

**СОДЕРЖАНИЕ:**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка | 3 |
| 1. Нормативная часть |  |
| 1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности. | 4 |
| 1.2. Порядок приема, условия зачисления в группы и отчисления из них. | 5 |
| 1.3 Специфика организации тренировочного процесса. | 6 |
| 1.4. Режимы тренировочной работы. | 7 |
| 1.5 Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки | 8 |
| 1.6 Контрольно - переводные нормативы. | 10 |
| 2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ |  |
| 2.1. Общая физическая подготовка. | 11 |
| 2.2. Теоретическая подготовка. | 13 |
| 2.3 Психологическая подготовка. | 14 |
| 2.4 Система соревнований. | 15 |
| 3. Техника безопасности | 16 |
| 3.1 Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма | 16 |
| 4. Методическое обеспечение Программы | 17 |
| 4.1 Общая и специальная физическая подготовка . | 17 |
| 4.1.1 Основные методы, применяемые в спортивно-оздоровительных группах (первого года тренировочного процесса) | 19 |
| 4.1.2 Основные методы, применяемые в спортивно-оздоровительных группах (второго года тренировочного процесса) | 23 |
| 4.1.3 Основные методы, применяемые в спортивно-оздоровительных группах (третьего года тренировочного процесса) | 27 |
| 4.1.4 Тренировочный материал программы. | 29 |
| 5. Методическое обеспечение | 32 |

1. **Пояснительная записка**

1.1. 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.

Тренировочный процесс дзюдо - это процесс постоянного роста. Сначала занимающиеся осваивают правила техники безопасности, учатся падать. Затем изучают технику захватов и бросков. Полученные знания стараются применить в ситуациях, когда партнер пытается вывести из равновесия.

Занимаясь дзюдо, занимающиеся научатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, дзюдо развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость. Занимающиеся учатся сохранять самообладание в трудных ситуациях и это качество помогает им и после спортивной жизни.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года. В каникулярное время в спортивной школе могут открывать в установленном порядке, спортивно-оздоровительный лагерь с Программой спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее - программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-Ф3 *«О физической культуре и спорте в Российской Федерации»* на основе *Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»*, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 августа 2017 года №767.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного

процесса, систему контрольных нормативов. Программа рассчитана на 3 года .

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

Методическая часть Программы отражает особенности подготовки занимающихся как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Программа содержит организационно-методические указания, тренировочный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, контрольные нормативы.

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**1.1 Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.**

Вид спорта «дзюдо» один из видов единоборств в одежде, родиной которого является Япония. Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1м х 1м или 1м х 2 м и толщиной 5 см. Борьба проходит как в положении стоя («тачи ваза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («нэ ваза»), где можно выполнять сковывающие действия - удержания («осаэкоми ваза»), удушающие приемы («шимэ ваза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу ваза»).

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо даёт возможность уже с 6 лет начинать осваивать отдельные элементы всего комплекса технических действий.

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 8-10 лет специализированной подготовки.

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

Отличительными особенностями данной программы являются приоритеты воспитательной и физкультурно - оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение элементами техники и тактики дзюдо и привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни.

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

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у занимающих жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

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

**1.2. Порядок приема, условия зачисления в группы и отчисления из них.**

Прием в группы занимающихся 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 № 1.

**Контрольные нормативы вступительного тестирования**

Таблица № 1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Нормативы | | |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | (не менее 1 раз) |
| 2. | Подъём туловища, лежа на спине за 1 мин. | (не менее 18раз.мал./  13раз.дев.) |
| 3. | Прыжок в длину с места | (не менее 100см. мал./  90см. дев.) |
| 4. | Бег 30 м | (не более 7,1с. мал./  7,6с. дев.) |

Для зачисления в Учреждение необходимы следующие документы:

1. Заполненная анкета установленного образца.

2. Заявление о зачислении ребенка на отделение дзюдо (от любого родителя).

3. Ксерокопия свидетельства о рождении.

4. Медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности

заниматься дзюдо.

5. Две черно-белые фотографии 3х4.

6. Ксерокопия страхового медицинского полиса.

7. Заявление-согласие на обработку персональных данных.

Отчисление занимающихся:

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

- в случае перевода занимающегося для продолжения в другую физкультурно-спортивную организацию;

- по добровольному желанию родителей (и иных законных представителей) прекратить занятия в Учреждении, в том числе в связи с переездом на новое место жительства.

Отчисление может быть произведено по инициативе Учреждения:

- в случае невыполнения занимающегося 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 деятельности;

- в случае вмешательства родителей (и иных законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением тренировочного процесса; в подборе, назначении и освобождении от занимаемой должности тренерского персонала.

Отчисление из Учреждения оформляется приказом директора.

**1.3 Специфика организации тренировочного процесса.**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, и рассчитана на 3 года .

В группы зачисляются дети от 6 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 занимающимися 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 занимающихся. 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 62 недель. Второй, третий год имеют продолжительность 1 год, начинаются 01 января и заканчиваются 31 декабря текущего года, рассчитан на 45 недели.

|  |
| --- |
| Срок реализации Программы- 3 года |
| первый этап – спортивно – оздоровительный |
| 62 недель, 4 часов в неделю, 248 часов в год |
| Второй и третий этап – спортивно – оздоровительный |
| 45 недели, 6 часов в неделю, 270 часов в год |

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях;

- тестирование и контроль.

В период тренировочных занятий решаются следующие задачи:

**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 занимающихся 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)

**1.4. Режимы тренировочной работы.**

Критериями успешности прохождения занимающихся Программы являются:

− стабильность списочного состава занимающихся, 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 дзюдо;

− выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке;

− вовлечение в систему регулярных занятий;

**–** отбор перспективных занимающихся для дальнейших занятий дзюдо по программе спортивной подготовки.

**Режим тренировочной работы**

**с занимающимися в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)**

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **этапа** | **Период тренировочных занятий** | **Возраст для зачисления в группу** | **Минимальное**  **Число занимающихся в группе** | **Количество тренировочных часов в неделю** | **Требования**  **к подготовленности**  **занимающихся** |
| СО | весь период | 6 лет и старше | 10 | 6 | Прирост индивидуальных  показателей по ОФП,  уровень теоретической  подготовленности,  освоение аттестационных  требований по технике дзюдо |

**1.5 Соотношение объёмов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

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.

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 занимающихся. Задачей первого года является набор максимально большего количества занимающихся 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.

**Объемов тренировочного процесса для занимающихся в спортивно- оздоровительных группах по виду спорта «дзюдо» .**

**Таблица 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Виды спортивной подготовки** | **Этапы и периоды спортивной подготовки** | | |
| **Первый год** | **Второй год** | **Третий год** |
| Общая физическая подготовка | 197 | 150 | 150 |
| Специальная физическая подготовка | - | 44 | 44 |
| Технико-тактическая подготовка | 30 | 53 | 53 |
| Теоретическая и психологическая подготовка | 15 | 11 | 11 |
| Участие в спортивных –оздоровительных соревнованиях. | 2 | 6 | 6 |
| Контрольно-переводные испытания | 4 | 6 | 6 |
| **Всего :** | 248 | 270 | 270 |

**План распределения программного материала для групп первого года тренировочных занятий.**

**Таблица 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 | 9 | 13 | 12 | 15 | 11 | 15 | - | 7 | 15 | 15 | 14 | 13 | 197 |
| 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 | Спортивно-оздоровительные соревнования |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | - |  |  |  | 1 |  | 2 |
| 5 | Контрольно-переводные испытания | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |  |  |  |  | 2 | 4 |
|  | Всего | 18 | 18 | 18 | 18 | 12 | 16 | 16 | 18 | 14 | 18 |  | 10 | 18 | 18 | 18 | 18 | 248 |

**План распределения программного материала для групп второго и третьего года тренировочных занятий.**

**Таблица 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п\п | Виды подготовки | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | IX | X | XI | Хll | Всего |
| 1 | Общая физическая подготовка | 9 | 13 | 17 | 15 | 16 | 16 | - | 9 | 16 | 15 | 15 | 9 | 150 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 44 |
| 3 | Основы техники и тактики дзюдо | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | - | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 53 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| 5 | Соревновательная подготовка | - | 1 | 1 | 1 | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 6 |
| 6 | Контрольно-переводные испытания | - | - | - | - |  | - | - | - | - | - | - | 6 | 6 |
|  | Всего | 18 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | - | 18 | 26 | 26 | 26 | 26 | 270 |

**1.6 Контрольно - переводные нормативы.**

Система нормативов последовательно охватывает весь период тренировок . Состав нормативов изменяется в зависимости от тренировочного этапа и от возраста дзюдоистов. Для спортивно-оздоровительных групп, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся 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.

**Контрольно-переводные нормативы для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.**

**Таблица 6**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  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 |

**2.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**2.1. Общая физическая подготовка.**

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

**Развитие быстроты движений** решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6-18лет составляет 30-35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

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

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

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

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

**При развитии выносливости** основными задачами являются: содействие согласованной деятельности 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.

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

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

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

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

**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; переползания; 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.

**2.2. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена 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 занимающихся 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 занимающихся и излагать материал в доступной форме.

**2.3 Психологическая подготовка.**

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

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

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

В работе с занимающимися 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 юного спортсме­на. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спорт­смена.

**2.4 Система соревнований.**

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

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

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

**Формы проведения соревнований среди занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе.**

**Таблица 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Достижения преимущества над противником. | Победитель. |
| 1 | Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп). | + |
| 2 | Красивое проведение броска. | + |
| 3 | Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (введение ничьей). | + |
| 4 | Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель. | + |
| 5 | Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек). | + |
| 6 | Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю). | + |
| 7 | Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний. | + |
| 8 | Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления). | + |

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

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

**3. Техника безопасности**

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

Организация работы по технике безопасности с занимающимися 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 занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия с занимающимися в соответствии с расписанием,; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала; вести учет посещаемости занимающимися тренировок в журнале соответствующего образца; следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

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

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

**занятиях дзюдо:**

• все допущенные к занятиям занимающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

• вход занимающихся 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 занимающегося 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 занимающиеся должны проделать разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;

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

• после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;

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

• строго контролировать занимающихся 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 занимающихся взаимное уважение;

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

**4. Методическое обеспечение Программы**

**4.1 Общая и специальная физическая подготовка .**

Под **общей подготовкой** понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у занимающихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Тренировочные занятия должны выполнять основные задачи, которые ставятся на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Эффективность предспортивной подготовки упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств у занимающихся. Применение на спортивно–оздоровительном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям и позволяет успешно осуществлять подготовку юных спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы дзюдо.

Для детей 6-8 лет существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 4-6 мин), с чередованием промежутков активного отдыха**.**

**4.1.1 Основные методы, применяемые в спортивно-оздоровительных группах**

**(первого года тренировочного процесса)**

**Теоретическая подготовка.**

Личная и общественная гигиена Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Закаливание организма. Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Зарождение и развитие борьбы дзюдо. История борьбы дзюдо. Первый чемпионат Российской Федерации. Этикет в дзюдо. Основные элементы дзюдо: приветствия – на коленях (дзарей) и в стойке (рицурей). Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий.

Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила поведения на занятиях по спортивной борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений. Запрещенные действия в борьбе дзюдо. Правила соревнований по борьбе дзюдо.

**Практическая часть.**

***Общая физическая подготовка***

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

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

**Бег**: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д. **Прыжки**: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

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

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

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

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

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

**Специальная физическая подготовка .**

**Имитационные упражнения** с набивным мячом для освоения боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему, по отскочившему от пола, по катящемуся мячу.

**Акробатические упражнения**: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

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

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

**Упражнения в самостраховке**: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо; самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, перекат назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без паузы). Выполняется быстро из различных исходных положений;

**Имитационные упражнения**: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра. Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

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

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

**Игры в теснение**: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

**Игры в дебюты**: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

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

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

**Техническая подготовка**

Основы техники: Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 900 , 1800 с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья,плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге. Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу. Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия занимающегося, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзхюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

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

Броски – NageWaza 1. Боковая подсечка – DeAshl-Barai 2. Передняя подсечка в колено – HizaGuruma 3. Передняя подсечка – SasaeTsuriKomiAshi 4. Бросок через бедро скручиванием – UkiGoshi 5. Отхват – O SotoGari 6. Бросок через бедро – O Goshi 7. Зацеп изнутри – O UchiGari 8. Бросок через спину – SeolNage Приемы борьбы лежа – NeWaza 1. Удержание сбоку – HonKesaGatame 2. Удержание сбоку с выключением руки – KataGatame 12 3. Удержание поперек – YokoShihoGatame 4. Удержание со стороны головы захватом пояса – KamiShihoGatame 5. Удержание верхом – TateShihoGatame 6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-HishigiGatame Самооборона Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

**Тактическая подготовка**

Тактика захвата и освобождение от захватов; тактика участия в соревнованиях по ОФП. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний.. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

На данном этапе подготовки занимающимся необходимо учить основам тактики участия в соревнованиях. Для этого следует ознакомить их с режимом соревновательного дня (предварительная подготовка документов, спортивная форма, прохождение процедуры взвешивания); дать сведения о жеребьевке на соревнованиях (влияние на цвет кимоно или пояса участника, особенности утешительных встреч); сформировать умения выполнения самостоятельной разминки перед соревнованиями и каждым поединком. Эти несложные операции являются основами составления тактического плана подготовки к соревнованиям у юных дзюдоистов. Важно обращать их внимание на анализ проведенного соревновательного поединка и соревновательного дня в целом, следует акцентировать внимание на наступательной тактике. Основами тактической подготовки 1-го года тренировочного процесса являются: тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке с установкой «на демонстрирование определенного результата». Важно освоить использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

**4.1.2 Основные методы, применяемые в спортивно-оздоровительных группах**

**(второго года тренировочного процесса)**

**Теоретическая подготовка.**

Личная и общественная гигиена Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Закаливание организма. Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Зарождение и развитие борьбы дзюдо. История борьбы дзюдо. Первый чемпионат Российской Федерации. Этикет в дзюдо. Основные элементы дзюдо: приветствия – на коленях (дзарей) и в стойке (рицурей). Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий.

Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила поведения на занятиях по спортивной борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений. Запрещенные действия в борьбе дзюдо.

Правила соревнований по борьбе дзюдо.

**Практическая часть.**

***Общая физическая подготовка***

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

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

**Бег**: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д. **Прыжки**: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

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

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

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

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

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

**Специальная физическая подготовка .**

**Имитационные упражнения** с набивным мячом для освоения боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему, по отскочившему от пола, по катящемуся мячу.

**Акробатические упражнения**: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

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

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

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

**Имитационные упражнения**: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра. Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

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

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

**Игры в теснение**: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

**Игры в дебюты**: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

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

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

**Техническая подготовка**

Основы техники: Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 900 , 1800 с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья,плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге. Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу. Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзхюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

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

Броски – NageWaza 1. Боковая подсечка – DeAshl-Barai 2. Передняя подсечка в колено – HizaGuruma 3. Передняя подсечка – SasaeTsuriKomiAshi 4. Бросок через бедро скручиванием – UkiGoshi 5. Отхват – O SotoGari 6. Бросок через бедро – O Goshi 7. Зацеп изнутри – O UchiGari 8. Бросок через спину – SeolNage Приемы борьбы лежа – NeWaza 1. Удержание сбоку – HonKesaGatame 2. Удержание сбоку с выключением руки – KataGatame 12 3. Удержание поперек – YokoShihoGatame 4. Удержание со стороны головы захватом пояса – KamiShihoGatame 5. Удержание верхом – TateShihoGatame 6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-HishigiGatame Самооборона Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

**Тактическая подготовка**

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

На данном этапе подготовки юных дзюдоистов необходимо учить основам тактики участия в соревнованиях. Для этого следует ознакомить их с режимом соревновательного дня (предварительная подготовка документов, спортивная форма, прохождение процедуры взвешивания); дать сведения о жеребьевке на соревнованиях (влияние на цвет кимоно или пояса участника, особенности утешительных встреч); сформировать умения выполнения самостоятельной разминки перед соревнованиями и каждым поединком. Эти несложные операции являются основами составления тактического плана подготовки к соревнованиям у юных дзюдоистов. Важно обращать их внимание на анализ проведенного соревновательного поединка и соревновательного дня в целом, следует акцентировать внимание на наступательной тактике. Важно формировать у юных дзюдоистов потребность в выполнении активных действий. Преимущественное формирование у них арсенала защитных действий приводит к закрепощению движений, снижению количества атакующих действий. Приоритетно формировать контратакующие действия у дзюдоистов 10–12 лет нецелесообразно. В этом возрасте их надо планомерно учить простым способам контратаки и доводить такие умения до уровня навыка сначала в тренировочных условиях. Основами тактической подготовки 1-го года тренировочного процесса являются: тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке с установкой «на демонстрирование определенного результата». Важно освоить использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

**4.1.3 Основные методы , применяемые в спортивно-оздоровительных группах**

**(третьего года тренировочного процесса)**

**Теоретическая подготовка**

Возникновение и развитие дзюдо. Особенности дзюдо.

Названия частей костюма и их использование.

Основные элементы дзюдо: приветствия – на коленях (дзарей) и в стойке (рицурей). Правильная осанка.

Последовательность движений во время приветствий. Стойка – фронтальная, прямая, левая. Основные захваты.

Передвижения – нормальными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси).

Выведения из равновесия (кудзуси) – восемь основных направлений. Повороты (таисабаки) – на 90°, 180°. Страховка (укэми) – падение назад, на бок, вперед, кувырком вперед. Партер (не ваза) – основные положения, перемещения, растяжки, разножка. Перевороты партнера из и.п. лежа на животе – на спину подтягивания и переползания на локтях, «волна», «салазки», «мост».

Профилактика травматизма на занятиях по дзюдо.

Личная гигиена дзюдоиста.

**Практическая часть.**

***Общая физическая подготовка)***

**Сила**: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища на спине, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног и без помощи ног; приседания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъём 10 ,партнера захватом туловища сзади.

**Быстрота**: бег 10, 20, 30 м., прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лёжа за 20сек.; 10 бросков манекена через спину, борьба с тенью.

**Гибкость**: вставание на мост из стойки, переворачивание на мосту с помощью партнера, упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

**Ловкость**: челночный бег 3x10 м.; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот-подъем разгибом, подвижные игры: эстафеты, игры в касания, захваты.

**Выносливость**: кросс 1 – 1,5 км., плавание – 50 м.

**Специальная физическая подготовка (42 часа)**

**Сила**: проведение поединков, бросков, удержаний, болевых приемов с физически более сильными и тяжелыми партнерами.

**Быстрота**: проведение поединков с быстрыми и легкими партнерами; выполнение бросков на скорость за 15 с., за 20 с.

**Выносливость**: проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3/5 м.).

**Гибкость**: выполнение бросков с максимальной амплитудой, проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах.

**Ловкость**: выполнение вновь изученных техник в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему, по отскочившему от пола, по катящемуся мячу.

**Техническая подготовка**

**Двигательные умения и навыки**

Броски: проводимые в основном ногами – подсечка в колено (хидзагурума), передняя подсечка (сасаэцурикомиаси), боковая подсечка (дэасибараи), отхват (осотогари); проводимые в основном бедром – бросок через бедро с выведением партнера на себя (укигоси), с подворотом под партнера (оогоси).

Техника борьбы лёжа

Удержания: сбоку (кэсагатамэ), удержание сбоку с захватом одежды и руки (кудзурэгатамэ), захватом своей ноги за подколенный сгиб (макуракэсагатамэ), обратное удержание сбоку (усирокэсагатамэ), удержание сбоку с захватом руки и головы (катагатамэ). Основные способы ухода от удержания.

**Тактическая подготовка**

Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику), спланировать проведение конкретных бросков и удержаний в поединке, добиться их успешного выполнения, анализировать проведенный поединок.

Юные дзюдоисты этого года уже подготовлены к сбору информации о соперниках по заданию тренера-преподавателя (по наблюдениям отработки техники в разминке, по анализу противоборства), в начальной стадии формирования находится умение оценивать обстановку и прогнозировать возможные ситуации, возникающие в ходе соревнований.

Совершенствуется применение техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Обращается внимание на распределение сил на все поединки соревнований. Важный аспект тактики — подготовка к поединку (разминка, эмоциональная настройка).

На данном этапе необходимо совершенствовать активные действия, реализуемые дзюдоистами в поединке. По мере накопления технического арсенала в соревнованиях необходимо опробовать защитные и контратакующие действия, формировать умения применять в поединке различные виды тактики.

Тактический план поединка с известным противником составляется по следующим пунктам:

а) сбор информации (наблюдение, опрос);

б) оценка обстановки — сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, волевые качества, индивидуальный стиль ведения противоборства, эффективные приемы); изучение условий проведения поединка (зал, зрители, судьи, масштаб соревнований);

в) цель поединка — победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику.

Тактика проведения технических действий включает: однонаправленные комбинации на основе действий 5, 4 кю: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — бросок через бедро с захватом пояса (Tsuri-goshi), подхват бедром (Harai-goshi) — подхват изнутри (Uchi-mata); самостоятельное составление комбинаций из известных бросков; разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage); самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

**Участие в соревнованиях**

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности занимающихся, календаря соревнований. На спортивно-оздоровительном этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

**Контрольные испытания**

- наблюдения за занимающимися в процессе тренировочных занятий;

- проверка выполнения отдельных приемов техники;

- выполнение установленных контрольных испытаний;

- систематический анализ соревновательной деятельности занимающихся.

**4.1.4 Тренировочный материал программы.**

**Тренировочный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.**

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 |

**Тренировочный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.**

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 |

**5. 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.

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

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