****

**Содержание программы**

1. Пояснительная записка …………………………………………… 4 стр.
   1. Характеристика дзюдо как вида спорта…………. … …………… 4 стр.
   2. Специфика организации обучения ……………………................. 5 стр.
   3. Структура системы спортивной подготовки …………………….. 6 стр.
   4. Планируемые показатели

соревновательной деятельности ……………………………………… 7 стр.

* 1. Режим тренировочной работы …………………………………… 8 стр.
  2. Медицинские, возрастные и психофизические

требования к лицам, проходящим обучение ………………………… 9 стр.

* 1. Требования к экипировке,

спортивному инвентарю и оборудованию ………………………….. 12 стр.

1. Годовой учебный план ……………………………………………13 стр.
2. Методическая часть …………………………………………….. 16 стр.
   1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Требования техники безопасности ……………………….....................17 стр.

* 1. Организационно-методические указания

для каждого этапа спортивной подготовки …………………………...18 стр.

* 1. Программный материал для практических занятий

по каждому этапу спортивной подготовки ………………………… 26 стр.

* 1. Рекомендации по организации

психологической подготовки………………………………………… 32 стр.

* 1. Планы применения восстановительных средств ………………. 34стр.
  2. Антидопинговые мероприятия ……………………………………36 стр.
  3. Планирование инструкторской и судейской практики …….........36 стр.
  4. Рекомендации по планированию спортивных результатов…… 38 стр.

1. Система контроля и зачётные требования ………………………39 стр.
   1. Комплексы контрольных упражнений

для оценки результатов освоения программы ……………………… 40 стр.

* 1. Методические указания по организации

промежуточной аттестации ………………………………….................42 стр.

* 1. Требования к результатам освоения программы ……………… 43 стр.
  2. Организация и проведение

врачебно-педагогического контроля ……………………….................45 стр.

1. Информационное обеспечение ………………………………… 49 стр.
   1. Список литературы ……………………………………………… 49 стр.
   2. Список интернет-ресурсов ………………………………………..49 стр.

**1.Пояснительная записка.**

Дополнительная предпрофессиональная программа  составлена  на  основе  нормативных  документов  Министерства  спорта  России, с учётом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, современных  научных достижений    и   передовой  спортивной  практики.

**Основными задачами** реализации данной программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

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

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

**Реализация данной программы направлена на:**

- отбор одаренных детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в дзюдо;

- освоение этапов подготовки, в том числе с учетом дальнейшего обучения по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в профессиональные образовательные организации в области физической культуры и спорта.

**1.1.Характеристика дзюдо как вида спорта**

**Дзюдо** – это один из видов боевых искусств, спортивное единоборство, являющееся олимпийским видом спорта. Универсальность дзюдо как вида спорта заключается в том, что им могут заниматься люди всех возрастов, любого пола и уровня физической подготовки. Дзюдо развивает контроль над телом, быстроту реакции, гибкость, выносливость, навыки эффективной самозащиты.

Дзюдо возникло в 1882 году в Японии благодаря японскому мастеру боевых искусств Дзигоро Кано, который изначально сделал акцент на исключение всех травмоопасных техник, поэтому техника дзюдо не ударная, а борцовская – броски, болевые приёмы, удушения и удержания.

Имея духовную и философскую составляющую, дзюдо играет немаловажную роль в нравственном воспитании спортсменов. Занимающиеся этим видом единоборств приобретают такие черты характера, как дисциплина, настойчивость, уважение. Большую роль в духовном совершенствовании имеет система тренировок, например, работа в парах способствует развитию психологической гибкости, коммуникабельности и взаимопомощи. Важным является то, что эти качества закрепляются в ходе телесных практик. Занятия дзюдо положительно сказываются и на умственных способностях: необходимо запоминать сложные приёмы, тактически мыслить в ходе поединка, генерировать творческие нестандартные идеи и т.д.

**1.2.Специфика организации обучения**

**Продолжительность одного тренировочного занятия** рассчитывается в академических часах (45 минут) с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

**Тренировочный процесс** в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели.

**Работа по индивидуальным планам** осуществляется только на этапе спортивного совершенствования. Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта дзюдо привлекается дополнительно второй тренер (тренер-преподаватель) по общей физической и специальной физической подготовке при условии одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

**Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки**, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

С учетом специфики вида спорта дзюдо определяются следующие **особенности спортивной подготовки**:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта дзюдо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта дзюдо определяются в зависимости от весовых категорий**.**

**Основными формами осуществления спортивной подготовки** являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- дистанционное обучение;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

**1.3. Структура системы спортивной подготовки**

**Обучение осуществляется на этапе начальной подготовки (группы НП), тренировочном этапе (группы ТЭ) и этапе совершенствования спортивного мастерства (группы ССМ).** На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определённые ФССП задачи.

**На этапе начальной подготовки:**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо,

- развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

**На тренировочном этапе:**

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие,

- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- специализированная спортивная подготовка перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих выполнить и подтвердить (в зависимости от года обучения) разрядные требования.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной  подготовки | Длительность  этапов (в годах) | Минимальный  возраст для  зачисления в  группы (лет) | Минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку |
| Этап начальной  подготовки | 4 | 7 | 10 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной  специализации) | 5 | 12 | 6 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | Без ограничений | 14 | 1 |

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной  подготовки | Этапы и периоды спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка ( %) | 54-60 | 50-54 | 20-25 | 17-19 | 14-18 |
| Специальная физическая подготовка ( %) | 1-5 | 5-10 | 16-20 | 18-22 | 20-22 |
| Техническая, тактическая подготовка (%) | 32-40 | 38-42 | 40-45 | 42-47 | 45-48 |
| Теоретическая, психологическая подготовка (%) | 2-4 | 2-4 | 4-5 | 4-5 | 3-4 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика ( %) | 1 | 1-2 | 6-8 | 8-9 | 8-10 |

**1.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивых соревнований, поединков | Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований, поединков | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Отборочные соревнования | - | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Основные соревнования | - | - | 1 | 1 | 2 |
| Соревновательные поединки | - | 5 | 10 | 15 | 20 |

Основная задача при разработке плана подготовки к соревнованиям состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации и календаря спортивных соревнований определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу соревновательной деятельности.

**1.5. Режим тренировочной работы**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую

организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности. Это включает в себя оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При тренировочной нагрузке 15 и более часов в неделю, в условиях тренировочных мероприятий или летнего лагеря, возникает необходимость проведения 2-х разовых занятий в день, а на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства одно из трех занятий может быть сдвоенным, т.е. две тренировки с паузой 45 мин для питания и отдыха. В недельный цикл тренировок включаются занятия по общей и специальной физической подготовке, с учетом конкретных задач микроцикла и индивидуальных особенностей спортсмена.

В соревновательном периоде в недельном цикле, предшествующем основным соревнованиям, объемы тренировочных нагрузок снижаются за 2-3 дня, в зависимости от состояния и уровня готовности спортсмена.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное кол-во учебных часов в неделю |
| НП | 1 год | 9 лет | 10 чел. | 6 |
| 2 год | 10 лет | 10 чел. | 8 |
| 3 год | 11 лет | 10 чел. | 8 |
| 4 год | 11 лет | 10 чел. | 8 |
| ТЭ | 1 год | 12 лет | 6 чел. | 12 |
| 2 год | 13 лет | 6 чел. | 12 |
| 3 год | 13 лет | 6 чел. | 14 |
| 4 год | 14 лет | 6 чел. | 14 |
| 5 год | 14 лет | 6 чел. | 14 |
| ССМ | 1 год | 14 лет | 1 чел. | 21 |
| 2 год | - | 1 чел. | 21 |

1. Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются режимом занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

3. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

4. В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

При проведении занятий с учащимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе. При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки, осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации с учетом возрастных и разрядных требований.

При комплектовании групп учитываются минимальные и максимальные требования к наполняемости на каждом этапе спортивной подготовки.

**1.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим обучение**

**1.6.1.МЕДИЦИНСКИЕ.**

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, не менее двух раз в год, и дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травм. А также соблюдать санитарно- гигиенические требования, предъявляемые к режиму дня, местам проведения тренировок и соревнований, одежде, обуви, питанию и восстановительным средствам. Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение только

при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра. На всех этапах спортивной подготовки, лица, проходящие спортивную подготовку, должны быть физически здоровы и не иметь медицинских противопоказаний для занятий дзюдо.

**1.6.2.ВОЗРАСТНЫЕ:**

**Этап начальной подготовки**:

1 год - минимальный возраст для зачисления в группы 9 лет, максимальный возраст 12 лет.

2 год - минимальный возраст для зачисления в группы 10 лет, максимальный возраст 13 лет

3 год – минимальный возраст для зачисления в группы 11 лет, максимальный возраст 13 лет

4 год – минимальный возраст для зачисления в группы 11 лет, максимальный возраст 13 лет.

**Тренировочный этап**:

1 год - минимальный возраст для зачисления в группы 12 лет, максимальный возраст 14 лет.

2 год - минимальный возраст для зачисления в группы 13 лет, максимальный возраст 15 лет.

3 год - минимальный возраст для зачисления в группы 13 лет, максимальный возраст 16 лет.

4 год - минимальный возраст для зачисления в группы 14 лет, максимальный возраст 17 лет.

5 год – минимальный возраст – 14 лет, максимальный возраст – 18 лет.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**:

Без ограничений - минимальный возраст 14 лет.

Без ограничений - возраст 14 лет.

**1.6.3. ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ:**

Для занятий дзюдо необходимы большая выдержка, сила, мужество, ловкость, быстрота, твердость и решительность, а также другие специфические соревновательные качества. Для оптимального развития специфических для данного вида спорта умений, навыков и качеств необходим достаточно высокий уровень развития обшей физической подготовки. Для дзюдо характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность сенсорно-психических процессов.

Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства. В единоборствах, в том числе в дзюдо, основную роль играют следующие психофизические требования: стабильность мышечно-двигательных дифференцировок, «чувство темпа», «чувство ритма», способность к адекватным самооценкам функционального состояния, высокая концентрация внимания, способность к своевременному и произвольному достижению максимальной готовности перед стартом, точная временная ориентировка, устойчивость центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению.

**Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

**Влияние физических качеств на результативность по виду спорта**

**« дзюдо»**

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

**1.7.1. ТРЕБОВАНИЯ К ЭКИПИРОВКЕ УЧАЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Этапы подготовки | | | | | |
| Начальной подготовки | | Тренировочный (спортивной специализации) | | Совершенствования спортивного мастерства | |
| Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) | Количество | Срок эксплуатации (лет) |
| Обувь | | | | | | | | |
| 1. | Сандали пляжные (шлёпанцы) | пара | - | - | - | - | 1 | 1 |
| Одежда | | | | | | | | |
| 1. | Дзюдога белая (куртка и брюки) | комплект | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 2. | Дзюдога синяя (куртка и брюки) | комплект | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 3. | Пояс синего цвета | штука | 1 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 |
| 4. | Футболка (белого цвета, для женщин) | штука | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 5. | Трико (трусы) белого цвета | комплект | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

**1.7.2. ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ И СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество  изделий |
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Ковер татами | штук | 1 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения | | | |
| 1 | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 3 |
| 2 | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 2 |
| 3 | Зеркало 2 x 3 м | штук | 2 |
| 4 | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 5 | Канат для лазанья | штук | 3 |
| 6 | Кушетка массажная | пара | 2 |
| 7 | Манекены тренировочные для борьбы  (разного веса) | штук | 15 |
| 8 | Мат борцовский (поролоновые) | комплект | 2 + 2 |
| 9 | Медицинболы (от 1 до 5 кг) | штук | 7 |
| 10 | Мячи: |  |  |
| 10.1 | баскетбольный | штук | 2 |
| 10.2 | футбольный | штук | 2 |
| 11 | Насос универсальный (для накачивания  спортивных мячей) | штук | 1 |
| 12 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 13 | Помост тяжелоатлетический разборный  малый (2,8 x 2,8 м) | штук | 1 |
| 14 | Пояс ручной для страховки | штук | 2 |
| 15 | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 16 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 17 | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 4 |
| 18 | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 19 | Штанга тяжелоатлетическая с набором  "блинов" разного веса | штук | 1 |
| Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства | | | |
| 1 | Весы до 150 кг | штук | 1 |
| 2 | Видеокамера | штук | 1 |
| 3 | Видеомагнитофон с монитором или  телевизором | комплект | 1 |
| 4 | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 5 | Доска информационная | штук | 1 |
| 6 | Секундомер двухстрелочный или  электронный | штук | 4 |

**3.Методическая часть.**

**3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий. Требования техники безопасности.**

**3.1.1. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Основными формами учебно-тренировочной работы по дзюдо являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных залах. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалка, комната для тренеров, душевые, туалеты.

Для занятий физической и технической подготовкой дзюдоистов требуется стандартный спортивный зал с закрытыми радиаторами отопительной системы.

Пол в спортивном зале имеет ковровое или подобное амортизирующее покрытие соответствующее общепринятому стандарту.

Освещение зала должно соответствовать нормам установленным Правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерный над всей площадкой, без прямого попадания в глаза занимающихся), световая площадь окон 1/5 площади пола.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым, а на случай жаркой погоды функционировать кондиционеры, температура воздуха 18-20 градусов при влажности 50-60%.

Стены должны быть однотонные, неяркие.

Отделка зала и подсобных помещений должна быть удобной для уборки, так как необходима ежедневная влажная уборка зала и чистка ковра.

Важно, чтобы на тренировках дзюдоисты были в специальной спортивной форме.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 мин.), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Для учащихся групп совершенствования спортивного мастерства проводится индивидуальная работа с тренером.

При подборе общеразвивающих и специальных упражнений следует учитывать, что воздействие упражнений зависит от количества повторений (или длительности применения упражнения), изменения темпа или ритма, изменения исходных положений; условия форм движений; применения дополнительных отягощений; использование различных условий внешней среды.

Для повышения заинтересованности и роста технической подготовленности занимающихся рекомендуется вводить контрольные нормативы по технике выполнения упражнений и проводить соревнования на лучшее их выполнение.

Занятия, посвященные общей и специальной физической подготовке, рекомендуется проводить во все периоды учебного года, и в особенности в

|  |
| --- |
|  |

подготовительном и переходном. Элементы техники следует выполнять в сочетании с различными силовыми упражнениями, это будет способствовать развитию координации, ловкости, гибкости. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерными напряжениями и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

При проведении тренировочных занятий, после общей разминки, целесообразно проводить индивидуальную разминку длительностью в 5-6 мин. Необходимо научить дзюдоистов проводить индивидуальные разминки, с которых начинается тренировочное занятие.

Перед соревнованиями тренеру важно проводить установочную беседу с воспитанниками (значение соревнований, сведения о команде соперников), после окончания, провести анализ выступления дзюдоистов. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании, а дать воспитанникам время отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участникам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу.

**3.1.2. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ.**

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить при условии наличия соответствующей квалификации тренерско- преподавательского и медицинского обслуживающего персонала; при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;   при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;   при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам; при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;  все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся  в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии. Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

**Правила поведения  и требования безопасности при занятиях дзюдо**

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

1. Заниматься в спортивной одежде (дзюдоге).

2. Во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки.

3. Боевые приёмы на руки, на ноги выполнять без особых усилий.

4.   Вести борьбу строго в соответствии с правилами.

5.   При выполнении удушающих приёмов вести контроль состояния соперника, чтобы избежать удушения.

6.Заниматься на тренажёрах только в присутствии тренера.

7.Соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженые ногти на руках и ногах).

**Запрещается:**

Без разрешения тренера–преподавателя: входить в зал, вести борьбу в стойке и партере, выполнять какие-либо технические действия, заниматься на снарядах, выходить из зала.

**3.2. Организационно-методические указания для каждого этапа спортивной подготовки**

В настоящее время система многолетней подготовки дзюдоистов требует от тренеров-преподавателей подборки средств и методов, способных повышать эффективность и ускорять процесс подготовки спортсменов. Цель подготовки дзюдоистов заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач – образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из освоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо и навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов. Основными воспитательными задачами является развитие волевых и нравственных качеств спортсменов. Оздоровительные задачи призваны контролировать развитие форм и функций организма спортсмена, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных мероприятий.

В практических занятиях очень большое значение имеет разминка. Для групп НП (начальной подготовки) ее можно проводить в игровой форме. В разминку должны включаться различные виды упражнений для больших и малых мышечных групп, растирания ушных раковин, носа, области грудинно-ключичных сочленений, суставов рук, ног, мышц шеи; акробатические упражнения, имитационные упражнения, упражнения с партнером. Для более старшего возраста рекомендуется включать в разминку 3-4-х минутный поединок в борьбе лежа, а также давать несколько минут для самостоятельной доразминки.

Необходимо выделять дополнительное время для освоения двигательной культуры дзюдо (ката), что является хорошим средством совершенствования сложных бросков и приемов в борьбе лежа. Например, на начальном этапе изучаются ката пяти принципов дзюдо: принцип концентрации энергии и действия, принцип реакции и сопротивляемости, принцип вихря, принцип маятника, принцип пустоты или инерции. Эти ката вырабатывают чувство момента, когда необходимо вывести противника из равновесия.

Для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости) рекомендуется проводить круговые тренировки с различными станциями, различным временем пребывания на станциях, с различными интервалами отдыха между ними. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Для совершенствования физических возможностей дзюдоистов следует использовать упражнения для развития быстрых мышечных волокон (интенсивность выполнения упражнения –70-80 % от max) и медленных мышечных волокон (интенсивность выполнения упражнения –30-40 % от max)

Методика обучения техническому действию.

Процесс обучения приему проводится в три этапа. Каждый этап преподавания делится на периоды обучения, под которыми следует понимать такое учебное задание, которое выполняется в одной попытке. В каждом периоде обучения выделяются три ступени:

* восприятие и созерцание движения;
* обдумывание и программирование;
* выполнение двигательного задания

Наиболее важными аспектами педагогической деятельности являются объяснение и демонстрация техники движения.

Объясняются не только внешние, т. е. видимые характеристики технико-тактического действия, но и внутренние ощущения, которые должны возникнуть при правильном его выполнении. При этом целесообразно использовать следующие методические приемы:

* использование предшествующего двигательного опыта спортсменов
* актуализация образных выражений

Существуют следующие варианты демонстрации движений: натуральный показ, демонстрация наглядных пособий, световая демонстрация. Наиболее удобным и простым является натуральный показ. Для лучшего восприятия технических действий выбирается наиболее удобная для просмотра плоскость и оптимальное расстояние от занимающихся. Тренеру рекомендуется показывать бросок или прием в борьбе лежа в левую и правую сторону из стандартного положения.

При обдумывании и программировании необходимо:

* выделить время на обдумывание;
* изложить план выполнения двигательного задания;
* требовать обдуманного выполнения движений.

При практическом выполнении двигательного задания используются три метода разучивания: целостный, по частям, с помощью подводящих упражнений.

Целостный метод разучивания эффективен тем, что задача обучения решается сразу, но не применим для сложных технических и комбинационных действий.

Метод разучивания по частям более прост, но требует больших затрат времени и не применим для изучения скоростных движений.

Метод разучивания с помощью подводящих упражнений предполагает наличие логически взаимосвязанных упражнений, последовательное выполнение которых подводит к выполнению самого разучиваемого движения, что повышает скорость его усвоения.

Методика обучения тактике ведения борьбы.

Наиболее эффективным методом изучения основ ведения единоборства является спортивно-игровой. Применяя различные игровые задания на касание определенной точки или части тела, маневрирование в определенном захвате с целью его осуществления и удержания, постепенно подводит занимающихся к тому, что главное в борьбе – это преодолеть блокирующее действие соперника, навязать ему определенный захват и попытаться реализовать этот захват определенным приемом.

В целях совершенствования тактической подготовки важно включать в тренировочные занятия специальные задания по отработке различных стандартных положений и эпизодов схватки:

* имитация захвата;
* наработка тактических подготовок (в правосторонней, левосторонней, фронтальной, разноименной стойках). В группах старшего возраста при самостоятельной наработке схем соревновательных поединков рекомендуется обучать борца любому захвату, создавая возможность атаковать и проводить технические действия, проявляя индивидуальные особенности;
* отработка действий в активном захвате (сковывание действий соперника, создание возможности для проведения своего «коронного» приема и ее реализация, создание условий для проведения контрприема);
* ведение активной борьбы путем перехода с одного захвата на другой и теснения противника в «красную» зону;
* ведение борьбы в «красной» зоне;
* сохранение достигнутого преимущества за счет маневрирования с одновременными угрозами;
* организация ложной атаки, проведение повторных атак, провоцирование соперника на определенную атаку;
* сковывание соперника;
* отвлечение внимания противника дополнительными движениями;
* отработка быстроты реакции;
* отработка начала борьбы.

Все задания выполняются по команде тренера в течение ограниченного времени (от 10-15 до 30-40 с). Количество повторений должно быть нечетным, что позволит выявить победителя.

Чтобы уменьшить количество ошибок, допускаемых спортсменами на соревнованиях, необходимое в учебно-тренировочный процесс внедрять профессиональные отношения, которые помогут спортсменам формировать в себе индивидуальное мышление, что приведет к анализу технико-тактических действий и рациональному ведению схватки.

Тренировка - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодичного.   
 Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.   
 Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением врабатываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому; высокой автоматизацией двигательных навыков. С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности. В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.   
 Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. В дзюдо оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат: а) превышающий уровень своего прежнего рекорда; б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3%' от лучшего спортивного достижения в году).   
 Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодичном). Можно выделить несколько критериев такого рода: 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы: 2) уровень развития спортивной формы; 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы; 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы. 

**СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА.**

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

**Микроциклом** тренировки называют совокупность нескольких тре­нировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями со­ставляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность мик­роцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воз­действий принято выделять шесть блоков построения недельных микро­циклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстанови­тельный (В).

**Мезоцикл** - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

**Макроцикл** тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапе начальной подготовки пе­риодизация учебного процесса носит условный характер, так как основ­ное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительное значе­ние имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппа­рата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельны­ми элементами. Такой подход к обучению двигательным действиям по­зволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал борьбы дзюдо.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включа­ет подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков. При планировании годичных циклов, в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функцио­нальной подготовленности и на этой базе повышение уровня специаль­ной физической работоспособности. Продолжительность подготовитель­ного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа: общей подготовки и специальной подготовки. Распределение трениро­вочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяе­мость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повы­шения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элемента­ми борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совер­шенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организу­ются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача - участие в подво­дящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный резуль­тат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем об­щей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотноше­ние средств подготовки должно соответствовать значимости сорев­нования.

**Типы и структура мезоциклов**

**Мезоцикл** тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма  и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании.

**Втягивающий мезоцикл** характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. В втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

**Базовый мезоцикл** отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного: МЦобъемный + МЦобъемный + МЦинтенсивный + МЦвосстановительный + Стабилизирующий состоит всего из двух объемных микроциклов

**Контрольно-подготовительный мезоцикл** представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

**Предсоревнователъные мезоциклы** типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Например, при необходимости обеспечить более основательную тренировочную работу на фоне подготовки к состязанию, эффективен вариант: МЦмодельно-соревноват. + МЦсобственно трениров. МЦсобствен-но трениров. + МЦмодельно-соревн. + МЦсобственно трениров. + МЦподводящий

В практике предсоревновательной подготовки используется также нетрадиционный вариант построения заключительного этапа подготовки к ответственному соревнованию по «принципу маятника», который предусматривает чередование контрастных и специализированных микроциклов.

**Соревновательные мезоциклы -**  это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

**Восстановительные мезоциклы** подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

**Восстановительно-поддерживающие мезоциклы** также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, усматриваются, главным образом, в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.   
 На данных этапах (НП, ТЭ, ССМ) годичный цикл тренировок включает в себя два подготовительных периода (общеподготовительный (7-9 недель) и специально-подготовительный – 7-8 недель), соревновательный (25-26 недель), переходный (7-11 недель). При этом микроцикл на всех этапах подготовки и обучения в школе равен семи дням (учебной неделе). В процессе многолетней подготовки учащихся ДЮСШ №5, тренерами могут быть использованы в планировании такие микроциклы как: втягивающий, объемных тренировок, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, подводящие к соревнованиям, разгрузочные и т.д.

**3.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки**

***I . Теоретическая подготовка***

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

**Темы теоретических занятий:**

1. Зарождение и развитие борьбы дзюдо (НП, ТЭ).
2. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо (ТЭ).
3. Борьба дзюдо в крае. Достижения и перспективы (НП, ТЭ).
4. Строение опорно-двигательного аппарата человека. Влияние физических упражнений на организм человека (ТЭ).
5. Укрепление здоровья. Закаливание. Основы спортивного массажа (НП, ТЭ).
6. Гигиена спортсмена, врачебный контроль, самоконтроль. Понятие о травмах и их предупреждении (НП, ТЭ).
7. Место занятий, инвентарь. Костюм дзюдоиста (НП).
8. Общая характеристика спортивной тренировки (ТЭ).
9. Единая всероссийская спортивная классификация (ТЭ).
10. Теоретические сведения о технике и тактике ведения борьбы (НП, ТЭ, ССМ).
11. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований. Этика поведения спортсмена дзюдоиста (ТЭ, ССМ).

***II. Практические занятия.***

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных дзюдоистов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки

отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера.

 Во время организации и проведении занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

А. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств борца.

1. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук,

ног, шеи, плечевого пояса, туловища.

1. Бег, прыжки, приседания, отжимания от пола, подтягивание,

лазанье по канату.

1. Укрепление мышц брюшного пресса упражнениями лежа и в

висе, укрепление мышц спины.

1. Акробатические упражнения: кувырки вперед-назад, колесо,

стойка на голове, стойка на руках у стены

**Б. Специальные упражнения для подготовки борца к изучению технических действий.**

1. Специальные акробатические упражнения: падения через

левое и правое плечо, падение на спину, падение через голову,

полет-кувырок в длину и в высоту, подъем с разгибом,

перекат через человека.

1. Передний и задний борцовский мост, перевороты, забегания в

левую и правую сторону, «промокашка».

В. Техническая подготовка.

Для групп начальной подготовки (НП-1, НП-2)

1. Основные стойки: правая, левая, фронтальная, высокая, низкая.
2. Положение дзюдоиста: по отношению к татами, по отношению к противнику.
3. Передвижения, дистанции.
4. Повороты, уклоны, нырки, упоры.
5. Основные захваты: одноименный, разноименный, косой, накрест, рычагом, снаружи, изнутри. Допустимое время захвата без проведения технического действия.
6. Способы и направления выведения из равновесия: раскачиваясь вперед-назад, раскачиваясь в стороны, скручивание вокруг вертикальной оси.
7. Основные тяги для координации работы туловища и конечностей.
8. Страховка и самостраховка.
9. Проведение поединков с односторонним сопротивлением, учикоми, рандори; закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых приемов, посредством их многократного повторения в различных ситуациях.
10. Освоение комбинаций и контрприемов.

*Технические действия для групп начальной подготовки.*

|  |  |
| --- | --- |
| НП-1 | НП-2 |
| выведения из равновесия;  подсечка в колено;  передняя подсечка;  боковая подсечка;  бросок через бедро с захватом спины; | отхват;  бросок через бедро с захватом руки под плечо;  зацеп изнутри;  бросок через спину;  бросок через спину захватом под плечо |
| удержание сбоку;  удержание сбоку с выключением руки;  удержание поперек;  удержание со стороны головы с захватом пояса | удержание верхом;  удержание сбоку захватом дальней руки и рукава;  удержание сбоку захватом своей ноги;  Перевороты:  захватом двух рук;  захватом руки и бедра;  рычагом (вперед) |

Для групп тренировочного этапа (ТЭ-1, ТЭ-2, ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5)

1. Самостраховка, выведение из равновесия, захваты для проведения бросков.
2. Проведение поединков с дозированным сопротивлением, по заданию; имитация бросков с проговариванием, перед зеркалом, с закрытыми глазами.
3. Способы преследования противника при переходе в борьбу лежа.
4. Поединки со сменой партнеров. Борьба за захват.

*Технические действия для групп тренировочного этапа.*

|  |  |
| --- | --- |
| ТЭ-1, ТЭ-2 | ТЭ-3, ТЭ-4, ТЭ-5 |
| Приемы борьбы в стойке | |
| подсечка в темп шагов;  передняя подножка;  подхват под обе ноги;  подхват изнутри;  бросок захватом двух ног;  подхват под обе ноги захватом головы;  подсад голенью и бедром;  подхват под обе ноги захватом отворота и рукава;  «мельница»;  зацеп снаружи;  боковая подножка с падением | бросок через ногу в сторону;  передняя подсечка под отставленную ногу;  бросок через голову;  бросок через таз и ногу захватом отворота и рукава;  обратный бросок через бедро;  передний переворот;  бросок через голову подсадом голенью;  обратный бросок через бедро от броска через бедро;  бросок через спину скручиванием захватом руки под плечо;  бросок подсадом бедра;  бросок через голову захватом туловища сверху;  боковой переворот |
| Приемы борьбы лежа | |
| рычаг локтя захватом руки между ног;  перегибание локтевого сустава в положении верхом;  рычаг локтя при помощи ноги сверху;  удушающий прием предплечьем спереди;  удушающий прием в положении верхом скрещивая руки спереди;  удушающий с захватом за одноименные отвороты;  удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок;  удушающий сзади двумя отворотами;  удушающий сзади предплечьем и разноименным отворотом | узел дальней руки от удержания поперек;  болевой прием в стойке: рычаг внутрь захватом руки под плечо;  рычаг локтя ногами;  удушающий прием снизу скрёстным захватом руки и головы ногами;  удушающий прием со стороны головы переворотом захватом одноименного отворота и ворота;  удушающий спереди захватом за разноименные отвороты;  удушающий разноименным отворотом и ногой |

*Для групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ)*

Учебно-тренировочные поединки по заданиям, совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства, отработка технических действий с программированием действий противника; совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка; совершенствование индивидуальной техники; устранение погрешностей техники выполнения бросков; совершенствование сковывающих, опережающих, обманных действий; маскировка обороны, ведение поединка в рваном темпе, в красной зоне татами.

*Технические действия для групп ССМ*

|  |
| --- |
| Прием борьбы в стойке |
| Подхват под две ноги назад;  Подножка вперед седом;  Подножка вперед через туловище;  Бросок через грудь скручиванием;  Бросок через грудь прогибом;  Боковая подсечка с падением;  Выведение из равновесия толчком-скручиванием назад  Комбинации:  зацеп изнутри – передняя подножка;  бросок через спину - подсечка изнутри;  бросок через спину – зацеп снаружи;  подсечка изнутри – зацеп изнутри;  подхват изнутри – подсечка изнутри;  подхват изнутри – отхват;  подсечка в колено – подхват изнутри;  отхват – передний переворот;  бросок через спину – боковой переворот;  подхват под обе ноги – обратный бросок через бедро;  отхват - подхват под обе ноги;  отхват – бросок через голову. |
| Прием борьбы лежа |
| Дальнейшее совершенствование ранее изученных технических действий, в том числе, комбинированных действий из двух трех элементов. Умение преследовать противника после броска в партере. |

Г. Тактическая подготовка.

*Группы начальной подготовки.*

* использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;
* сбор информации о противнике;
* постановка цели поединка;
* планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;
* планирование соревновательного дня.

*Группы тренировочного этапа.*

* использование благоприятных ситуаций;
* создание благоприятных ситуаций;
* однонаправленные и разнонаправленные комбинации;
* сбор информации о дзюдоистах, построение модели поединка с конкретным противником;
* реализация замысла поединка;
* разработка плана действий на соревнования;
* ведение поединка на краю татами.

*Группы совершенствования спортивного мастерства*.

* изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность);
* изучение особенностей партнёров (высокорослые, низкорослые, лёгкие, тяжёлые, левостоечники, правостоечники, темповики);
* способы утомления противников;
* способы отдыха в поединке;
* подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану;
* управление ходом поединка в условиях дефицита времени; предугадывание;
* накопление двигательного опыта.

**3.4. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспита­ние высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллек­тивизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нрав­ственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Психоло­гическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формиро­вания соответствующей системы отношений.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успеш­но выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитатель­ные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тре­нировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания  спортсменов во многом определяется способностью тренера повседнев­но сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых заня­тий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировоч­ных занятиях - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала занятий воспитывать спортив­ное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировоч­ных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важным становится интеллектуальное воспитание.

**Средства и методы психологической подготовки**

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие; направляющие, двига­тельные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;

- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на средства коррекции перцептивно-психомоторной сферы; средства воз­действия на интеллектуальную сферу, на эмоциональную сферу, на во­левую сферу, на нравственную сферу.

**Основные средства вербального воздействия на психическое состояние   спортсменов:**

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленно­сти (сила, скорость, «коронный прием» и т.д.). Убеждения подкрепляются искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психичес­кие состояния, с другой – действительно повышается уровень специаль­ной подготовленности спортсменов.

2.  Рационализация – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наибо­лее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличаю­щимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольны­ми схватками и в условиях соревнований. Метод вербального воздействия заключается в рациональном объяснении тренером спортсмену не­которых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики.

3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например,от силового давления на выполнение конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсме­ны с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлитель­ные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация – искусственное занижение силы соперника, с ко­торым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда спорт­смену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и кос­венную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны спортсмена, которые косвенно подтверждают относи­тельную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

**3.5. Планы применения восстановительных средств.**

Медико-биологические средства восстановления: фармакологические    препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты).

Педагогические средства восстановления: прогулка, восстановительный бег.

Физиотерапевтические средства восстановления: душ, сауна, массаж.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

**Тренировочный этап (до 2 лет обучения)** - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня питание. Витаминизация.

**Тренировочный этап (свыше 2 лет обучения)** - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ 1-го и 2-го годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства** с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

**Примерные комплексы основных средств восстановления**

1. После утренней зарядки:

Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

2. После тренировочных нагрузок:

Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом примерно в следующих сочетаниях:

- массаж, УВЧ-терапия, тёплый душ;

- сауна, массаж;

- сауна, бассейн.

**3.6. Планы антидопинговых мероприятий**

Антидопинговые мероприятия в ДЮСШ №5 проводятся с учащимися групп ССМ по программе «Основы организации профилактической деятельности среди занимающихся в образовательных учреждениях спортивной направленности».

**3.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе дзюдо.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся ТЭ должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На тренировочном этапе необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрации результатов тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание надо уделять анализу соревнований. Спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

**Тренировочный этап 1-2 год обучения**:

1.Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

2.Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приёмам борьбы.

3.Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований (в роли помощника тренера).

**Тренировочный этап 3-5- года обучения:**

1.Составление конспектов тренировочных занятий и проведение занятий по конспекту.

2.Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).

3.Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.

4.Составление положения соревнований.

5.Оформление судейской документации.

6.Изучение особенностей судейства соревнований по дзюдо.

7.Освоение критериев оценки технических действий в схватке.

**Этап ССМ:**

1.Составление конспектов тренировочных занятий и проведение занятий по конспекту. Составление учебно-тренировочного сбора.

2.Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).

3.Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.

4.Составление положения соревнований.

5.Оформление судейской документации.

6.Изучение особенностей судейства соревнований по дзюдо.

7.Освоение критериев оценки технических действий в схватке.

**3.8. Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Для обеспечения этапов спортивной подготовки ДЮСШ №5 использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование детей с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по дзюдо;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ СПОРТИВНОГО ОТБОРА В ДЗЮДО, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЗЮДОИСТОВ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА:**

**Педагогические методы** позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

**Медико-биологические методы** выявляют морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма дзюдоиста и состояние его здоровья.

**Психологические методы** определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение задач, возникающих в ходе противоборства.

**Социологические методы** позволяют получать данные о спортивных интересах детей, раскрывать причинно-следственные связи формирования мотивации к длительным занятиям дзюдо и высоким спортивным достижениям.

**4.Система контроля и зачётные требования**

* 1. **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

**4.1.1.КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К НИМ**

1. Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетичес­кого манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до де­сятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

  2.Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги парал­лельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, ис­ключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записы­вается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

3. Подъём туловища из положения лёжа на спине выполняется при зафиксированном положении ног. Для выполнения упражнения нужно руки положить за голову и сцепить пальцы в «замок». Это — исходное положение; на выдохе поднять верхнюю часть туловища так, чтобы она образовала с бедрами воображаемую букву V, затем на вдохе вернуться в исходное положение.

4.Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обега­ет стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

5.Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется мак­симальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И.п. - вис на перекла­дине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уров­ня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попере­менная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с засчитывается количество полных подтягиваний.

6.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максималь­ное количество раз. И. п. – упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги со­ставляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упраж­нения запрещены движения в тазобедренных суставах.

7.Бег на 800м, 1000 м, 1500м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

8.Бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

9.Время 10 подтягиваний на перекладине из положения виса. Подтя­гивания засчитываются при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины, каждое последующее подтягивание выпол­няется из положения полностью выпрямленных рук. Результат фиксиру­ется с точностью до 0,1 с.

10. Поднимание ног к перекладине выполняется из виса (хват сверху, ноги вместе). Для выполнения упражнения необходимо зафиксировать положение виса на перекладине, поднять ноги к перекладине до касания, а затем - опустить их вниз. Снова зафиксировать положение виса. Запрещается: держать руки на перекладине на расстоянии большем, чем ширина плеч; упражнение выполнять из виса обратным хватом; делать рывки и маховые движения ногами; отталкиваться от пола и касаться других предметов, производить перехваты и раскрытия ладони; ноги поднимать поочередно; выполнять упражнение со значительной остановкой для отдыха.

11. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях выполняется из и.п. упор на прямых руках, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор на прямые руки. Положение упора фиксируется, при опускании руки сгибаются полностью. Разрешается незначительное сгибание ног, тела и разведение ног. Запрещается выполнение движений махом.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Упражнения выполняются на татами в дзюдоге босиком. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

1. Забегания на борцовском мосту. Оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны.
2. Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост», оценивается качество вы­полнения 3-х подъемов.
3. Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост», оценивается качество вы­полнения 3-х вставаний.
4. 10 бросков через бедро, выполняется с борцов­ским манекеном.
5. Бросок манекена прогибом на время.

Оцениваются координация, амплитуда, теми и ритм движений в соответствии с аттестационными требованиями.

1. **4.1.2. НОРМАТИВЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ИТОГАМ ОСВОЕНИЯ ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

**По итогам освоения этапа начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое  качество | Контрольные (тесты) упражнения |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 4,8 с) |
| Бег на 60 м (не более 9 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 7 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Технико-тактическое  мастерство | Обязательная техническая программа |

**По итогам освоения тренировочного этапа**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |
| Быстрота | Бег на 60 м (не более 8,5 с) |
| Бег на 100 м (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 5 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
| Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз) |
| Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз) |
| Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса) |
| Силовая  выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
| Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз) |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз) |
| Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| Технико-тактическое  мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

1. **4.2.Методические указания по организации промежуточной и текущей аттестации**
2. Итогом реализации образовательной Программы является проведение промежуточной аттестации обучающихся и результаты выступления их на официальных спортивных соревнованиях по дзюдо, покоторым осуществляется перевод обучающихна следующий этап (период) реализации образовательной программы.
3. Промежуточная аттестация по итогам освоения этапа спортивной подготовки проводится в конце этапа начальной подготовки и тренировочного этапа по комплексам, приведённым в пункте 4.1.2.
4. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.
5. Текущая аттестация проводится без прекращения процесса обучения в течение всего учебного года для всех обучающихся ДЮСШ. Сроки и периоды проведения текущей аттестации с начала и до окончания учебного года проходит в соответствии с учебным планом программы.
6. Формы текущей аттестации выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий.
7. Формы текущей аттестации:
8. - тестирование обучающихся по учебным нормативам. Учебные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности);
9. - участие в различных соревнованиях;
10. - личностные достижения обучающихся на текущих занятиях и других формах обучения;
11. - выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
12. - членство в сборных командах города, края и т.п. по культивируемым видам спорта.
13. - наличие инструкторской и судейской практики.
14. На основании выполнения форм текущей аттестации в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся. Количественные и качественные показатели выполнения учебных требований обеспечивают допуск обучающихся к переводу на следующий период обучения этапа, и является допуском к промежуточной аттестации.

**4.3.Требования к результатам освоения программы**

**4.3.1. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

***в области теории и методики физической культуры и спорта:***

- история развития избранного вида спорта;

- основы философии и психологии спортивных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

***в области общей и специальной физической подготовки:***

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

***в области избранного вида спорта:***

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

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

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

***в области других видов спорта и подвижных игр:***

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

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

**4.3.2.ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

Итогом реализации образовательной программы являются проведение промежуточной аттестации обучающихся и результаты выступления их на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта, по которым осуществляется перевод обучающихна этап (период) реализации образовательной программу.

**Результатом реализации Программы является**:

**На этапе начальной подготовки**:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта дзюдо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

**4.4.Организация и проведение врачебно-педагогического контроля**

 Врачебно-педагогический контроль – это обследование состояния учащегося, на основании которого проводится индиви­дуальная коррекция тренировочных нагрузок. Врачебно-педагогический контроль предполагает текущее обследование, которое рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях, контроль функционального состояния и углублённое медицинское обследование.

При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: сред­ства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная фи­зическая подготовка (СФП), технико-тактическая подготовка (ТТП) и соревнова­тельная подготовка (СорП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность трениро­вочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

**4.4.1. КОНТРОЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**

Общее количество тестов физической подготовленности колеблется в зависимости от возраста и находится в пределах 8 —14, при этом обнаружено 8 сквозных тестов: бег на 30 м, челночный бег 6х5 м, прыжок в длину с места, тройной прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, веер 2 (5х4 м), тест Купера (модифицированный — бег 6 мин). Количество тестов, характеризующих функциональное состояние спортсмена, колеблется в пределах 5-10, при этом три теста являются сквозными: сила правой кисти, МВЛ (л/мин), МПК (мл/мин).

Для контроля функционального состояния дзюдоистов ис­пользуется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересче­том ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимуществен­ная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице пред­ставлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы. По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировоч­ной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного трени­ровочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок.

**Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения**

|  |  |
| --- | --- |
| **ЧСС (уд./мин)** | **Направленность** |
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200 | Алактатная-анаэробная (скорость-сила) |

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Интенсивность** | **Частота сердечных сокращений** | |
| **уд./10 с** | **уд./мин** |
| Максимальная | 30 и больше | 180 и больше |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам ре­комендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с изме­рения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р,), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлени­ем рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р**2**) в положе­нии стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя (Р**3**).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) произво­дится по формуле: R = [(Р**1**+Р**2**+Р**3**) - 200] /10.

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

**Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе**

|  |  |
| --- | --- |
| **Качественная оценка** | **Индекс Руффье** |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Плохо очень | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

**4.4.2.УГЛУБЛЁННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углублен­ное медицинское обследование. Основными задачами медицинского об­следования является контроль состояния здоровья. Контроль состояния и уровень функциональных возможностей спортсмена (максимальное потребление кислорода - МПК л/мин, порог анаэробного обмена - ПАНО в процентах от МПК, максимальная ЧСС, ЧСС на уровне ПАНО, кислородный пульс - КП и др.) оцениваются в рамках углубленного медицинского обследования. Все сведения, касающиеся здоровья, уровня физического развития, биологического созревания, заключения врачей-специалистов очень важны для спортсменов и тренеров.

Экспресс-оценка функционального состояния проводится с применением ступенчато-возрастающей пробы в степ-тесте и расчета показателя PWC, по которому косвенно можно судить и об уровне МПК.

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

**Программа углубленного медицинского обследования**

1. Комплексная клиническая диагностика.

2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

3. Оценка сердечнососудистой системы.

4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.

5.  Контроль состояния центральной нервной системы.

6. Уровень функционирования периферической нервной системы.

7. Оценка состояния органов чувств.

8. Состояние вегетативной нервной системы.

9. Контроль состояния нервно-мышечного аппарата спортсменов.

**5.Информационное обеспечение**

**5.1. Список литературы**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
2. Дзигаро Кано. Кодокан дзюдо. Е. ЯмаСита, С. Нагаока. – Ростов-на-Дону, 2000
3. Дзюдо: история, теория, практика. В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А.Г. Левицкий – Архангельск, 2000
4. Дзюдо. Основы. Методика. Махита Ого. Ростов-на-Дону, 1998
5. Долматов А.И. Специальная физическая подготовка. – М.: ЦС «Динамо», 1989.
6. Коц Я.М. Физиологические основы физических качеств.// Спортивная физиология. – 1986.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.
8. Методические разработки профессора Ю.А. Шулика. – Краснодар КГАФК
9. Министерство образования и науки Российской Федерации. Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
10. Министерство спорта Российской Федерации. Приказ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо» №231 от 19.09.2012
11. Министерство спорта Российской Федерации. Приказ «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» №730 от 12.09.203г.
12. Многолетняя подготовка дзюдоистов. И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.К.Ситник. – М,1982
13. Подласы И.П. Педагогика.: Учебник для студентов. Высших и педагогических учебных заведений. – М. Просвещение, 1996.
14. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Дзюдо. Программа. – М.: Советский спорт, 2009

**5.2. Список интернет-ресурсов**

1. Электронная библиотека спорта - wholesport.ru

2.Сайт Олимпийского комитета России - www.infosport.ru/SP/judo/fedloc.htm

3. Федерация дзюдо России - [www.judo.ru](http://www.judo.ru/)

4. Сайт Российского студенческого союза дзюдо [www.russianjudo.ru](http://www.russianjudo.ru/)

5. www.rusjudo.ru