2009.

 2. Гальперин П. Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — 2-е изд. — М.: КДУ, 2005. — 400 с.

3. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения// Вопросы психологии, 1994, № 3.

4. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.

5. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.

 6. Ерегина С. В. Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Эслан, 2005.

7. Ерегина С. В. Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Народное образование, 2005. — 230 с.

8. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.

 9. Зеер Э. Ф. Психология профессий. — Екатеринбург: Изд-во Урал, гос. проф. — пед. ун-та, 1997. — 243 с.

10. Калицкий Э.М. Трансформация профессионального образования в современном обществе. — Минск: РИПО, 1997.

 11. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.

 12. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005.

 13. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003.

14. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2005.

15. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ/под ред. И.И. Столова – М.: Советский спорт, 2008.

16. Комитет по физической культуре и спорту. Главное спортивно-методическое управление. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ по дзюдо, Москва, 1987г.

17. Федерация дзюдо России. Федерация дзюдо г. Москвы. Кафедра борьбы. Российская государственная академия физической культуры. Программа для спортивных школ - по дзюдо, - Москва 1996г.

18. Верхошанский В.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва, ФИС -1988г. 27. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. «Спортивная борьба» Москва, Просвещение, 1993г.

Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе:

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru).

2. Министерство по физической культуре и спорту РС(Я) [www.minsport.sakha.gov.ru](http://www.minsport.sakha.gov.ru).

3. Федерация дзюдо России <https://judo.ru>.

4. Федерация дзюдо РС(Я)

5.Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru).

6. Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru).

7. Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru).

8. Мир спорта [www.world-sport.org](http://www.world-sport.org).

9. Спорт и здоровье www.sportizdorove