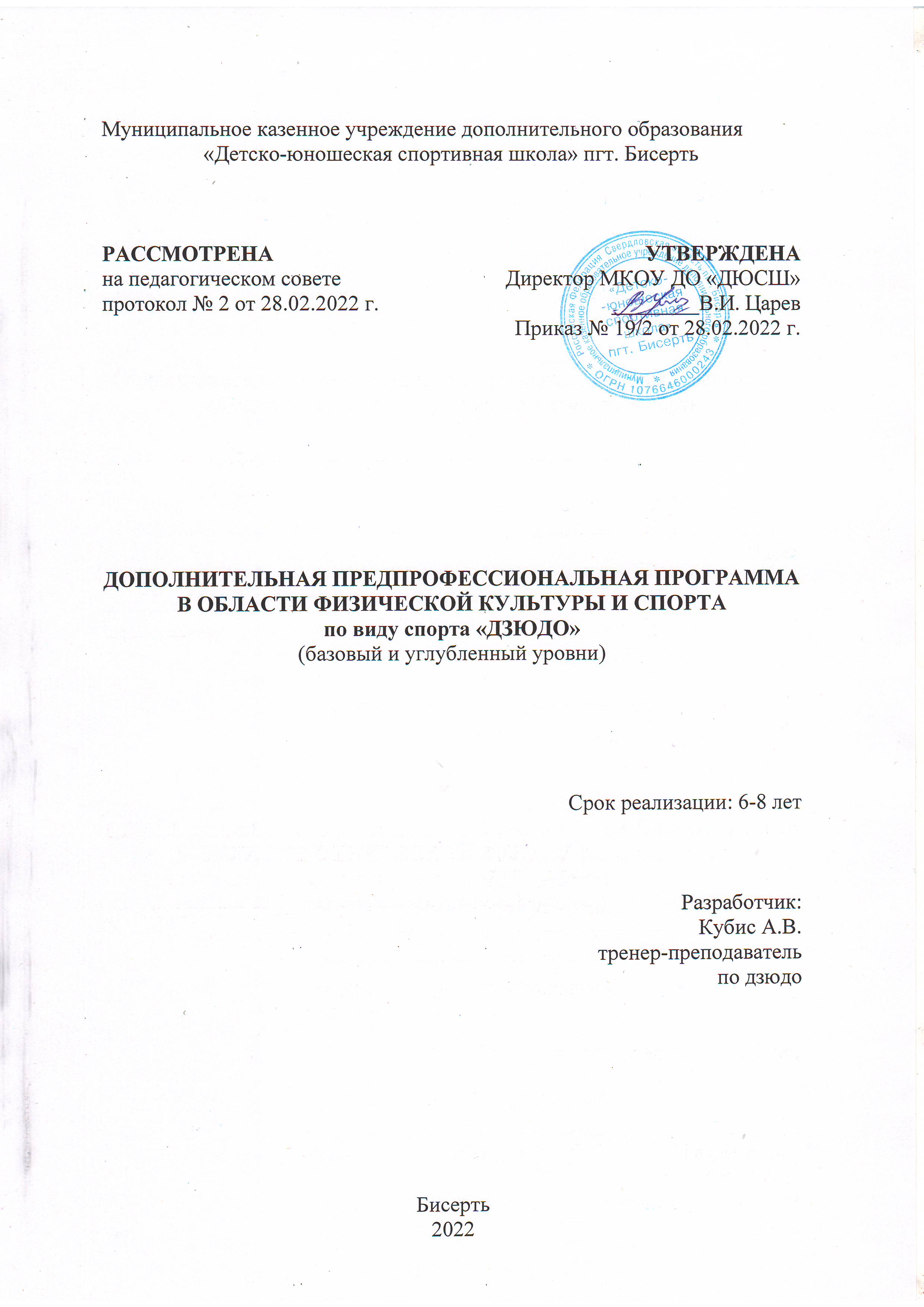
****

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта дзюдо (далее – Программа) разработана в соответствии:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ Об образовании в Российской Федерации,

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре спорте в Российской Федерации,

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказом Министерства спорта РФ от 23 сентября 2021 г. № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,

# - Приказом Министерства спорта РФ от 1 ноября 2021 г. № 841 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,

- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности: базовом и углубленном; распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

**Цель программы:** формирование разносторонне гармонически физически развитойличности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса дзюдоистов на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет).

Программный материал объединен предполагает решение следующих основных **задач:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании,

- 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.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и **направлена на**:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в дзюдо,

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,

- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в первую очередь в дзюдо,

- подготовку одаренных детей в образовательные организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта,

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Основополагающие принципы программы:**

**Комплексность** –для всестороннего развития занимающихся предусматривает теснуювзаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

**Преемственность** –определяет последовательность изложения программного материалапо годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** -предусматривает,в зависимости от индивидуальных особенностейвключение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие **уровни сложности:**

1) Базовый уровень сложности - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально- этических и волевых качеств, определение специализации.

2) Углубленный уровень сложности - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

**Срок обучения** по образовательной программе составляет8лет(6лет для базовогоуровня и 2 года для углубленного уровня).

**Минимальный возраст для зачисления на обучение.**

В группы базового уровнясложности первого года обучения могут быть зачислены лица с 10 лет и выполнившие нормативы общей физической подготовки.

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления,** | | | | | | |
| **наполняемость групп, количество часов в неделю** | | | | | | | | |
| Уровни  сложности | | Продолжительность обучения на разных уровнях сложности | Количество часов в неделю | Количество занятий в неделю | Минимальный  возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость группы (человек) | Максимальный  количественный  состав группы | |
|
|
|
| Базовый уровень сложности  (Б) | | 1  год обучения | 6 | 3-4 | 10-11 | 14-16 | 25 | |
|
| 2  год обучения | 6 | 3-4 | 11-12 | 12-14 | 20 | |
| 3  год обучения | 8 | 3-4 | 12-13 | 12-14 | 20 | |
| 4  год обучения | 8 | 3-4 | 13-14 | 10-12 | 14 | |
| 5  год обучения | 10 | 4-5 | 14-15 | 10-12 | 14 | |
| 6  год обучения | 10 | 4-5 | 15-16 | 8-10 | 12 | |
| Углубленный  Уровень сложности (У) | | 1  год обучения | 12 | 4-5 | 16-17 | 8-10 | 12 | |
| 2  год обучения | 12 | 4-5 | 17-18 | 8-10 | 12 | |

**Планируемые результаты.**

Результатом освоения предпрофессиональной программы по дзюдо является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**В области теории и методики физической культуры и спорта знания:**

- истории развития спортивного единоборства «Дзюдо»;

- основы философии и психологии спортивного единоборства «Дзюдо»;

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

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по спортивному единоборству «Дзюдо», требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному единоборству «Дзюдо»;

- федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо;

- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режиме дня, закаливании организма, здоровый образ жизни;

- основах спортивного питания;

- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях дзюдо.

**В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:**

- в освоении комплексов физических упражнений;

- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по спортивному единоборству «Дзюдо»;

- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

**В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты, связанные с:**

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладением основами техники и тактики в дзюдо;

- приобретением соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях по спортивному единоборству «Дзюдо»;

- развитием специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышением уровня функциональной подготовленности;

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

- выполнением требований, норм и условий их выполнения, для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивному единоборству «Дзюдо».

**В области освоения 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, средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

**В области технико-тактической и психологической подготовки:**

- освоение основ технических и тактических действий в спортивном единоборстве «Дзюдо»;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение адаптироваться к тренировочной и соревновательной деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние обучающихся;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Учебный план включает в себя уровни обучения: базовый уровень сложности

(6 лет), углубленный уровень сложности (2).

**2.1.** **ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

**Базовый уровень сложности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование  предметных  областей/формы учебной нагрузки | Распределение по годам обучения | | | | | |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
|
| 1. | Обязательные предметные  области | 118 | 176 | 176 | 236 | 236 | 294 |
|
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 16 | 26 | 26 | 34 | 34 | 42 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 50 | 74 | 74 | 100 | 100 | 126 |
|
| 1.3. | Вид спорта | 52 | 76 | 76 | 102 | 102 | 126 |
| 2. | Вариативные предметные  области | 48 | 74 | 74 | 98 | 98 | 124 |
| 2.1. | Различные виды спорта и  подвижные игры | 24 | 38 | 38 | 50 | 50 | 62 |
| 2.2. | Развитие творческого  мышления | 8 | 12 | 12 | 16 | 16 | 22 |
|
| 2.3. | Специальные навыки | 8 | 12 | 12 | 16 | 16 | 20 |
|
| 2.4. | Спортивное и специальное  оборудование | 8 | 12 | 12 | 16 | 16 | 20 |
| 3. | Аттестация | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3.1. | Промежуточная аттестация | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | Общий объем часов | 168 | 252 | 252 | 336 | 336 | 420 |

**2.2.** **ПЛАН УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

**Углубленный уровень сложности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование предметных  областей/формы учебной нагрузки | Распределение  по годам обучения | | |
|
| 1 год обучения | 2 год обучения | |
| 1. | Обязательные предметные области | **352** | | **352** |
| 1.1. | Теоретические основы физической  культуры и спорта | 50 | | 50 |
|
| 1.2. | Основы профессионального  самоопределения | 74 | | 74 |
|
| 1.3. | Общая и специальная физическая  подготовка | 76 | | 76 |
|
| 1.4. | Вид спорта | 152 | | 152 |
|
| 2. | Вариативные предметные области | **152** | | **152** |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 50 | | 50 |
|
| 2.2.  2.3. | Судейская подготовка  Развитие творческого мышления | 26  26 | | 26  26 |
|
| 2.4. | Специальные навыки | 24 | | 24 |
| 2.5. | Спортивное и специальное оборудование | 24 | | 24 |
| 3. | Аттестация | 2 | | 2 |
| 3.1. | Промежуточная (итоговая) аттестация | 2 | | 2 |
|
|  | Общий объем часов | **504** | | **504** |

**Самостоятельная работа** обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана.Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

**Текущий контроль** успеваемости-форма педагогического контроля спортивной формыучащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;

- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);

- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

**Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля динамики спортивнойформы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для

перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска, обучающегося к итоговой аттестации.

**Итоговая аттестация -** форма оценки степени и уровня освоения

обучающимися образовательной программы.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Спортивная подготовка дзюдоистов — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных уровнях сложности позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по ОФП являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения СФП развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств юного спортсмена, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

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

Для групп углубленного уровня вводится раздел «судейская практика». Участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, арбитра, помощника секретаря.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Занятия подразделяются на типы: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные. **Цель учебных занятий** сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

**Тренировочные занятия** целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. **Контрольные занятия** обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных самбистов. **Соревновательные занятия** проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих самбистов, турниры-прикидки с участием квалифицированных самбистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удается формировать у дзюдоистов соревновательный опыт.

**На этап базового уровня** зачисляются обучающиеся, желающие заниматься и имеющие письменное разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень. Содержание учебных занятий и распределение учебного материала в группах строится на основании учебного плана и годового учебного плана-графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

**На углубленном уровне** группы формируются из здоровых детей, проявивших способности к дзюдо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

**3.1. Содержание и методика работы по предметным областям,**

**уровням сложности**

**3.1.1. Базовый уровень.**

**3.1.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта**

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

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

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

**Примерный план теоретической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Краткое содержание темы |
| 1. | Физическая культура –  важное средство  физического развития и  укрепления здоровья человека. | Понятие о физической культуре и спорте.  Формы физической культуре. Физическая  культура как средство воспитания  трудолюбия, организованности, воли и  жизненно важных умений, и навыков. |
| 2. | Личная и общественная гигиена. | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. |
| 3. | Закаливание организма. | Значение и основные правила закаливания.  Закаливание воздухом, водой, солнцем. |
| 4. | Зарождение и развитие борьбы дзюдо. | История борьбы дзюдо. |
| 5. | Лучшие спортсмены и  сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо. | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России. |
| 6. | Самоконтроль в процессе  занятий спортом. | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. |
| 7. | Общая характеристика  спортивной тренировки. | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. |
| 8. | Основные средства спортивной  тренировки. | Физические упражнения. Подготовительные,  общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. |
| 9. | Физическая подготовка. | Понятие о физической подготовке. Основные  сведения о ее содержании и видах. Краткая  характеристика основных физических качеств, особенности их развития. |
| 10. | Единая всероссийская  спортивная классификация. | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. |

**3.1.1.2. Общая физическая подготовка.**

**Упражнения для развития общих физических качеств в группах базовой подготовки 1, 2, 3-го года обучения:**

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

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

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

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

**Выносливости:** легкая атлетика - кросс 800 м.

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

**Упражнения для развития общих физических качеств в группах базовой подготовки 4-го года обучения:**

**Легкая атлетика**. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

**Гимнастика.** Для развития силы - подтягивания на перекладине. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

**Тяжелая атлетика.** Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

**Спортивная борьба.** Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

**Спортивные игры.** Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

**Лыжные гонки.**

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом.

**Упражнения для развития общих физических качеств в группах базовой подготовки 5-го года обучения:**

**Легкая атлетика:** для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

**Гимнастика:** для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот.

**Спортивная борьба:** для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

**Тяжелая атлетика:** для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

**Спортивные игры:** для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

**Лыжные гонки:** для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

**Упражнения для развития общих физических качеств в группах базовой подготовки 6-го года обучения:**

**Легкая атлетика**: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития

выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях,

поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

**Спортивная борьба:** для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

**Тяжелая атлетика:** для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

**Спортивные игры:** футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

**Лыжные гонки:** для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км.

**3.1.1.3. Вид спорта.**

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах 1** **года обучения (Б-1). 6 КЮ. Белый пояс**

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза–рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – пояс (завязывание)

ШИСЭЙ - стойки

Аюми-аши - передвижение обычными шагами

Цуги-аши - передвижение приставными шагами (вперед-назад, влево-вправо, по диагонали)

ТАЙ-САБАКИ - повороты (перемещения тела)

- на 90о шагом вперед,

- на 90о шагом назад

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

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

- на 180о круговым шагом вперед

- на 180о круговым шагом назад

КУМИКАТА – захваты

Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - выведение из равновесия

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

УКЭМИ - падения

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

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся 2 года обучения (Б - 2). 5 КЮ. Жёлтый пояс.**

НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дэ-аши-барай |  | Боковая подсечка под выставленную ногу |
| Хидза-гурума |  | Подсечка в колено под отставленную ногу |
| Сасаэ-цурикоми-аши |  | Передняя подсечка под выставленную ногу |
| Уки-гоши |  | Бросок скручиванием вокруг бедра |
| О-сото-гари |  | Отхват |
| О-гоши |  | Бросок через бедро подбивом |
| О-учи-гари |  | Зацеп изнутри голенью |
| Сэои-нагэ |  | Бросок через спину с захватом руки на плечо |
| О-сото-отоши |  | Задняя подножка |
| О-сото-гаэши |  | Контрприем от отхвата или задней подножки |
| О-учи-гаэши |  | Контрприем от зацепа изнутри голенью |
| Моротэ-сэой-нагэ |  | Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота |
| КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий | | |
| Хон-кэса-гатамэ | Удержание сбоку | |
| Ката-гатамэ | Удержание с фиксацией плеча головой | |
| Еко-шихо-гатамэ | Удержание поперек | |
| Ками-шихо-гатамэ | Удержание со стороны головы | |
| Татэ-шихо-гатамэ | Удержание верхом | |
| Еко-каэри-вадза | Переворот с захватом рук | |
| Еко-каэри-вадза | Переворот с захватом руки и ноги | |
| Еко-каэри-вадза | Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча | |
| Нэ-каэри-вадза | Переворот ногами снизу | |
| Маэ-аши-тори-вадза | Прорыв со стороны ног | |

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах 3 года обучения (Б - 3). 4 КЮ. Оранжевый пояс.**

НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

|  |  |
| --- | --- |
| Ко-сото-гари | Задняя подсечка |
| Ко-учи-гари | Подсечка изнутри |
| Коши-гурума | Бросок через бедро с захватом шеи |
| Цурикоми-гоши | Бросок через бедро с захватом отворота |
| Окури-аши-барай | Боковая подсечка в темп шагов |
| Тай-отоши | Передняя подножка |
| Харай-гоши | Подхват бедром (под две ноги) |
| Учи-мата | Подхват изнутри (под одну ногу) |
| Цубамэ-гаэши | Контрприем от боковой подсечки |
| Ко-учи-гаэши | Контрприем от подсечки изнутри |
| Хараи-гоши-гаэши | Контрприем от подхвата бедром |
| Учи-мата-гаэши | Контрприем от подхвата изнутри |
| Содэ-цурикоми-гоши | Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов) |
| Ко-учи-гакэ | Одноименный зацеп изнутри голенью |
| Учи-мата-сукаши | Контрприем от подхвата изнутри скручиванием |

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

|  |  |
| --- | --- |
| Кузурэ-кэса-гатамэ | Удержание сбоку с захватом из-под руки |
| Макура-кэса-гатамэ | Удержание сбоку с захватом своей ноги |
| Уширо-кэса-гатамэ | Обратное удержание сбоку |
| Кузурэ-еко-шихо-гатамэ | Удержание поперек с захватом руки |
| Кузурэ-ками-шихо-гатамэ | Удержание со стороны головы с захватом руки |
| Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ | Удержание верхом с захватом руки |

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах 4 года обучения (Б - 4). 3 КЮ. Зелёный пояс.**

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ко-сото-гакэ |  | Зацеп снаружи голенью | |
| Цури-гоши |  | Бросок через бедро с захватом пояса | |
| Еко-отоши |  | Боковая подножка на пятке (седом) | |
| Аши-гурума |  | Бросок через ногу в скручивание под отставленную ногу | |
| Ханэ-гоши |  | Подсад бедром и голенью изнутри | |
| Харай-цурикоми-аши |  | Передняя подсечка под отставленную ногу | |
| Томоэ-нагэ |  | Бросок через голову с упором стопой в живот | |
| Ката-гурума |  | Бросок через плечи «мельница» | |
| Яма-араши |  | Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота | |
| Ханэ-гоши-гаэши |  | Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри | |
| Моротэ-гари |  | Бросок захватом двух ног | |
| Кучики-даоши |  | Бросок захватом ноги за подколенный сгиб | |
| Кибису-гаэши |  | Бросок захватом ноги за пятку | |
| Сэои-отоши |  | Бросок через спину (плечо) с колена (колен) | |
| КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий | | | |
| Ката-джуджи-джимэ | |  | Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) |
|  |  |  |
| Гяку-джуджи-джимэ | |  | Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх) |
| Нами-джуджи-джимэ | |  | Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз) |
| Окури-эри-джимэ | |  | Удушение сзади двумя отворотами |
| Ката-ха-джимэ | |  | Удушение сзади отворотом, выключая руку |
| Хадака-джимэ | |  | Удушение сзади плечом и предплечьем |
| Удэ-гарами | |  | Узел локтя |
| Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ | | | Рычаг локтя захватом руки между ног |
| Ретэ-джимэ | |  | Удушение спереди кистями |
| Содэ-гурума-джимэ | | | Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением |
| Кэса-удэ-хишиги-гатамэ | | | Рычаг локтя от удержания сбоку |
| Кэса-удэ-гарами | |  | Узел локтя от удержания сбоку |

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах 5 года обучения (Б - 5). 2 КЮ. Синий пояс.**

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

|  |  |
| --- | --- |
| Суми-гаэши | Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища |
| Тани-отоши | Задняя подножка на пятке (седом) |
| Ханэ-макикоми | Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо |
|  |
| Сукуй-нагэ | Обратный переворот с подсадом бедром |
| Уцури-гоши | Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку |
| О-гурума | Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу |
| Сото-макикоми | Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо |
| Уки-отоши | Бросок выведением из равновесия вперед |
| Тэ-гурума | Боковой переворот |
| Оби-отоши | Обратный переворот с подсадом с захватом пояса |
| Даки-вакарэ | Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади |
| Учи-макикоми | Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка») |
| О-сото-макикоми | Отхват в падении с захватом руки под плечо |
| Харай-макикоми | Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо |
| Учи-мата-макикоми | Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо |
| Хиккоми-гаэши | Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху |
| Тавара-гаэши | Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху |

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

|  |  |
| --- | --- |
| Удэ-хишиги-ваки-гатамэ | Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку |
| Удэ-хишиги-хара-гатамэ | Рычаг локтя внутрь через живот |
| Удэ-хишиги-хидза-гатамэ | Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху |
| Удэ-хишиги-удэ-гатамэ | Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице |
| Удэ-хишиги-аши-гатамэ | Рычаг локтя внутрь ногой |
| Цуккоми-джимэ | Удушение спереди двумя отворотами |
| Кататэ-джимэ | Удушение спереди предплечьем |
| Санкаку-джимэ | Удушение захватом головы и руки ногами |
| Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ | Рычаг локтя захватом головы и руки ногами |
| Уширо-ваки-гатамэ | Обратный рычаг локтя внутрь |
| Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ  (кумиката) | Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов) |

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах 6 года обучения (Б - 6). 1 КЮ. Коричневый пояс.**

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

|  |  |
| --- | --- |
| О-сото-гурума | Отхват под две ноги |
| Уки-вадза | Передняя подножка на пятке (седом) |
| Еко-вакарэ | Подножка через туловище вращением |
| Еко-гурума | Бросок через грудь вращением (седом) |
| Уширо-гоши | Подсад опрокидыванием от броска через бедро |
| Ура-нагэ | Бросок через грудь прогибом |
| Суми-отоши | Бросок выведением из равновесия назад |
| Еко-гакэ | Боковая подсечка с падением |
| Даки-агэ | Подъем из партера подсадом (запрещенный прием) |
| Кани-басами | Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием) |
| Кавадзу-гакэ | Бросок обвивом голени (запрещенный прием) |

КАТАМЭ-ВАДЗА - техника сковывающих действий

|  |  |
| --- | --- |
| Удэ-хишиги-тэ-гатамэ | Рычаг локтя через предплечье в стойке |
| Удэ-хишиги-удэ-гатамэ | Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке |
|  |
| Томоэ-джимэ | Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки |
|  |
| Аши-гарами | Узел бедра и колена (запрещенный прием) |
| Аши-хишиги | Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием) |
| До-джимэ | Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием) |
|  |

**В группах базовой подготовки 1, 2 -го года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Упражнения |
| Сила | Выполнение приемов на более тяжелых партнерах. |

|  |  |
| --- | --- |
| Быстрота | Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу. |
|  |
| Выносливость | Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты). |
|  |
|  |
| Гибкость | Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой. |
|  |
|  |
| Ловкость | Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом. |
|  |

**В группах Б-3 используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему; о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц,

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

**В группах Б – 4, 5 используют упражнения для развития специальных физических качеств**:

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

**3.1.1.4. Различные виды спорта и подвижные игры**

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

**Волейбол**.Из основной стойки шаг вправо(влево)-вынести руки над собой,приставитьногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»; при упоминании слова «день» дети берут мяч и руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держать). То же самое, но со свистком, (один свисток - день, два свистка - ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1

* 2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка - сделать 2-3 хлопка - одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону - повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

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

**3.1.1.5. Контрольные упражнения и соревнования.**

Зачетные требования для групп, закончивших обучение на базовом этапе с включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке,

специальной физической подготовке, сдачу аттестационного экзамена по технике соответствующего года освоения и выполнение норматива 2-го разряда.

**3.1.2.Углубленный уровень**

**2.1.2.1.Теоретические основы физической культуры и спорта**

**Примерные темы теоретических занятий на углубленном уровне обучения**

**Тема 1. Олимпийское движение:** принципы, традиции, правилаКонституция олимпийского сообщества. Олимпизм. Символ, девиз, эмблема, флаг, гимн,

огонь. Клятва. О том, как называются Олимпийские игры. С чего начинаются Олимпийские игры. Награды.

**Тема 2. Краткий обзор развития дзюдо в России.**

**Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Пищеварение. Общие сведения о пищеварении. Пищеварение в полости рта. Пищеварение в желудке. Пищеварение в кишечнике. Всасывание продуктов переваривания пищи. Печень и ее функции. Влияние мышечной работы на деятельность пищеварительных органов. Обмен веществ, его сущность. Обмен углеводов, белков, липидов, воды и солей. Витамины. Обмен энергии. Выделительные функции почек. Выведение мочи из организма. Выделительные функции потовых желез. Влияние мышечной работы на деятельность почек и потовых желез.

**Тема 4. Физиологическое обоснование массовых форм физических упражнений.** Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции и на устойчивость организма по отношению к действию различных неблагоприятных факторов. Физиологическое обоснование утренних физических упражнений.

Характеристика возрастных особенностей функций организма в связи с физическим воспитанием (возрастные периоды, физиологические особенности детей, подростков, юношей).

**Тема 5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».**

**Тема 6. Спортивная работоспособность в условиях пониженного атмосферного давления и при смене поясно-климатических условий.** Острые физиологические эффекты пониженного атмосферного давления. Горная акклиматизация (адаптация к высоте). Смена поясно-климатических условий.

**Тема 7. Индивидуально-групповая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства.** Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка (оптимизация технико-тактического арсенала в условиях смены соотношений длины и пропорций тела соперников). Теоретические константы планирования тренировочного процесса.

**Тема 8. Физиологические механизмы формирования двигательного навыка и качественные стороны двигательной деятельности.** Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Качественные стороны двигательной деятельности. Физиологическая характеристика мышечной силы. Физиологическая характеристика скорости (быстроты) движений. Физиологическая характеристика скоростно-силовых качеств. Физиологическая характеристика выносливости.

**Тема 9. Физиологическая оценка состояния тренированности.**

**Тема 10. Пищевые добавки.** Разнообразие и преимущество применения. Антиоксиданты. Микроэлементы. Минеральные и электролитные напитки.

**Тема 11. Допинг - неоправданный риск.** Побочные эффекты от применения запрещенных препаратов. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики. Гормон роста и инсулиноподобный ростовой фактор. Спорт без применения запрещенных препаратов.

**3.1.2.2.Общая и специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития общих физических качеств в группах углубленной подготовки 1, 2-го года обучения**:

**Легкая атлетика:** для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

**Гимнастика:** для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук 8 упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье но канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

**Спортивная борьба:** для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

**Тяжелая атлетика:** упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

**Лыжные гонки.**

**Анаэробные возможности** (работа субмаксимальной мощности).

**Круговая тренировка:** 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с.: 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд.

**Силовые возможности** (работа максимальной мощности).

**Круговая тренировка:** 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут,

1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция -

имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами;

3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

**Выносливость** (работа большой мощности)

**Круговая тренировка:** 1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями: 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты: 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1.5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

**3.1.2.3. Вид спорта**

**В группах У-1, 2 используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

**Развитие скоростно-силовых качеств.** В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

**Развитие скоростной выносливости.** В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

**Развитие «борцовской» выносливости.** Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

**Развитие ловкости:** лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

**В группах базового уровня 4 и 5 года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

Сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

**Воспитание скоростно-силовой выносливости** (работа субмаксимальной мощности).

**Круговая тренировка:** 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут, 1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь,

**Круговая тренировка:** 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

**Воспитание специальной выносливости** (работа большой мощности)

**Круговая тренировка:** выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват -1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без кимоно – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа - 1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция –борьба в стойке – 2 минуты.

**3.1.2.4. Различные виды спорта и подвижные игры**

**Баскетбол.** Передвижения.Бег с изменением направления.Передвижения в«защитнойстойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками на месте, с шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямому шагу и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины. Подвижные игры с элементами баскетбола.

**Учебные нормативы:** техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита (мальчики из 6 бросков - 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков - 3-2-1 попадания).

**Футбол.** Удары:внутренней и наружной сторонами подъема,внутренней сторонойстопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка

мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Передача мяча на близком и среднем расстоянии.

**3.1.2.5.Судейская практика**

Средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в качестве помощника секретаря, бокового судьи, арбитра. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

**3.2.** **Медико-биологический контроль**

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинским работником ДЮСШ и специалистами ГБУЗ «ЦГБ». Два раза в год обучающиеся групп базового и углубленного уровня, проходят углубленное медицинское обследование. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинический анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, гинеколога), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

**3.3. Требования техники безопасности**

Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся. Чтобы до минимума сократить возможность тяжелой травмы во время тренировки или на соревнованиях, на уровне условного рефлекса, у обучающихся нужно вырабатывать навыки техники безопасности. Профилактикой травматизма является разъяснение при показе движений, почему они выполняются именно в такой последовательности и что может произойти, если делать их из травмоопасного положения. Тренер должен разъяснять правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; присутствовать при входе в зал, а также контролировать уход обучающихся из зала; вести учет посещаемости тренировок в журнале соответствующего образца. Одна из обязанностей тренера — следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью. В целях обеспечения безопасности следует требовать, чтобы обучающиеся приходили на тренировки только в дни и часы, указанные в расписании; находились на спортивных сооружениях только в присутствии тренера; покидали спортивные сооружения не позднее 30-и минут после окончания тренировок.

**Тренер, проводящий тренировку, обязан:**

1. Перед началом провести тщательный осмотр места проведения тренировки; убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям,

предъявляемым к месту проведения тренировок, инструктировать обучающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Отрабатывать безопасные приемы выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности подготовки.

3. По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие обучающегося немедленно направлять его к врачу.

4. Прекращать тренировки или применять меры к охране здоровья обучающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.

5. Принимать меры против обморожений при тренировках в зимних условиях.

6. В местах проведения тренировок иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

7. Знать способы доврачебной помощи.

**Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на тренировках дзюдо:**

1. Все допущенные к тренировкам обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь)

2. При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю; соблюдать нормы загрузки спортивных залов, площадок (меньше квадратного метра на одного спортсмена не допускается).

3. При всех бросках УКЭ (тот, кому проводят бросок при разучивании и отработке приёма) использует приемы самостраховки (группировка), он не должен выставлять рук при падениях; за 10—15 мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

4. Во время тренировочной схватки по сигналу тренера дзюдоисты должны немедленно прекратить борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории.

5. После окончания тренировки организованный выход обучающихся проводится под контролем тренера.

6. Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на тренировках; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.

7. Строго контролировать обучающихся во время тренировок, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера.

8. Немедленно прекращать тренировки при применении грубых или запрещенных приемов. Во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у обучающихся взаимное уважение.

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

**Свод неукоснительных правил, которые становятся основным законом (своеобразной конституцией) для каждого, кто входит в спортзал**:

- уметь правильно падать и группироваться,

- при отработке бросков и во время тренировочных схваток, страховать партнера, гася удар его тела о покрытие, дергая за рукав в момент падения,

- при выполнении движений в беге и акробатических упражнений двигаться строго в одном направлении

- бегать по периметру зала против часовой стрелки, а прыгать и кувыркаться от дальней стены к выходу. Возвращаться на исходную позицию строго по стенке. Выработав на уровне условного рефлекса такой порядок движений, спортсмены не будут сталкиваться на встречных курсах.

- никогда не сидеть на краю ковра спиной к нему, а только лицом, чтобы всегда контролировать ситуацию и вовремя замечать опасный бросок в свою сторону,

- болевые приемы проводить плавно, без рывков,

- не оставлять на ковре и татами металлические предметы (гири, гантели, штанги и их детали).

В правилах соревнований по дзюдо прописан перечень запрещённых действий, которые могут быть опасными для жизни и здоровья участников состязаний:

- в спортивной схватке запрещено бросать противника на голову, падать на него всем телом, наносить удары руками, ногами, головой, захватывать за пальцы, волосы, уши, лицо, проводить болевые приемы рывком, выкручивать руки и ноги, проводить приемы после команды «матэ»;

- за грубое ведение борьбы дзюдоист могут быть строго наказаны;

- мерами наказания являются замечания, предупреждения и дисквалификация.

**IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Комплексы контрольных упражнений**

**для оценки результатов освоения программы**

**Зачетные требования для дзюдоистов**

**базового уровня подготовки 1-го года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Развиваемое  физическое качество |  | Упражнения | Мальчики | | Девочки | |  | | |
|  |  | | |
| 1 | Быстрота |  | Бег 30 м (с) |  | 6,3-6,5 | 6,5-6,8 | |  |
| 2 | Координация |  | Челночный бег 3\*10м (сек) |  | 11,0-11,5 | 12,0-12,5 | |
| 3 | Сила |  | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) |  | 4-5 | 1-2 | |  |
|  |  |  |
| 4 | Силовая |  | Сгибание рук в упоре лежа  (кол-во раз) |  | 11-12 |  | 4-5 |
|  |  |  |  | | |
| 5 | Выносливость |  | Подъем туловища лежа на спине (кол-во раз) |  | 9-10 |  | 8-9 |  | | |
|  |  |  |  | | |
| 6 | Скоростно-силовое |  | Прыжок в длину с места |  | 115-120 |  | 105-110 |  | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зачетные требования для дзюдоистов**  **базового уровня подготовки 2 -го года** | | | | | |
|  | | | | |  |  | |
| №  п/п | Развиваемое  физическое качество | |  | Упражнения | Мальчики | Девочки | |
|  |
|  |
| 1 | Быстрота | |  | Бег 30 м (с) | 5,8-6,0 | 6,0-6,2 | |
| 2 | Координация | |  | Челночный бег 3х10 м с ходу (с) | 10,8-11,0 | 11,8-12,0 | |
| 3 | Сила | |  | Подтягивание на перекладине  (кол-во раз) | 7-8 | 3-4 | |
|  |
|  |
| 4 | Выносливость | |  | Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 14-15 | 6-7 | |
|  |
|  |
| 5 | Скоростно - силовое | |  | Прыжок в длину с места (см) | 120-125 | 110-115 | |
| 6 | Выносливость | |  | Сгибание туловища лежа на спине (кол-во раз) | 28-30 |  | 18-20 |
|  |  |
|  |  |

Выполнение норматива – 1 балл

Результат превышающий норматив – 2 балла

Результат ниже норматива - 0 баллов

Проходной балл – 6 баллов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зачетные требования для дзюдоистов**  **базового уровня подготовки 3-го года обучения** | | | | | |  |
|  | | | |  |  |  |  |  |
| №  п/п | Норматив | | Мальчики | | Девочки | | |  |
| 1 | Бег 30 м (с) | | 5,3-5,5 | | 6,0-6,5 | | |  |
| 2 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | | 8-10 | | 4-6 | | |  |
| 3 | 10 бросков (сек) | | 24-28 | | 30-34 | | |  |
| 4 | Подъем туловища, лежа на спине за 1мин  (кол-во раз) | | 30-33 | | 20-25 | | |  |
|  |
| 5 | Забегания на борцовском мосту, 5 влево 5  вправо (сек) | | 16-25 | | 29-35 | | |  |
|  |
| Выполнение норматива – 1 балл  Результат превышающий норматив – 2 балла | | |
|
| Результат ниже норматива -0 баллов | | | | |  |
| Проходной балл – 5 баллов | | | | | | |

**Зачетные требования для дзюдоистов базового уровня подготовки 4, 5, 6-го года обучения и групп углубленного уровня подготовки 1 и 2-го года обучения для контроля развития физических качеств (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  нормативы | Балы | Учебно-тренировочные группы | | | |  |
| Б-4 | Б-5 | Б-6 | У-1;2 |  |
|  |  |
| Бег 60м с  высокого старта, с | 5 | 8,60 и лучше | 8,50 и лучше | 8,4 и лучше | 8,3 и лучше |  |
| 4 | 8.61−8,90 | 8,51−8.80 | 8,41−8,70 | 8.31−8.60 |  |
| 3 | 8.91−9,20 | 8,81−9,10 | 8,71−9,00 | 8,61−8.90 |  |
| 2 | 9,21−9,50 | 9,11−9,40 | 9,01−9.30 | 8.91−9.20 |  |
| 1 | 9.51и хуже | 9,41 и хуже | 9,31 и хуже | 9,21 и хуже |  |
| Бег 1000 м, в  мин | 5 | 4.20и лучше | 4.10 и лучше | 4,00 и лучше | 3.50 и лучше |  |
| 4 | 4,21−4,30 | 4.11−4.20 | 4.01−4.10 | 3,51−4,00 |  |
| 3 | 4.31−4,40 | 4.21−4.30 | 4.11−4.20 | 4,01−4.10 |  |
| 2 | 4,41−4.50 | 4.31−4.40 | 4,21−4,30 | 4.11−4.20 |  |
| 1 | 4.51 и хуже | 4.41 и хуже | 4,31 и хуже | 4.21 и хуже |  |
| Прыжок в длину с места, см | 5 | 190 и лучше | 200 и лучше | 210 и лучше | 220 и лучше |  |
| 4 | 180−189 | 190−199 | 200−209 | 210−219 |  |
| 3 | 170−179 | 180−189 | 190−199 | 200−209 |  |
| 2 | 160−169 | 170−179 | 180−189 | 190−199 |  |
| 1 | 159 и хуже | 169 и хуже | 179 и хуже | 189 и хуже |  |
| Подтягивание на перекладине,  кол. раз | 5 | 15 и лучше | 17 и лучше | 19 и лучше | 21 и лучше |  |
| 4 | 11−14 | 13−16 | 15−18 | 17−20 |  |
| 3 | 7−10 | 9−12 | 11−14 | 13−16 |  |
| 2 | 3−6 | 5−8 | 7−10 | 9−12 |  |
| 1 | 2 и хуже | 4 и хуже | 6 и хуже | 8 и хуже |  |
| Челночный  бег, мин | 5 | 10,10и лучше | 9,80 и лучше | 9,50 и лучше | 9,20 и лучше |  |
| 4 | 10,11−10,40 | 9,81−10,10 | 9.51−9,80 | 9,21−9,50 |  |
| 3 | 10.41−10,70 | 10,11−10,40 | 9,81−10,10 | 951−9,80 |  |
| 2 | 10,71−11,00 | 10,41−10,70 | 10.11−10.40 | 9.81−10,10 |  |
| 1 | 11,01 и хуже | 10,71 и хуже | 10.41 и хуже | 10.11 и хуже |  |

**Зачетные требования для дзюдоистов базового уровня подготовки 4, 5, 6-го года обучения и групп углубленного уровня подготовки 1 и 2-го года обучения для контроля развития специальных физических качеств (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  нормативы | Балы | Учебно-тренировочные группы | | | | |  |
| Б−4 | Б−5 | Б−6 | | У−1, 2 |  |
|  |
| Забегание на  мосту вокруг  головы на время 5 раз  вправо, 5 раз  влево | 5 | 25и лучше | 24 и лучше | 23 и лучше | | 22 и лучше |  |
| 4 | 25,01−22,00 | 24,01–27,00 | 23.01–26,00 | | 22,0125,00– |  |
| 3 | 28,01−28,00 | 27,01–30,00 | 26,01–29.00 | | 25,01–28,00 |  |
| 2 | 31,01−31,00 | 30,01–33,00 | 29,01–32,00 | | 28,01–31,00 |  |
| 1 | 34.01 и хуже | 33,01 и хуже | 32.01 | и хуже | З1,01 и хуже |  |
| 10 кувырков в  обе стороны  через стоящего в партере  партнёра, с | 5 | 19,00 и лучше | 18 и лучше | 17,0 | и хуже | 16 и лучше |  |
| 4 | 19,01–21,00 | 18,01–20 | 17,01–19.00 | | 16,01–18.00 |  |
| 3 | 21,01–23 | 20,01-22,00 | 19.01–21,00 | | 18.01–20,00 |  |
| 2 | 23,01–25 | 22,01-24,00 | 21,01–23,00 | | 20.01–22.00 |  |
| 1 | 25,01 и хуже | 24,01 и хуже | 23,01и хуже | | 22,01 и хуже |  |
| Броски на  скорость в обе  стороны за 30с, кол-во раз | 5 | 13 и лучше | 15 и лучше | 17 и лучше | | 19 и лучше |  |
| 4 | 12 | 13−14 | 15−16 | | 17−108 |  |
| 3 | 11 | 11−12 | 13−14 | | 15−16 |  |
| 2 | 10 | 9−10 | 11−12 | | 13−14 |  |
| 1 | 9 и хуже | 8 и хуже | 10 и хуже | | 12 и хуже |  |
| Учикоми на  скорость  (бросок с  подворотом  спины без  отрыва стоп  партнёра) за 30с кол-раз | 5 | 26 и лучше | 28 и лучше | 29.00 и лучше | | 30.00 и лучше |  |
| 4 | 23−25 | 25−27 | 25–28 | | 26–29 |  |
| 3 | 20−22− | 22−24 | 21–24 | | 22–25 |  |
| 2 | 17−19 | 19−21 | 17–20 | | 18-21 |  |
| 1 | 16 и хуже | 18 и хуже | 16 и хуже | | 17 и хуже |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Зачетные требования для дзюдоистов базового уровня подготовки 4, 5, 6-го года обучения и групп углубленного уровня подготовки 1 и 2-го года обучения для контроля развития физических качеств (девушки)** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  нормативы | Балы | Учебно-тренировочные группы | | | |  |
| Б−4 | Б−5 | Б−6 | У−1, 2 |  |
|  |
| Бег 60 м с  высокого  старта, с | 5 | 9,60 и лучше | 9,50 и лучше | 9,40 и лучше | 9,30 и лучше |  |
| 4 | 9,61-9,90 | 9,51-9,80 | 9,41-9,70 | 9,31-9,60 |  |
| 3 | 9,91-10,20 | 9,81-10,10 | 9,71-10,00 | 9,61-9,90 |  |
| 2 | 10,21-10,50 | 10,11-10,40 | 10,01-10,30 | 9,91-10,20 |  |
| 1 | 10,51 и хуже | 10,41 и хуже | 10,31 и хуже | 10,21 и хуже |  |
| Бег 1000 м, в  мин | 5 | 4.50 и лучше | 4.40 и лучше | 4.30 и лучше | 4.20 и лучше |  |
| 4 | 4.51-5.10 | 4.41-5.00 | 4.31-4.50 | 4.21-4.40 |  |
| 3 | 5.11-5.30 | 5.01-5.20 | 4.51-5.10 | 4.41-5.00 |  |
| 2 | 5.31-5.50 | 5.21-5.40 | 5.11-5.30 | 5.01-5.20 |  |
| 1 | 5.51 и хуже | 5.41 и хуже | 5.31 и хуже | 5.21 и хуже |  |
| Прыжок в  длину с места, см | 5 | 180 и лучше | 190 и лучше | 200 и лучше | 210 и лучше |  |
| 4 | 170-179 | 180-189 | 190-199 | 200-209 |  |
| 3 | 160-169 | 170-179 | 180-189 | 190-199 |  |
| 2 | 150-159 | 160-169 | 170-179 | 180-189 |  |
| 1 | 149 и хуже | 159 и хуже | 169 и хуже | 179 и хуже |  |
| Сгибание  разгибание  рук в упоре  лёжа | 5 | 33 и лучше | 36 и лучше | 39 и лучше | 42 и лучше |  |
| 4 | 29-32 | 32-35 | 35-38 | 38-41 |  |
| 3 | 25-28 | 28-31 | 31-34 | 34-37 |  |
| 2 | 21-24 | 24-27 | 27-30 | 30-33 |  |
| 1 | 20 и хуже | 23 и хуже | 26 и хуже | 29 и хуже |  |
| Челночный  бег, мин | 5 | 13,00 и лучше | 12,00 и лучше | 11,00 и лучше | 10,00 и лучше |  |
| 4 | 13,01-14,00 | 12,01-13,00 | 11,01-12,00 | 10,01-11,00 |  |
| 3 | 14,01-15,00 | 13,01-14,00 | 12,01-13,00 | 11,01-12,00 |  |
| 2 | 15,01-16,00 | 14,01-15,00 | 13,01-14,00 | 12,01-13,00 |  |

**Зачетные требования для дзюдоистов базового уровня подготовки 4, 5, 6-го года обучения и групп углубленного уровня подготовки 1 и 2-го года обучения для контроля развития специальных физических качеств (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  нормативы | Баллы | Учебно-тренировочные группы | | | |
| Б−4 | Б−5 | Б−6 | У−1, 2 |
| Забегание на  мосту вокруг  головы на время 5 раз  вправо, 5 раз  влево | 5 | 38,00 и лучше | 36,00 и лучше | 33,00 и лучше | 30,00 и лучше |
| 4 | 38,01-40,00 | 36,01-38,00 | 33,01-35,00 | 30,01-32,00 |
| 3 | 40,01-42,00 | 38,01-40,00 | 35,01-37,00 | 32,01-34,00 |
| 2 | 42,01-44,00 | 40,01-42,00 | 37,01-39,00 | 34,01-36,00 |
| 1 | 44,01 и хуже | 42,01 и хуже | 39,01 и хуже | 36,01 и хуже |
| 10 кувырков  в обе стороны  через стоящего  в партере партнёра, с | 5 | 21,00 и лучше | 20,00 и лучше | 19,00 и лучше | 18,00 и лучше |
| 4 | 21,01-23,00 | 20,01-22,00 | 19,01-21,00 | 18,01-20,00 |
| 3 | 23,01-25,00 | 22,01-24,00 | 21,01-23,00 | 20,00-22,00 |
| 2 | 25,01-27,00 | 24,01-26,00 | 23,01-25,00 | 22,01-24,00 |
|  | 1 | 27,01 и хуже | 26,01 и хуже | 25,01 и хуже | 24,01 и хуже |  |
| Броски на  скорость в обе  стороны за 30  с, кол-во раз | 5 | 12 и лучше | 14 и лучше | 16 и лучше | 18 и лучше |  |
| 4 | 10-11 | 12-13 | 14-15 | 16-17 |  |
| 3 | 8-9 | 10-11 | 12-13 | 14-15 |  |
| 2 | 6-7 | 8-9 | 10-11 | 12-13 |  |
| 1 | 5 и хуже | 7 и хуже | 9 и хуже | 11 и хуже |  |
| Учикоми на  бросок с  подворотом  спины без отрыва стоп за  30 с, кол-раз | 5 | 20 и лучше | 21 и лучше | 22 и лучше | 23 и лучше |  |
| 4 | 18-19 | 19-20 | 20-21 | 21-22 |  |
| 3 | 16-17 | 17-18 | 18-19 | 19-20 |  |
| 2 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 17-18 |  |
| 1 | 13 и хуже | 14 и хуже | 15 и хуже | 16 и хуже |  |

**Уровень подготовленности по ОФП для спортсменов (юноши, девушки)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | | **Уровень подготовленности** |  | **Оценка** |
| 23 и лучше | | высокий |  | отлично |
| 18−22 |  | выше среднего |  | очень хорошо |
| 13−17 |  | средний |  | хорошо |
| 8−12 |  | ниже среднего |  | удовлетворительно |
| 7 и хуже |  | низкий |  | плохо |

**Уровень подготовленности по СФП спортсменов (юноши, девушки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Уровень подготовленности** | **Оценка** |
|  |
| 18 и лучше | высокий | Отлично |  |
| 14–17 | выше среднего | Очень хорошо |  |
| 10−13 | средний | Хорошо |  |
| 6-9 | ниже среднего | Удовлетворительно |  |
| 5 и хуже | низкий | Плохо |  |

**V. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Многолетнее обучение неразрывно связано с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий обучающихся.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:

- от знаний и умений тренера-преподавателя его педагогических способностей и

методических навыков, от отношения к обучающимся;

- от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения

обучающегося в коллективе;

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и

самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке дзюдоистов:

- воспитание личностных (любовь к спорту и дзюдо, патриотизм) и волевых

качеств (смелость, решительность, умение бороться с любым соперником и в

трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер

спортсмена, который в значительной степени будет определять результативность

его соревновательной деятельности;

- развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание,

восприятие боевых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.;

- формирование у дзюдоистов способности решать поставленные перед ним

задачи. Важными моментами психологической подготовки является воспитание

способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательным боям.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами: уверенностью; способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого; стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела; способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях; умением сотрудничать с тренером-преподавателем; готовностью выполнить большие нагрузки; умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями; стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал».

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются дзюдоистом и тренером-преподавателем в серии последовательных заданий:

- научить юных дзюдоистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

- научить концентрироваться на наиболее важных боевых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях боя, формируется на основе повышения специализированных свойств, таких как «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы плана | Содержание работы | | | Сроки |
|  |  | |
| Трудовое воспитание | Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки | | | В течение года |
| Участие в субботниках | | |
| Помощь в оформлении наглядной агитации | | |
| Нравственное воспитание | Состояние и развитие спорта в России | | | Сентябрь |
| Воспитание нравственных и волевых качеств  спортсменов | | | Ноябрь |
| Беседа с детьми по профилактике беспризорности | | | Январь |
| Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья» | | | Март |
| Поход | | | Сентябрь |
| Эстетическое  воспитание | Посещение учебно-тренировочных занятий  старших спортсменов и их соревнований | | | В течение  года |
| Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья» | | | В течение года |
| Акция «За здоровый образ жизни» | | | Апрель |
| Безопасность  жизнедеятельности | Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке» | |  | В течение года |  |
| Инструктаж по технике безопасности ПДД. | | |
| Беседа «Правила поведения при угрозе  террористического акта» | | |  |
|  |
| Инструктаж по ТБ «Опасность пользования  пиротехническими средствами и взрывчатыми  веществами» | | |  |
| Инструктаж по ТБ «По правилам безопасного  поведения на водоемах» | | |
| Беседа «Меры предосторожности и правила  поведения на льду» | | |
|  |  |
| Работа с одаренными  детьми | Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календарю спортивно-массовых мероприятий (все группы) | | | В течение года |  |
|  |
| Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря федерации самбо Свердловской области | | |  |
|  |
|  |
| Работа с родителями | Проведение родительского собрания (все  группы) | | | По мере  необходимости |  |
|  |
| Индивидуальные беседы с родителями  (по необходимости) | | |  |
|  |
| Профориентационная работа | Встреча с интересным человеком (спортсменом, тренером) | | | Май |  |
|  |

**VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо Приказ Минспорта России от 21.08.2017 N 767 (Зарегистрировано в Минюсте РФ 13.09.2017 р. н. N 48149)

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов». -М.: Физкультура и спорт, 1988. -133с.

3. Бондарчук А.П. «Периодизация спортивной тренировки». Киев, ЗАТ «Книга», 2005

4. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте». -М.: Физкультура и спорт,

1977

5. Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» Физ/ра и спорт,

1980. -135с.

6. Ерёгина С.В., Свищёв И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. «Дзюдо. Программа спортивной подготовки для ДЮСШОР»

7. Передельский А.А. «Философия, педагогика и психогогика единоборств». Учебное пособие. -М.: Физическая культура, 2008. -240с.

8. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. «Многолетняя подготовка Дзюдоистов». -М.: ФиС, 1982. -318с.

9. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. «Теория и практика Дзюдо». Учебник -М.: Советский спорт, 2011. -448с

10. www.judo.ru Федерация дзюдо России

11. yurisakh12.narod.ru - Сайт о традиционном дзюдо. Очерк о Д. Кано

12. judo-ua.narod.ru - Теоретический материал о дзюдо. Общие принципы, 10 способов атаки, правила спортивной борьбы.