

**СОДЕРЖАНИЕ:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Пояснительная записка | | 3 |
| 1. | Нормативная часть | | 4 |
|  | 1.1 | Цели и задачи Программы | 4 |
|  | 1.2 | Наполняемость групп, режимы тренировочной работы и требования по Программе | 5 |
|  | 1.3 | Ожидаемые результаты Программы | 6 |
|  | 1.4 | Порядок приема, условия зачисления в группы | 6 |
|  | 1.5 | Отчисление обучающихся | 7 |
| 2. | Методическая часть | | 8 |
|  | 2.1 | Организационно-методические указания | 8 |
|  | 2.2 | Учебный план | 9 |
|  | 2.3 | План годичного цикла подготовки | 11 |
|  | 2.4 | Программный материал для практических занятий | 13 |
|  | 2.4.1 | Схемы недельных микроциклов для обучения по Программе | 14 |
| 3. | Теоретическая подготовка | | 18 |
| 4. | Психологическая подготовка | | 20 |
| 5. | Воспитательная работа | | 21 |
| 6. | Восстановительные мероприятия | | 24 |
| 7. | Контроль за подготовкой обучающихся | | 26 |
|  | 7.1 | Контрольные нормативы по общей физической подготовке для групп первого и второго, третьего годов обучения | 26 |
|  | 7.2 | Методические указания по организации приема контрольных нормативов | 28 |
|  | 7.3 | Инструкция по проведению приема контрольных нормативов | 29 |
| 8. | Техника безопасности | | 30 |
|  | 8.1 | Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма | 30 |
|  | 8.2 | Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо | 30 |
| 9. | Информационно-методические условия | | 31 |
| 10. | Приложение: Тренировочный материал программы | | 32 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 № 41.

Программа включает нормативную и методическую части, содержит рекомендации по построению, содержанию и организации образовательного процесса, систему контрольных нормативов. Программа рассчитана на 3 года 4 месяца.

Нормативная часть Программы содержит режимы тренировочной работы, условия зачисления в группы обучающихся и отчисления из них.

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки дзюдоистов обучающихся по Программе, как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Направленность образовательного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Приводятся организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке.

В период реализации Программы осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники фигурного катания на коньках.

Дзюдо - вид единоборства, который входит в программу олимпийских игр.

Дзюдо - японское боевое искусство, название которого буквально переводится как «путь мягкости» или «путь гибкости. Вполне соответствуя своему названию, в отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере.

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

Занимаясь дзюдо, обучающиеся научатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, дзюдо развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость, самообладание.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**
   1. **Цели и задачи Программы**

Одной из концептуальных основ Государственного автономного учреждения дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение) является сохранение и укрепление здоровья обучающихся в процессе обучения по Программе.

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо даёт возможность уже с 5 лет начинать осваивать отдельные элементы всего комплекса технических действий.

Цель программы**:** Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающих.

Отличительными особенностями данной программы являются приоритеты воспитательной и физкультурно-спортивной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение элементами техники и тактики дзюдо. Привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Важную роль в воспитании юных борцов играет совместная работа тренера-преподавателя и родителей.

В группы обучающихся зачисляются дети 5-17 лет, имеющие разрешение врача и прошедшие вступительное тестирование. Программа рассчитана на 3 года 4 месяца. Первый год продолжительностью 1 год 4 месяца, учебный год начинается 01 сентября и заканчивается 31 декабря следующего года. Второй, третий год обучения имеет продолжительность 1 год, начинается 01 января и заканчивается 31 декабря текущего года.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации. Форма обучения по Программе очная. Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные. При реализации Программы используются как аудиторные, так и внеаудиторные занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

К занятиям по Программе допускаются дети от 5 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. Обучающийся в год приёма должен достичь пятилетнего возраста.

Возрастной диапазон обучающихся в одной учебной группе не должен быть более двух лет.

В период обучения решаются следующие задачи:

* формирование и развитие физических способностей обучающихся;
* удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
* выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
* подготовку спортивного резерва;
* формирование у детей интереса к спорту ;
* всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
* укрепление здоровья, закаливание организма;
* воспитание личностных качеств;
* освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;

Критериями успешности прохождения обучающимися Программы являются:

* стабильность списочного состава обучающихся, посещаемость;
* динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
* уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации Программы являются:

* формирование знаний, умений и навыков по дзюдо;
* выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;
* вовлечение в систему регулярных занятий;

**–** отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта «дзюдо»

* 1. **Наполняемость групп, режимы тренировочной работы и требования по Программе**

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на 3 года 4 месяца обучения. Продолжительность академического часа – 45 минут. Режим тренировочной работы представлена в таблице № 1.

Таблица № 1

Режимы тренировочной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Мин./макс. количество обучающихся в группе,  человек | Количество часов в неделю, час | Количество занятий в неделю |
| 1-й год | 10 - 29 | 4 | 2 |
| 2-й год | 10 - 29 | 6 | 3 |
| 3-й год | 10-29 | 6 | 3 |

**1.3. Ожидаемые результаты Программы**

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;

- развитие коммуникативных качеств;

- приобретение уверенности в себе;

- привитие интереса к регулярным занятиям спорта;

- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Результат работы в данной деятельности, отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;

- стремление к физическому совершенствованию;

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за

работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

**1.4. Порядок приема, условия зачисления в группы**

Прием в группы обучающихся осуществляется по результатам сдачи вступительного тестирования, приказом директора, по заявлению родителей (и

иных законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься дзюдо.

При отборе детей на тренировочные этапы по Программе учитываются критерии отбора, приведенные в таблице № 2

Таблица № 2

Нормативы вступительного тестирования по общей физической подготовке для поступающих на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта дзюдо

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п |  |
| 1. | Бег 30 м,(не более мвл.7.1с/дев.7.6с) |
| 2. | Челночный бег 3x10м(не более мал.11.2с/дев.11,7 с) |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 1 раз) |
| 4. | Подъем туловища, лежа на спине за1мин. (не менее мал.18раз/дев.13 раз) |
| 5. | Прыжок в длину с места (не менее мал.100см/дев.90 см) |

Для зачисления в Учреждение необходимы следующие документы:

1. Заполненная анкета установленного образца.

2. Заявление о зачислении ребенка на спортивно-оздоровительной этап.

3. Ксерокопия свидетельства о рождении.

4. Медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься борьбой дзюдо.

5. Две черно-белые фотографии 3х4.

6. Ксерокопия страхового медицинского полиса.

7. Заявление-согласие на обработку персональных данных.

**1.5. Отчисление обучающихся**

Образовательные отношения прекращаются в связи с отчислением обучающегося из Учреждения.

Отчисление может быть произведено по инициативе родителей (и иных законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося:

- в случае перевода обучающегося для продолжения обучения в другую физкультурно-спортивную организацию; - по добровольному желанию родителей (и иных законных представителей) прекратить обучение в Учреждении, в том числе в связи с переездом на новое место жительства. Отчисление может быть произведено по инициативе Учреждения: - в случае невыполнения обучающимся учебного плана, контрольных нормативов, установленных Программой; - в случае возникновения медицинских противопоказаний, несовместимых с продолжением занятий; - за неисполнение или нарушение устава Учреждения, правил внутреннего распорядка и иных локальных нормативных актов по вопросам организации и осуществления образовательной деятельности; - в случае вмешательства родителей (и иных законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением образовательного процесса (в построение и проведение образовательного процесса; в подборе, назначении и освобождении от занимаемой должности тренерско-преподавательского, медицинского и иного обслуживающего образовательный процесс персонала). Отчисление из Учреждения оформляется приказом директора. Обучающиеся, прошедшие подготовку по Программе в группах первого года и второго года обучения, успешно прошедшие итоговую аттестацию, зачисляются в группу этапа начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным программой спортивной подготовки по дзюдо.

**2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, систему контрольных нормативов.

Содержание программного материала обеспечивает непрерыв­ность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Комплектование учебных групп первого года обучения начинается 01 сентября и заканчивается 31 декабря.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием. Расписание составляется по представлению тренеров-преподавателей с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы рассчитывается в академических часах и не может превышать двух часов (один академический час равен 45 минутам).

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;

- теоретические занятия;

- участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

**2.1. Организационно-методические указания**

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

При планировании и проведении занятий учитываются возрастные особенности обучающихся. Строго нормируются физические нагрузки. В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета. Кроме этого, в занятиях с обучающимися этого возраста уделяют должное внимание освоению техники дзюдо, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

При разучивании какого-либо упражнения, приема техники с обучающимися, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей обучающихся.

В период тренировочных занятий решаются следующие задачи:

**Тренировочного процесса:**

- изучение комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

- формирование знаний об истории развития дзюдо;

- формирование понятий физического и психического здоровья.

**Развивающие задачи:**

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;

- профилактика плоскостопия;

- повышение функциональных возможностей организма;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

**Воспитательные задачи:**

- приобщение обучающих к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- профилактика асоциального поведения;

- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;

- воспитание навыков самостоятельной работы;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене;

**-**  взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу ;

- знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении бросков, самостраховки, страховки партнера, борьбе в партере и стойке)

* 1. **Учебный план**

Учебный план подготовки обучающихся – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки. При составлении учебного плана учитывается специфика спорта, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики дзюдо.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- с увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.

- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.

- постепенный переход от освоения основ техники к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

- увеличение объема тренировочных нагрузок.

- доля специальной физической, тактической подготовки постоянно возрастает.

Особенность Программы – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому этапы подготовки в годичном цикле распределяют по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

При планировании содержания общей физической и специальной физической подготовки учитывается возраст обучающихся (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Увеличиваются объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, и рассчитана на 3 года. В группы зачисляются дети от 5 лет, имеющие разрешение врача и прошедшие вступительное тестирование.

Программа реализуется в группах первого, второго, третьего года тренировочных занятий. Возможен дополнительный набор в группу второго (третьего) года на свободные места после сдачи нормативов, выполняемых обучающимися предыдущих годов. Группы формируются с учетом возраста и физической подготовленности детей. Содержание программы направленно на поэтапное освоение тренировочного материала в зависимости от возраста и спортивной подготовленности обучающихся. Со второго года тренировочных занятий значительно возрастают тренировочные нагрузки, увеличивается количество повторений упражнений. Первый год продолжительностью 1 год 4 месяца. Тренировочный год начинается 01 сентября и заканчивается 31 декабря следующего года, рассчитан на 64 недели. Второй, третий год имеют продолжительность 1 год, начинаются 01 января и заканчиваются 31 декабря текущего года, рассчитан на 46 недель.

Таблица №3

|  |
| --- |
| Срок реализации Программы- 3 года |
| первый этап |
| 64 недели, 4 академических часа в неделю, 256 часов в год |
| Второй и третий этап |
| 46 недель, 6 академических часов в неделю, 276 часов в год |

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами.

Общее количество часов определено суммированием времени отводимого на общую физическую и специальную физическую подготовку, включая теоретическую, техническую подготовку.

Основным различием в планировании подготовки в группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку. Различия планирования подготовки в группах заключается также в проведении промежуточной и итоговой аттестации. Промежуточная аттестация проводится в декабре по итогам первого года обучения. Итоговая аттестация проходит в декабре по итогам окончания полного курса обучения по Программе.

* 1. **План годичного цикла подготовки**

Распределение учебного материала в годичном цикле проводится по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации, т.к. особенностью обучения является работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития.

В сентябре преобладает подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп.

Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие игрового и оперативного мышления обучающихся. Задачей первого года является набор максимально большего количества обучающихся и формирование у них интереса к занятиям дзюдо, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики дзюдо, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

Таблица № 4

Распределение нагрузки в году

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | |
| Первый год | Второй год | Третий год |
| Всего занятий | 128 | 138 | 138 |
| Время одного занятия (академический час) | 2 | 2 | 2 |
| Всего часов | 256 | 276 | 276 |
| Общая физическая подготовка | 207 | 154 | 154 |
| Специальная физическая подготовка | - | 51 | 51 |
| Технико-тактическая подготовка | 30 | 54 | 54 |
| Теоретическая и психологическая подготовка | 15 | 11 | 11 |
| Контрольно-переводные испытания | 4 | 6 | 6 |
| Всего : | 256 | 276 | 276 |

План распределения учебных часов в группах представлены в таблицах № 5, № 6.

Таблица № 5

План распределения программного материала для групп первого года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Виды подготовки | IX | X | XI | Хll | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | Хll | всего |
| 1. | Общая физическая подготовка | 13 | 15 | 15 | 15 | 15 | 13 | 13 | 15 | 11 | 15 | - | 9 | 15 | 15 | 15 | 13 | 207 |
| 2 | Основы техники и тактики дзюдо | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 30 |
| 3 | Теоретическая и психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 15 |
| 4 | Контрольно-переводные испытания | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |  |  |  | 2 | 4 |
|  | Всего | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 16 | 16 | 18 | 14 | 18 |  | 12 | 18 | 18 | 18 | 18 | 256 |

Таблица №6

План распределения программного материала для групп второго и третьего года обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Виды подготовки | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | Хll | Всего |
| 1 | Общая физическая подготовка | 13 | 13 | 17 | 15 | 16 | 16 | - | 9 | 16 | 15 | 15 | 9 | 154 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | - | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 51 |
| 3 | Основы техники и тактики дзюдо | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 54 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| 5 | Контрольно-переводные испытания | - | - | - | - |  | - | - | - | - | - | - | 6 | 6 |
|  | Всего | 24 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | - | 18 | 26 | 26 | 26 | 26 | 276 |

**2.4. Программный материал для практических занятий**

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

**Развитие быстроты движений** решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

**Развитие ловкости** помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию обучающихся. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3x10 м.

**Развитие гибкости** предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы.

**Развитие силы** предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине занятия.

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

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

**Упражнения для развития общих физических качеств.**

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

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

**Гибкости:** упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

**Ловкости:** легкая атлетика – челночный бег 3x10 м; гимнастика –кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Выносливости:** легкая атлетика – кросс 800 м;

**Упражнения для комплексного развития качеств.**

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

**2.4.1. Схемы недельных микроциклов для обучения по Программе**

Параллельно с задачами общей физической подготовки решаются задачи специальной физической подготовки или совместно специальной физической подготовки и технической подготовки. В этих случаях структура занятия будет комплексной. Занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

Таблица № 7

Построение занятий в недельном цикле

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Содержание занятия | Время в мин. | |
| Понедельник | Подготовительная часть | 15 мин. | |
| Построение и рапорт  Объяснения основной задачи и содержания занятия.  Ходьба на месте с ускорением переходя на легкий бег на месте  Упражнения во время ходьбы:  - из положения руки перед грудью разведение рук в стороны;  - круговое вращение рук в плечевых  суставах вперёд и назад;  - повороты туловища направо и налево  с одновременным махом рук;  - поочередные махи ногами вверх, касаясь  разноименной рукой носка ноги.  Ходьба в глубоком приседе руки на «затылке»-«утиная ходьба», с прыжками – «Лягушка».  Комплекс ОРУ: для плеч, шеи, туловища,  тазобедренных, коленных, голеностопных суставов |  | |
| Основная часть | 65 мин. | |
| 1. Игра: «Выбивало» или «Регби»  Воспитание координации: Забегание вокруг головы, стоя на борцовском мосту. Перевороты на борцовском мосту. Стойка на руках. Самостраховки: на спину, на бок. Самострахавка на грудь. Кувырки в группировке вперёд и назад, длинные кувырки. Переворот боком «колесо». Передвижения на четвереньках. Челночный бег 3х10.  Воспитание равновесия: Игра «Петушиный бой»  Воспитание силы: Комплекс упражнений на силу с собственным весом:  Прыжки на двух ногах через партнёра, находящегося на пятках и локтях. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Одновременное поднимание ног и туловища, лёжа на животе. Одновременное поднимание ног и туловища, лёжа на спине. Подтягивание в висе с захватом за одежду партнёра. Приседание. Отжимание от колен партнера спиной к ковру. Упражнения на борцовском мосту.  Элементы Дзюдо:  Разучивание команд: (построение в шеренгу) ХАДЖИМЭ – начало схватки (начинай) - дети делают поклон  МАТЭ – стой (остановись)–дети прекращают движение СОРО – МАТЭ–конец схватки–дети выполняют поклон  Разучивание положений в стойке, в партере, с партнером при выполнении приема и в борьбе: Положение в стойке, в партере – построение в рассыпную. 1. Опора на правую ногу, стоящую впереди, колени чуть согнуты, корпус наклонен вперед – в стойке. 2. То же, стоя на коленях – в партере. Положения с партнером при выполнении приема (построение в парах в шахматном порядке) один – во фронтальной стойке второй – стойка в положении борьбы (смотри выше ).  Положение с партнером в борьбе: оба в стойке борьбы (смотри выше).  Разучивание захвата рукав – ворот: построение в парах в шахматном порядке. Захват: левая рука держит нижнюю часть рукава, правая рука держит ворот.  Прием: передняя подножка (построение в парах в рассыпную). |  | |
| Заключительная часть | | 10 мин. |
| Лёгкий бег, переходя на спокойную ходьбу. Спокойная ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями Выполнение дыхательных упражнений. Построение. Подведение итогов. |  | |
| Среда | Подготовительная часть | 15 мин. | |
| Построение и рапорт  Объяснения основной задачи и содержания занятия.  Ходьба на месте с ускорением переходя на легкий бег на месте  Упражнения во время ходьбы:  - из положения руки перед грудью разведение рук в стороны;  - круговое вращение рук в плечевых суставах вперёд и назад;  - повороты туловища направо и налево с одновременным махом рук;  - поочередные махи ногами вверх, касаясь разноименной рукой носка ноги.  Ходьба в глубоком приседе руки на «затылке»-«утиная ходьба», с прыжками – «Лягушка».  Комплекс ОРУ: наклоны, повороты, выпады, приседы) |  | |
| Основная часть | 65 мин. | |
| 1. Игра: «Выбивало» или «Регби»  Воспитание координации: Забегание вокруг головы, стоя на борцовском мосту. Перевороты на борцовском мосту. Стойка на руках. Самостраховки: на спину, на бок. Самострахавка на грудь. Кувырки в группировке вперёд и назад, длинные кувырки. Переворот боком «колесо». Передвижения на четвереньках. Челночный бег 3х10.  Воспитание равновесия: Игра «Петушиный бой»  Воспитание силы: Комплекс упражнений на силу с собственным весом:  Прыжки на двух ногах через партнёра, находящегося на пятках и локтях. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Одновременное поднимание ног и туловища, лёжа на животе. Одновременное поднимание ног и туловища, лёжа на спине. Подтягивание в висе с захватом за одежду партнёра. Приседание. Отжимание от колен партнера спиной к ковру. Упражнения на борцовском мосту.  Элементы Дзюдо:  Повторение команд.  Повторение положений в стойке в партере, с партнером при выполнении приема и в борьбе.  Повторение захвата рукав – ворот.  Разучивание приема: задняя подножка (построение в парах в рассыпную). |  | |
| Заключительная часть | 10 мин. | |
| Лёгкий бег, переходя на спокойную ходьбу.  Спокойная ходьба в сочетании с дыхательными  упражнениями  Выполнение дыхательных упражнений.  Построение. Подведение итогов. |  | |
| Пятница | Подготовительная часть | 15 мин. | |
| Построение и рапорт  Объяснения основной задачи и содержания занятия.  Ходьба на месте с ускорением переходя на легкий бег на месте  Упражнения во время ходьбы:  обычная, на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, спиной вперед, со сменой направления, выпадами – спина прямая, голова приподнята, движение рук свободное от плеча.  Бег: обычный, с высоким подниманием бедра, змейкой – спина прямая, высоко поднятое бедро.  Ползание: по-медвежьи – опора на ладонь, не торопиться Ходьба в глубоком приседе руки на «затылке»-«утиная ходьба», с прыжками – «Лягушка».  Комплекс ОРУ в движении (наклоны, повороты, выпады, приседы) |  | |
| Основная часть | 65 мин. | |
| 1. Игра: «Выбивало» или «Регби»  Воспитание координации: Забегание вокруг головы, стоя на борцовском мосту. Перевороты на борцовском мосту. Стойка на руках. Самостраховки: на спину, на бок. Самострахавка на грудь. Кувырки в группировке вперёд и назад, длинные кувырки. Переворот боком «колесо». Передвижения на четвереньках. Челночный бег 3х10.  Воспитание равновесия: Игра «Петушиный бой»  Воспитание силы: Комплекс упражнений на силу с собственным весом:  Прыжки на двух ногах через партнёра, находящегося на пятках и локтях. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Одновременное поднимание ног и туловища, лёжа на животе. Одновременное поднимание ног и туловища, лёжа на спине. Подтягивание в висе с захватом за одежду партнёра. Приседание. Отжимание от колен партнера спиной к ковру. Упражнения на борцовском мосту.  Элементы Дзюдо:  Элементы Дзюдо:  Повторение команд.  Повторение положений в стойке в партере, с партнером при выполнении приема и в борьбе.  Повторение захвата рукав – ворот.  Разучивание приема: задняя подножка (построение в парах в рассыпную) |  | |
| Заключительная часть | 10 мин. | |
| ОРУ на расслабление (махи руками, ногами)  Спокойная ходьба в сочетании с дыхательными  упражнениями.  Построение. Подведение итогов. |  | |

**3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить обучающихся осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Тренировочный материал распределяется на весь период тренировочного процесса. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

При проведении теоретических занятий воспитывается чувство патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее. В таблице № 8 приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

Таблица № 8

###### План теоретической подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы | Учебные группы |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. | Первый год обучения |
| 2. | История возникновения вида спорта и его развитие | История зарождения и развития дзюдо как вида спорта. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо .Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России | Весь период обучения |
| 3. | Сведения о строении и функциях организма человека | Краткие сведения о строении и функциях организма человека.. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями,. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. | Весь период обучения |
| 4. | Личная и общественная гигиена.  Закаливание организма | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. | Весь период обучения |
| 5. | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | Характеристика положительных влияний на органы и функциональные системы при рациональном соотношении нагрузок и отдыха. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Критерии готовности к повторной работе. Спортивный массаж. Самомассаж. Баня. | Весь период обучения |
| 6. | Основы техники безопасности | Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. | Весь период обучения |
| 7. | Правила поведения в спортивной школе и спортивном зале | Правила организации занятий и поведения в спортивном зале . | Весь период обучения |
| 8. | Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи | Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях. Оказание помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. | Весь период обучения |
| 9. | Терминология элементов техники дзюдо | Этикет дзюдо. КАТА. Техника подсечек. Техника подсадов. Техника зацепов. 6,5,4,32,1-КЮ дзюдо. | Весь период обучения |
| 10 | Единая всероссийская спортивная классификация | Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов. | Второй год обучения |
| 11 | Правила соревнований по дзюдо | Уметь применять на практике изучаемую технику с 6 по 1- КЮ. Составлять комбинации и связки из изучаемых приёмов. Изучать правила дзюдо и уметь бороться на соревнованиях Правила соревнований. | Второй год обучения |

**4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка обучающихся органически взаимосвязана с другими видами подготовки (общей физической, специальной физической, технической) и проводится в ходе образовательного процесса.

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

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

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

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

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

**5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТ**

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю, и является обязательной составной частью тренировочного процесса наряду с развитием физических качеств обучающихся.

Специфика воспитательной работы в Учреждении состоит в том, что тренер-преподаватель могут проводить ее во время тренировочных занятий.

На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формируют нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность). Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих – умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики тренировки;
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело;
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности Учреждения;
6. Самовоспитание обучающегося – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Воспитательные средства, используемые в работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- высокая организация образовательного процесса;

- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;

- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

- совместное празднование дней рождений;

- подготовка и уборка мест тренировочных занятий.

- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией Учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медицинским персоналом; участие родителей в мероприятиях, посвященных праздничным датам совместно с детьми.

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивного поведения. У обучающихся формируется должное отношение к запрещенным действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения обучающихся, тренеров, судей и зрителей). Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время занятий, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального и профессионального поведения и формирование необходимых (с позиции уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей.

Целью воспитательной работы тренера-преподавателя является формирование целостной гармонически развитой личности обучающегося. В занятиях уделяется большое внимание воспитанию высоких моральных качеств человека, таких как любовь к Родине, чувство интернационализма, коллективизма, честности, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в воспитательной работе играет нравственное воспитание, в котором спортивная деятельность предоставляет большие возможности для воспитания сознательной дисциплины, товарищества, коллективизма, патриотизма и других нравственных качеств.

Основным средством нравственного воспитания являются коллективные взаимодействия в процессе занятия, формирующие потребность в честном поведении, оказании помощи, контроля в решении задач, поставленных тренером-преподавателем. Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

Одна из необходимых задач в процессе занятий в Учреждении состоит в том, чтобы обучающиеся освоили нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой, которая является одним из факторов формирования общественной морали. Нравственное сознание обучающихся воспитывается тренером-преподавателем с помощью методов убеждения, которое должно быть доказательным. Формулировка общих принципов поведения подкрепляется ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. Проявление воли при преодолении неприятных состояний личности сменяется приятными переживаниями, являющимися большим стимулом волепроявления. Действенным стимулом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Виды поощрений могут быть следующими: похвала, благодарность и др.

Процесс нравственного воспитания отличается сложностью и многосторонностью.

Формирование личности обучающегося происходит под влиянием педагогических воздействий не только тренера-преподавателя, но и семьи, общественности. Центральной фигурой во всей воспитательной работе в Учреждении является тренер-преподаватель. В его деятельности необходима гибкая и многогранная система воздействий, которая создает возможность эффективного влияния на личность обучающегося. Тренер-преподаватель, используя различные по форме и содержанию требования, достигает цели в том случае, если проявляет большой такт, учитывает конкретную ситуацию, особенности характера обучающегося.

Одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя – воспитание качеств спортивного характера у обучающихся. Спортивный характер – это комплексное проявление особенностей личности.

Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающегося волевые напряжения. Необычность их означает, что они максимальны для данного состояния обучающегося. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе занятия. Систематические занятия являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающегося. В процессе занятий предусматривается разностороннее развитие таких волевых качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, активность и инициативность, стойкость, решительность, настойчивость и упорство в достижении цели.

Весьма важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность обучающегося к преодолению специфических трудностей, эти способности можно воспитать посредством систематического выполнения тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

Необходимым компонентом формирования личности обучающегося является эстетическое воспитание.

К задачам эстетического воспитания обучающихся относятся:

- формирование эстетического отношения к окружающей действительности;

- воспитание эстетических качеств: аккуратности, красоты движений, культуры поведения и общения;

- воспитание потребности делать прекрасное в спорте и жизни;

- развитие эстетического вкуса и идеала.

Для решения этих задач используются не только общеизвестные средства, формы и методы эстетического воспитания (беседы по эстетике посещение театров, выставок, знакомство с произведениями искусства), но и специфические, присущие лишь спорту (спортивная атрибутика, символика, ритуалы, средства наглядной агитации и пропаганды, музыкальное сопровождение, оформление систематических занятий, и др.). Усиление внимания к вопросам эстетического воспитания обучающихся помогает поднять на более высокий уровень организацию образовательного процесса.

**6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировочных занятий; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях: применение восстановительных средств непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей, развития двигательных качеств обучающихся.

Восстановительные мероприятия направлены на нормализацию функционального состояния организма обучающихся в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния обучающихся осуществляется в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Восстановление направлено также на обеспечение оптимального функционального состояния обучающихся в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В системе восстановления обучающихся применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие.

Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки; условий тренировок и соревнований; пола и возраста спортсменов; особенностей учебной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.

Оптимальная организация и программирование тренировок, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после тренировок и соревнований.

Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса обучающихся с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю врабатываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировочного занятия (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (частота сердечных сокращений 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;

- обязательное применение после тренировочного занятия различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа; различные методики приема банных процедур.

Психологические средства восстановленияпозволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение.

Для оценки эффективности применения восстановительных средств постоянно применяют оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием обучающихся и при необходимости вносятся соответствующие коррективы.

1. **КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**7.1. Контрольные нормативы по общей физической подготовке для групп первого и второго и третьего годов обучения**

Контроль является составной частью подготовки обучающихся и одной из функций управления образовательным процессом.

Объективная информация о состоянии обучающегося в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

1. врачебные обследования;
2. антропометрические обследования;
3. тестирование уровня физической подготовленности;
4. расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
5. анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии обучающегося после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

1. объема и эффективности соревновательной деятельности;
2. объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

Наибольшее внимание уделяется педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

- Контроль уровня подготовленности обучающегося (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

- Оценка и контроль текущего состояния обучающегося осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого обучающегося чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Для оценки результатов освоения Программы обучающиеся сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Система нормативов последовательно охватывает весь период тренировок . Состав нормативов изменяется в зависимости от тренировочного этапа и от возраста дзюдоистов. Для обучающихся, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Таблица №9

Контрольно-переводные нормативы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения (тесты) | Год занятий | | |
| 1 год | 2 год | 3 год |
| Норматив | | |
| 1 | Бег 30 м, | не более мал.7.1с  /дев.7.6с | не более мал.7.1с/ дев.7.6с | не более мал.6.9с/ дев.7.1 с |
| 2 | Челночный бег 3x10м | не более мал.11.2с/ дев.11,7 с | не более мал.11.2с/ дев.11,7 с | не более мал.10.3с/ дев.10.6 с |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | не менее 1 раз | не менее 1 раз | не менее мал.7раз/  дев.4 раз |
| 4 | Подъем туловища, лежа на спине за1мин. | не менее мал.18раз / дев.13 раз | не менее мал.18раз/ дев.13 раз | не менее  мал.20раз/ дев.17раз |
| 5 | Прыжок в длину с места | не менее мал.100см/ дев.90 см | не менее мал.100см/ дев.90 см | не менее мал.120см/ дев.115 см |
| Критерии успешной сдачи нормативов | | Выполнено 5 нормативов из 5 | Выполнено 5 нормативов из 5 | Выполнено 5 нормативов из 5 |

**7.2. Методические указания по организации приема контрольных нормативов**

Целью проведения приема контрольных нормативов обучающихсяявляется определение уровня освоения Программы,оценка умений и навыков, уровень общей физической подготовки обучающихся.

Задачами приема контрольных нормативов являются:

* достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся;
* определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;
* определение подготовленности обучающегося;
* получение объективной информации для подготовки решения тренерского совета о переводе обучающихся на следующий год обучения (этап подготовки);
* выявление проблем в выборе средств, методов обучения, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Прием контрольных нормативов проводится в конце учебного года: промежуточная аттестация проводится в декабре по итогам первого года обучения, в установленные сроки, итоговая аттестация проходит в декабре по итогам окончания полного курса обучения по Программе, в установленные сроки. Итоги отражаются в протоколах, проводится статистическая обработка данных.

Перевод обучающихся на следующий год обучения, в том числе досрочно, осуществляется на основании выполнения требований контрольных нормативов в соответствии с Программой, решения тренерского советаи приказа директора. При досрочном переводе обучающиеся должны выполнить требования к результатам программы соответствующего года обучения (этапа подготовки).

Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты по Программе, не переводятся на следующий год обучения и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории обучающихся рассматривается на тренерском совете, на основании данных контрольных нормативов и заявления их родителей (и иных законных представителей).

При проведении контрольных нормативов обучающихся особое внимание уделяется созданию единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися.

**7.3. Инструкция по проведению приема контрольных нормативов**

1) Бег 30 м (60 м) с высокого старта, с. Проводится на ровной дорожке в спортивной обуви. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15-минутной разминки дается старт.

2) Челночный бег 3х10 мин, с. Тест проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Измеряется 10-метровый участок, начало, и конец которого отмечаются линиями («стартовая» и «финишная» черта). Спортсмен становится за чертой линии старта и по команде «Марш» начинает бег в сторону финишной черты, добегает до линии, касается ее рукой и снова бежит к стартовой линий, касается ее рукой и бежит к финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «Марш» и до пересечения линии финиша.

3) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (60 с), раз. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью предмета высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытании. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. 4) Подъем туловища из положения лежа в положение сед (за 60 с), раз. Выполняется из исходного положения, лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 60 с, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

5) Прыжок в длину с места, см. Выполняют толчком двух ног от линии на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой. Из трех попыток учитывается лучший результат

**8. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ**

**8.1** **Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма**

Организация работы по технике безопасности с обучающимися всех возрастов проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

Требования к тренерскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех обучающихся правила внутреннего распорядка в спортивной школе; ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия с обучающимися в соответствии с расписанием; присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать уход обучающихся из зала; вести учет посещаемости обучающихся тренировок в журнале соответствующего образца; следить за своевременностью предоставления обучающихся медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться в спортивным зале только в присутствии тренера; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача ).

**8.2 Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:**

- все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход обучающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;

- занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;

- при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю; соблюдать нормы загрузки спортивных залов, площадок (меньше двух квадратных метров на одного обучающегося не допускается);

- при всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка), он не должен выставлять рук при падениях;

за 10—15 мин до начала тренировочной схватки обучающихся должны проделать разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;

- во время тренировочной схватки по сигналу тренера обучающиеся я должны немедленно прекратить борьбу; спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно для обучающихся 10—12 лет);

- после окончания занятия организованный выход обучающихся проводится под контролем тренера;

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;

- строго контролировать обучающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;

- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов; во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у обучающихся взаимное уважение;

- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья обучающихся; соблюдать правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований; руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать случаев участия в соревнованиях обучающихся, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

**9. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003.

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

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

4.Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие Москва ОЛМА Медиа Групп 2008.

5. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных дзюдоистов // Методические рекомендации / С.В.Ерегина. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 322 с.

6. А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов /. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.

7. Силин В. И. Дзю-до. **//** Учебное пособие/ В.И. Силин - Сокр. пер. с япон. - М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 104 с.

*Интернет-ресурсы:* Федерация дзюдо России: https://www.judo.ru/ .

Дзюдо и самбо в России: http://www.judosambo.com/ .

Консультант Плюс <http://www.consultant.ru>

Приложение К дополнительной общеразвивающей программе по дзюдо

**10. Тренировочный материал программы.**

**Тренировочный материал, рекомендованный к изучению для обучающихся по общеобразовательной программе по виду спорта дзюдо.**

6 КЮ. Белый пояс.

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза–рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90\* шагом вперед

на 90\* шагом назад

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

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

на 180\* круговым шагом вперед

на 180\* круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Маэ-кудзуши | Вперед |
| Уширо-кудзуши | Назад |
| Миги-кудзуши | Вправо |
| Хидари-кудзуши | Влево |
| Маэ-миги-кудзуши | Вперед-вправо |
| Маэ-хидари-кудзуши | Вперед-влево |
| Уширо-миги-кудзуши | Назад-вправо |
| Уширо-хидари-кудзуши | Назад-влево |

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Еко (Сокухо) –укэми | На бок |

|  |  |
| --- | --- |
| Уширо (Кохо) –укэми | На спину |
| Маэ (Дзэнпо) –укэми | На живот |
| Дзэнпо-тэнкай-укэми | Кувырком |

5 КЮ. Жёлтый пояс.

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 |

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 |
| 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 |