ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрена»** |  | **«Утверждаю»** |
| на заседании  |  | Директор МБОУДО «ДЮСШ» ЕР |
| тренерско-педагогического совета |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.М. Климов |
| протокол № «5»  |  | приказ № «30.1»  |
| от «21» мая 2021 г. |  | от «26» мая 2021 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ**

**ПРОГРАММА**

**ПО БОРЬБЕ ДЗЮДО**

Срок реализации программы: до 3-х лет

Возраст обучающихся: 5-9 лет

Автор:

Тренер-преподаватель первой категории

Бардыкова Галина Николаевна

ст. Егорлыкская

2020 г

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка ….……………………………………………………………..... | 3 |
| 2. | Учебный план ...…………………………………………………………………….......... | 9 |
| 2.1 | Требования к условиям реализации программы, в том числе по кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре........................................................... | 10 |
| 3. | Методическая часть ........................................................................................................... | 11 |
| 3.1. | Общая характеристика системы подготовки дзюдоистов ............................................. | 11 |
| 3.1.1 | Организационно – методические условия реализации программы ............................... | 11 |
| 3.2. | Методика и содержание работы по предметным областям ........................................... | 15 |
| 3.2.1 | Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для спортивно-оздоровительного уровня ............................................................................... | 15 |
| 3.2.2 | Предметная область «Общая физическая подготовка» для спортивно-оздоровительного уровня .................................................................................................. | 18 |
| 3.2.3 | Предметные области «Вид спорта» и «Различные виды спорта и подвижные игры»  | 20 |
| 3.2.4 | Предметная область «Специальные навыки» для спортивно-оздоровительного уровня ….............................................................................................................................. | 27 |
| 3.2.5 | Предметная область «Спортивное и специальное оборудование» для спортивно-оздоровительного уровня .................................................................................................. | 33 |
| 4. | План воспитательной и профориентационной работы .................................................. | 36 |
| 4.1. | Групповая и индивидуальная работа с обучающимися спортсменами ........................ | 38 |
| 4.2. | Научная, творческая, исследовательская работа ............................................................ | 52 |
| 4.3. | Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий ...................................................................................... | 53 |
| 5. | Система контроля и зачетные требования ....................................................................... | 58 |
|  | Информационное обеспечение…...................................................................................... | 59 |
|  | Приложение № 1 Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения образовательной общеразвивающей программы в группах спортивного-оздоровления по дзюдо) … | 61 |
|  | Приложение №2 Общеразвивающие упражнения …………………………………….. | 62 |
|  | Приложение№3 План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо …………………………………………………………………………………... | 64 |

1. **Пояснительная записка**

Борьба дзюдо - популярный вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей обучающихся, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта дзюдо (далее программа) является основным документом при организации и проведении занятий по дзюдо в МБОУДО «ДЮСШ» ЕР и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, развитие творческого мышления, национальный региональный компонент, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на спортивно-оздоровительном уровне подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки обучающихся на весь период обучения. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления мастерства, тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала на уровне обучения. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья обучающихся, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения спортивных результатов.

Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, требованиями Федеральных стандартов по дзюдо, возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся при занятиях дзюдо.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по дзюдо, в том числе:

* большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
* постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса;
* необходимую продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерную для избранного вида спорта;

Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений физкультурно - спортивной направленности.

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки обучающихся в соответствии с уровнями обучения.

Учебная работа в ДЮСШ строится на основание дан­ной программы и проводится круглый год (сентябрь-август) в режимах очного и дистанционного обучения.

Таблица№1

|  |  |
| --- | --- |
| Направленность | Программа МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР*физкультурно-спортивной направленности* |
| Функциональноепредназначение | Специальное предназначение (по виду спорта дзюдо). Программа является нормативным документом, определяющим цели и ценности спортивно-оздоровительной подготовки в учреждении, характеризующим содержание тренировочного процесса, особенности организации тренировочного процесса, учитывающим образовательные потребности, возможности и особенности развития обучающихся. |
| По форме организации | Индивидуально ориентированная |
| Срок реализации программы | Длительный срок (3 года) реализации программы позволяет получить определенный результат на этом уровне подготовки обучающихся. |
| Программа разработана на основе | Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Уставом МБОУДО «ДЮСШ» ЕР, материально-технической базой МБОУДО «ДЮСШ» ЕР (далее Учреждение) и на основе следующих нормативно-правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:* приказа Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении порядка организаци и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №53 (ч. 1), ст. 7598).- Постановлением №28 от 28.09.2020 г. об утверждении САНПИН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». |
| Актуальностьпрограммы | Возросшая потребность общества в повышении эффективности тренировочного процесса подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку; организации мониторинга тренировочной деятельности; повышении профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс. |
| Система предпрофессиональной подготовки | Организационно-управленческий процесс; система отбора и спортивной ориентации у юных спортсменов; тренировочный процесс; соревновательный процесс; педагогический процесс;процесс научно-методического сопровождения; процесс медико-биологического сопровождения; процесс ресурсного обеспечения. |
| Педагогическаяцелесообразность | Ведущая тенденция тренировки - «обучающая» и конечная цель процесса - подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов.В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями соперников, а также оценки своих возможностей. Программа разработана с учетом современных технологий.Основными задачами реализации Программы являются:* укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
* удовлетворение потребностей в двигательной активности;
* отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки. |
| Организациятренировочногопроцесса | Основные формы осуществления предпрофессиональной подготовки:- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;- работа по индивидуальным планам;- дистанционное и электронное обучение;- медико-восстановительные мероприятия;- тестирование и контроль  |
| Основная функция программы | Физическое воспитание |
| Вспомогательные функции программы | Спортивная подготовка Физическое образование |
| Результат реализации программы | Всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта. |
| Уровнипредпрофессиональнойподготовки | Программа предусматривает уровень сложности (спортивно-оздоровительный) в освоении обучающимися образовательной общеразвивающей программы. |
| Возраст, участвующих в реализации программы | - На спортивно-оздоровительный уровень образовательной программы зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, выполнившие приемные нормативы по общефизической подготовке (Таблица №11).- Подготовка по дополнительной программе осуществляется с 6-летнего возраста до достижения лицом 9-летнего возраста. |
| Сроки реализации | Уровни образовательной программы: спортивно-оздоровительный - 2 года |
| Прогнозируемыйрезультат | *Спортивно-оздоровительный уровень образовательной программы** привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом;
* укрепление здоровья и улучшение физического развития детей ;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ дзюдо;
* приобретение разносторонней физической подготовленности;
* отбор и комплектование групп на базовый уровень образовательной программы;
* выполнение требований ОФП
 |
| Объем тренировочной нагрузки и продолжительность тренировочного занятия | Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах:*Спортивно-оздоровительный уровень сложности программы:*1-3 годы обучения - 6 часов; |
| Возможности и внесениякорректировки в программу | Возможны коррективы вариативной части учебного плана (в соответствии с особенностями и потребностями обучающихся). |

Таблица№2

Компоненты системы многолетней подготовки

|  |  |
| --- | --- |
| Компоненты системы подготовки |  |
| Уровни сложности в освоении обучающимися образовательной программы | Спортивно-оздоровительный уровень |
| Спортсмены | Обучающиеся в возрасте 6 лет, проявившие интерес к занятиям дзюдо, допущенные врачом |
| Тренеры-преподаватели | Специалисты, владеющие методами отбора, начальной подготовки, формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям дзюдо |
| Цель подготовки | Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой |
| Основные задачи по спортивной подготовке | Отбор и комплектование групп |
| Воспитательная работа | Патриотическое воспитание. Формирование ценностного отношения к спорту. Формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности. Воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения |
| а) специальная психологическая подготовка | Формирование мотивации к занятиям дзюдо, воспитание волевых качеств |
| б) технико-тактическая подготовка | Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики дзюдо; умение анализировать тактику других спортсменов |
| в) физическая подготовка | Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся на основе широкого применения общеподготовительных упражнений |
| г) теоретическая подготовка | Формирование знаний о дзюдо, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий дзюдо |
| д) соревновательная деятельность | Участие в соревнованиях группы, группы, школы, клуба |
| Организация процесса тренировки | Методы обучения и тренировки |
| Условия подготовки | Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, мелкий инвентарь |
| Питание | Соблюдение режима питания, водного и солевого режима |
| Медицинское и научно ­методическое обеспечение | Этапное медицинское и применение простейших тестов |
| Средства восстановления и закаливания организма | Восстановительные мероприятия рекреативного характера: прогулки, игры на воздухе. Физиотерапевтические процедуры: душ, баня. Закаливающие процедуры: воздушные ванны, обливания и обтирания водой, солнечные ванны и другое. |
| Ограничения функционирования | Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям дзюдо, отклонения и возрастные особенности физического развития |
| Система контроля:а) организация системыподготовки | Наполняемость групп, систематичность и посещаемость занятий |
| б) теоретической подготовки | Знание истории дзюдо |
| в) специальной психологической подготовки | Степень дисциплинированности, культура поведения в быту, учебе, во время занятий борьбой, успеваемость в школе, отношение к занятиям, к товарищам, психическая устойчивость |
| г) физической подготовки | Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения |
| д) технико-тактической подготовки | Степень владения основами двигательными умениями и навыками, элементами техники и тактики вида борьбы, предусмотренные программой |
| Ожидаемые результаты | Гармоничное развитие детей, овладение основами ведения единоборства, выполнение переводных и контрольных нормативов |

**Нормативная часть**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта дзюдо предусматривает планирование материала на спортивно-оздоровительном уровне сложности в освоении обучающимися образовательной программы - 3 лет.

**Условия зачисления и задачи основных уровней сложности в освоении обучающимися, образовательной программы**

**Спортивно-оздоровительный уровень программы**

* зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, выполнившие приемные нормативы по общефизической подготовке.

На этом уровне осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта.

**Организация учебно-тренировочного процесса**

МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР может организовывать работу в течение всего календарного года: в течение учебного года (сентябрь-июнь) - работа учебных групп, тренировочные мероприятия, соревнования различного уровня; в летний период (июль- август) - выезд, если в этом есть необходимость, в оздоровительные лагеря климатически благоприятных зон РФ, а так же дистанционные, электронные и самостоятельные занятия.

Учебная неделя в МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР составляет шесть дней. В каникулярное время тренировочные занятия проводятся по расписанию.

Продолжительность и количество занятий в неделю зависит от уровня подготовки:

*Спортивно-оздоровительный уровень сложности программы:*

1-3 годы обучения - продолжительность занятий составляет 6 академических часов в неделю (3 занятия по 2 академических часа);

В программе предусмотрено освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями других учащихся, а также оценки своих возможностей.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивируемая на данной основе, позволит обучающемуся успешнее развивать интеллектуально-творческие способности.

Психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса обучения делают интеграцию видов обучения настоящей необходимостью.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, включая подготовку к различным видам соревновательного процесса (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственно-волевых качеств.

Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

**Спортивно-оздоровительный уровень** образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих предметных областей:

* обязательные предметные области;
* теоретические основы физической культуры и спорта;
* общая физическая подготовка;
* вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

* различные виды спорта и подвижные игры;
* развитие творческого мышления;
* национальный региональный компонент;
* специальные навыки;
* спортивное и специальное оборудование.

Таблица№3

Продолжительность уровней образовательной программы, возраст для зачисления на уровни образовательной программы и количество лиц,

проходящих спортивно-оздоровительную подготовку

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровни сложности спортивно-оздоровительной подготовки | Продолжительность уровней (в годах) |  Минимальный возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) |
| Спортивно-оздоровительный | 3 | 6 | 12-15 |

**2.** **Учебный план**

В Таблицах № 3-4 представлены виды учебно-тренировочной работы по годам обучения и уровням сложности освоения образовательной программы.

Учебный план строится из расчета 46 недель в условиях спортивной базы образовательного учреждения.

Примечание: недельный режим учебно-тренировочной нагрузки

является максимальным и устанавливается в зависимости от уровня сложности и задач подготовки.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же уровне спортивно-оздоровительной подготовки.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления. Перевод спортсменов в группы следующего этапа (периода) обучения и увеличение тренировочных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем результатов.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать трех лет.

**2.1. Требования к условиям реализации программы, в том числе по кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре**

Настоящие требования составлены в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Постановление №28 от 28.09.2020 г. об утверждении САНПИН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», приказа Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении порядка организаци и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Организация дополнительного образования, осуществляющая

образовательную деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта дзюдо для детей 6 - 9 лет, должна обеспечить соблюдение требований к реализации программы, в том числе педагогическим кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре.

Таблица№4

План – график распределения учебных часов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **п/п** | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Распределение по годам обучения и уровням сложности программы |
| Спортивно-оздоровительный уровень |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год |
|  | Обязательные предметные области |  |
| 1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 28 | 28 | 28 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 94 | 94 | 94 |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | - | - | - |
| 4. | Вид спорта | 74 | 74 | 74 |
| 5. | Основы профессионального самоопределения | - | - | - |
|  | Вариативные предметные области |  |
| 6. | Различные виды спорта и подвижные игры | 28 | 28 | 28 |
| 7. | Судейская подготовка | - | - | - |
| 8. | Развитие творческого мышления | 12 | 12 | 12 |
| 9. | Национальный региональный компонент | 6 | 6 | 6 |
| 10. | Специальные навыки | 16 | 16 | 16 |
| 11. | Спортивное и специальное оборудование | 12 | 12 | 12 |
| 12. | Контрольные испытания | 6 | 6 | 6 |
| 13. | Самостоятельная работа | При необходимости: домашнее задание, работа дистанционно |
| 14. | Медицинское обследование | В начале учебного года, и перед участием на соревнованиях, после перенесенных травм и заболеваний |
|  | Общий объем часов | 276 | 276 | 276 |

 После каждого года для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

 В течение года, на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы промежуточной аттестации.

 Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

**3. Методическая часть**

1. **Общая характеристика системы подготовки дзюдоистов**

При построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет.

Данная программа рассчитана на принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в систему обучения включены технические действия, комплексы логически взаимосвязанных технических действий.

1. **Организационно-методические условия реализации программы**

При разработке и описании требований к методической основе тренировочного процесса в программе рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

1. Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные достижения

реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивно-оздоровительной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

1. Программно-целевой подход.

Данный принцип выражается в прогнозировании определенного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении программ спортивно-оздоровительной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррективов, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на соревнованиях определенного уровня, достижении конкретных спортивных результатов.

1. Индивидуализация подготовки.

Процесс спортивно-оздоровительной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного учащегося, его пола, возраста, функционального состояния.

1. Единство общей спортивной подготовки.

На основе физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

1. Непрерывность и цикличность процесса спортивно-оздоровительной подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивно-оздоровительной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивно-оздоровительной подготовки.

1. Возрастания нагрузки.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и мастерства обучающегося.

Тенденции развития определенных спортивных достижений.

На динамику спортивных достижений в дзюдо влияет ряд следующих факторов:

* Индивидуальная одаренность - выражается в задатках и способностях к занятиям дзюдо. Способности не сводятся специалистами к знаниям, умениям и навыкам, а должны проявляться в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения обучающимися технико-тактических действий дзюдо. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.
* Степень подготовленности к спортивному достижению - зависит от эффективности тренировочных занятий и соревнований. Усиливается осознанием дзюдоистами общественной и личной значимости спортивной деятельности и мотивами, формирующими цель соревновательной деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.
* Эффективность системы подготовки дзюдоистов зависит от условий подготовки (экипировка, спортивный инвентарь и оборудование).
* Популяризация дзюдо в обществе и обеспечение его функционирования педагогическими кадрами.
* Развитие спортивного достижения в стране и его экономическое обеспечение.

Организационно-методические подходы к реализации содержания программы.

Каждое тренировочное занятие состоит из элементов обучения и тренировки. Под обучением понимается передача знаний, выработка умений и привитие навыков.

Успешное решение тренировочных задач возможно при соблюдении трех групп принципов:

1. Общепедагогические (дидактические) принципы: воспитывающегообучения, сознательности и активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирования;
2. Спортивные: направленности к высшим достижениям, специализации и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенное повышение требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
3. Методические:

- опережения - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке двигательных действий, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- соразмерности - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

- сопряженности - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач;

- освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется, трудных элементов, оригинальных элементов;

- моделирования - широкое использование различных вариантов;

- моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- централизации - подготовка наиболее перспективных спортсменов на централизованных тренировках с привлечением к работе с ними лучших специалистов.

**Средства спортивной тренировки** могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, обще подготовительные.

Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами состязаний по избранному виду спорта.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае, а следовательно, относительно ограничены по объему.

Понятие «специально-подготовительные упражнения» является собирательным, так как объединяет целую группу упражнений:

1. подводящие упражнения - двигательные действия, облегчающие освоение основного физического упражнения благодаря содержанию в них некоторых движений, сходных по внешним признакам и характеру нервно - мышечных напряжений;
2. подготовительные упражнения - двигательные действия, способствующие развитию тех двигательных качеств, которые необходимы для успешного изучения основного физического упражнения;
3. упражнения в виде отдельных частей соревновательного упражнения;
4. имитационные упражнения, приближенно воссоздающие в иных условиях соревновательное упражнение;
5. упражнения из смежных видов спортивных упражнений.

Выбор специально-подготовительных упражнений зависит от задач тренировочного процесса.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными, и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств спортсмена, повысить его общую тренированность. Объем общеподготовительных упражнений теоретически не имеет пределов. Однако в конкретном тренировочном процессе используется сравнительно ограниченное их количество.

**Методы спортивной тренировки:**

1. Общепедагогические: словесный и наглядный метод.
2. Практические:
* метод строго регламентированного упражнения;
* метод, направленный на освоение спортивной техники;
* метод, направленный на воспитание физических качеств;
* игровой метод;
* соревновательный метод.
1. **Методика и содержание работы по предметным областям**
2. **Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

**Знание истории развития спорта.**

Основные задачи:

* показать с научных позиций становление, состояние и развитие физической культуры и спорта в разные периоды существования человеческого общества;
* раскрыть значение, роль и место физической культуры и спорта в жизни общества на разных этапах его развития;
* способствовать формированию научного мировоззрения, исторического самосознания и критического мышления;
* прививать любовь к благородной профессии педагога, тренера, психолога, организатора и пропагандиста физкультурного движения;
* способствовать повышению общей культуры, расширению умственного кругозора, обогащению знаний в области физической культуры и спорта.

История физической культуры и спорта изучает средства, формы и методы, идеи и теории в области физической культуры и спорта. Она рассматривает физическую культуру и спорт как органичную часть всей человеческой культуры, воспитания, образования и оздоровления людей, подготовки их к трудовой и военной деятельности. История физической культуры и спорта прослеживает эволюцию физической культуры и спорта с древнейших времен до наших дней в условиях различных цивилизаций.

Знание истории развития физической культуры и спорта имеет большое образовательное и воспитательное значение, способствует формированию научного мировоззрения, обогащает событиями и фактами прошлого, воспитывает гуманистическую нравственность, прививает любовь к Родине и уважение ко всем народам мира, каждый из которых вносит свой вклад в становление и развитие физической культуры и спорта. Ее изучение укрепляет патриотизм, воспитывает чувство национальной гордости.

**Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе.**

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Она не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных, географических границ.

Важнейшей специфической функцией физической культуры в целом является создание возможности удовлетворения естественных потребностей человека в двигательной активности и обеспечения на этой основе необходимой в жизни физической дееспособности.

Кроме выполнения этой важнейшей функции отдельные компоненты физической культуры нацелены на решение специфических функций частного характера. К ним следует отнести:

* образовательные функции, которые выражаются в использовании физической культуры как учебного предмета в общей системе образования в стране;
* прикладные функции, имеющие непосредственное отношение к повышению специальной подготовки к трудовой деятельности и воинской службе средствами профессионально-прикладной физической культуры;
* спортивные функции, которые проявляются в достижении максимальных результатов в реализации физических и морально-волевых возможностей человека;
* реактивные и оздоровительно-реабилитационные функции, которые связаны с использованием физической культуры для организации содержательного досуга, а также для предупреждения утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.

Среди функций, присущих общей культуре, в выполнении которых непосредственно используются средства физической культуры, можно отметить воспитательную, нормативную, эстетическую и др.

В решении центральной задачи всестороннего гармонического развития человека участвуют все функции физической культуры в своем единстве. Каждая из ее составных частей (компонентов) имеет свои особенности, решает свои частные задачи и поэтому может рассматриваться самостоятельно.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры и спорта неразрывно связан с повышенной физической активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ.

Предотвращение развития гипокинезии, ухудшения возможностей дыхательной системы и изменений обменных процессов, возрастных изменений различных функций.

Общий и специальный эффекты физических упражнений, их опосредованное влияние на факторы риска.

Человеческая жизнь и здоровье тесно связаны с физической культурой и спортом. Именно они способствует излечению от многих болезней и продлевает жизнь. Физическая культура является неотъемлемой частью жизни человека. Каждый человек, уделяющий время физическим занятиям, улучшает свое здоровье. Улучшение здоровья каждого человека ведет к улучшению здоровья общества в целом, повышению уровня жизни и культуры.

Знания, умения и навыки гигиены. Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни. Знание основ здорового питания. Формирование осознанного отношения к физкультурно ¬ спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Таблица№5

Знание основ общероссийских и международных антидопинговых

правил.

Примерный план антидопинговых мероприятий

|  |  |
| --- | --- |
| №п/п | Наименование мероприятий |
| 1. | Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для обучающихся и спортсменов МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР по тематическому плану. |
| 2. | Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для тренеров-преподавателей МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР по тематическому плану. |
| 3. | Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей спортсменов и обучающихся по тематическому плану. |
| 4. | Организация и содействие в проведении тестирования на применение запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимся и спортсменам МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР. |
| 5. | Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов и обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ» ЕР с оформлением антидопингового обязательства. |
| 6. | Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу. |
| 7. | Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала. |
| 8. | Участие в образовательных семинарах по антидопинговой тематике. |

 Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем, целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, в развитии общей выносливости и силы, то есть тех качеств, в основе которых заложены различные физиологические механизмы. Необходимо учитывать, что у девочек сенситивные периоды наступают раньше, чем у мальчиков на 1 год (табл. №6).

Таблица №6

Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития

росто - весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста

|  |  |
| --- | --- |
| Росто-весовые показатели и физические качества | Возраст (лет) |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Вес |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Сила максимальная |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  | **+** | **+** |
| Быстрота |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Скоростно-силовые качества |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Скоростная выносливость |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Анаэробные возможности (гликолитические) |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |
| Г ибкость | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| Равновесие | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |

**3.2.2Предметная область «Общая физическая подготовка» для спортивно-оздоровительного уровня**

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

* укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
* повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно­-силовых, координационных, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий дзюдо;
* формирование двигательных умений и навыков;
* освоение комплексов обще-подготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
* формирование социально-значимых качеств личности;
* получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
* приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

*Основные средства тренировочных воздействий:*

* Гимнастические упражнения: общеразвивающие, строевые,

акробатические, упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), прыжковые упражнения и другие. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения следующихпоказателей: количество повторения каждого упражнения, амплитудадвижений, характер движений (плавно-резко, напряженно-расслаблено), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

* Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами).
* Средства подготовки дзюдоистов (обще-подготовительные).

Обще-подготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных дзюдоистов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.

* Тренировочные модели соревновательных упражнений.
* Средства психологической подготовки: идеомоторные упражнения, эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия.
* Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие).
* Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).
* Средства проф-ориентационной направленности

Основные методы тренировочных воздействий:

Методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный. (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры – темп, ритм, амплитуда).

* Методы обучения: целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, методы направленного прочувствования движений.
* Методы направленногопрочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с непредельными усилиями и скоростью. Это может быть помощь, оказываемая тренером-преподавателем по направлению усилия спортсмена.
* Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания - порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Особенности обучения на этом уровне с одной стороны заключаются в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сферы обучающихся.

*Основные формы занятий:*

*Общая физическая подготовка (ОФП-1) -* форма занятий по общей физической подготовке, направленной на совершенствование общей выносливости. На этих занятиях используются такие средства, как кроссовый бег, плавание и спортивные игры.

*Общая физическая подготовка (ОФП-2) -* форма занятий по общей физической подготовке, нацеленная на совершенствование скоростно-­силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения круговых тестов или парных эстафет.

**Организационные формы проведения занятий**

• Групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

• Индивидуальная - обучающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

• Самостоятельная - обучающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера-преподавателя, комплексы специально - подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

**3.2.3 Предметные области «Вид спорта» и «Различные виды спорта и подвижные игры»**

**Спортивно-оздоровительный уровень**

Задачи:

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

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

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

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

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

Программный материал планируется с учетом возрастных особенностей обучающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки дзюдоистов.

**Программный материал для дзюдоистов**

**1-2 го года обучения на спортивно-оздоровительном уровне сложности программы**

*Средства технической подготовки*

• 6КЮ - БЕЛЫЙ ПОЯС

РЭЙ - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)

Тачи-рэй - приветствие стоя

Дза-рэй - приветствие на коленях

ОБИ - ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ -СТОЙКИ

ШИНТАЙ - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши - передвижение обычными шагами Цуги-аши - передвижение приставными шагами

- вперёд-назад

- влево-вправо

- по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

- на 90° градусов шагом шаг вперед

- на 90° градусов шагом назад

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

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

- на 180° градусов круговым шагом вперед

- на 180° градусов круговым шагом назад

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) - укэми - на бок

Уширо (Кохо) -укэми - на спину

Маэ (дзэнпо) -укэми - на живот

Дзэнпо-тэнкай-укэми – кувырком

**Программный материал для дзюдоистов**

**3- го года обучения на спортивно-оздоровительном уровне сложности программы**

*Средства технической подготовки*

Таблица№7

1. Кумиката - захваты, основной захват рукав отворот.

2. Кузуши - выведение из равновесия

|  |  |
| --- | --- |
| Маэкузуши | Вперед |
| Уширокузуши | Назад |
| Миги кузуши | Вправо |
| Хидарикузуши | Влево |
| Маэ миги кузуши | Вперед-вправо |
| Маэхидарикузуши | Вперед-влево |
| Уширо миги кузуши | Назад-вправо |
| Уширохидарикузуши | Назад-влево |

НАГЕ ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

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

Таблица№8

КАТАМЭ ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИИ

|  |  |
| --- | --- |
| Хон-кэса-гатамэ | удержание сбоку |
| Еко-шихо-гатамэ | удержание поперек |
| Ками-шихо-гатамэ | удержание со стороны головы |
| Кузурэ-кэса-гатамэ | удержание сбоку с захватом из-под руки |

***Средства тактической подготовки (3-ий год обучения)***

 Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрирование определенного результата»),

***Средства физической подготовки (1-3-й год обучения)***

а) Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса • ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

• ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя - ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед- вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках

опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

• ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

• ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми и согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

• ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

• ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания- разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

• ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

• ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом.

• ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голенями, потряхивания стопами и голенями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

• ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя - от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

• ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

• ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания- разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног вположении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание - опускание таза в упоре лежа боком.

• ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

• ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

• ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

• ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отельных мышечных групп.

**Акробатические и гимнастические упражнения**

Группировка (сидя, лежа, перекат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа - девочки, подтягивание в висе и висе лежа - девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед - назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением - набивной мяч, диск от штанги - до кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

**Подвижные игры**

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

**Средства для развития общих физических качеств**

• Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания.

• Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

• Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).

• Координационные. Челночный бег 3\*10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

• Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

**Средства психологической подготовки (1-3-й год обучения)**

Средства волевой подготовки

**а) Из арсенала дзюдо:**

• Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

• Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстративного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

• Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

• Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов.

• Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

**б) Средства других видов деятельности:**

• Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1¬2 метра в беге на 20-30 метров.

• Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

• Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

• Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

**•** Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

**Средства нравственной подготовки**

• Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

• Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренге в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера-преподавателя, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

• Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

**Средства теоретической и методической подготовки (1- 3 - й год обучения)**

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена обучающихся, аттестационные требования к технике соответствующей КЮ.

**Средства соревновательной подготовки** (1-3 -й год обучения)

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке.

**Средства оценки подготовленности** (1-3 -й год обучения)

Зачетные требования.

**3.2.4 Предметная область «Специальные навыки» для спортивно-оздоровительного уровня**

*Задачи:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются на всех уровнях сложности программы. Такие личностные и индивидуальные особенности как нравственное сознание, нравственные чувства, воля и характер должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение спортсменов должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

**Нравственное воспитание дзюдоистов**

Нравственность – совокупность норм и правил, регулирующих взаимодействие с другими людьми; стимулирующих или тормозящих поведение человека. Нравственные нормы обосновываются идеалами добра, справедливости.

 Организация нравственного воспитания в процессе подготовки дзюдоистов осуществляется в трех направлениях.

Нравственное просвещение – это действия тренера-преподавателя, направленные на формирование у воспитанников нравственного сознания, помогающие осознать свои поступки. Просвещение основывается на практических примерах из прошлого и настоящего. Важно применять систематическое воздействие тренера-преподавателя на сознание и чувства дзюдоистов словом и личным примером. Задачей тренера-преподавателя является содействие формированию у обучающихся нравственного идеала, выражающегося в их нравственном поведении.

Формирование нравственного опыта в процессе занятий дзюдо. Достигается при условии, что тренировки доставляют обучающимися эмоциональное удовлетворение. В тренировочных занятиях создаются воспитывающие ситуации при проведении подвижных игр, участия обучающихся в подготовке инвентаря, выполнении общественных поручений, самостоятельном проведении разминки.

Важную роль в воспитательном процессе оказывает нравственное стимулирование. Реализуется через поощрение и наказание, являющиеся стимулирующими факторами, позволяющими закрепить хорошие привычки и переоформить плохие.

**Воспитание волевых качеств**

 Занятия дзюдо требуют от спортсменов обязательного проявления воли, волевого усилия. Это относится не только к соревнованиям, но и к тренировочному процессу. Воля дзюдоистов проявляется не только в тренировке, но и в соблюдении режима занятий (регулярное посещение), контроле веса (ограничение себя в пище и воде).стремлении преодолеть трудности (если в тренировке не получается выполнение технического действия) или при возникновении трудностей при совмещении занятий в общеобразовательной и спортивной школах и во многом другом.

 Волевые качества, которые необходимо воспитывать у дзюдоистов, это целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

 Воспитание целеустремленности – сложный процесс при работе с юными спортсменами в условиях современного общества. Потребность в спортивной деятельности у многих обучающихся необходимо активно развивать, а также формировать ведущий мотив деятельности - стремление заниматься дзюдо.

 **Настойчивость и упорство** обучающимся необходимо проявлять, чтобы добиться поставленной цели. Для дзюдоистов различного возраста цели тоже будут разными.

 **Решительность и смелость** дзюдоистов во многом основаны на эмоциональной устойчивости юного спортсмена. Воспитанию этих качеств в первую очередь способствует готовность дзюдоистов к изучению технических и тактических действий, заданиям по физической подготовке. Это позволит укрепить у спортсменов уверенность в своих силах и оградит их от возникновения мыслей о неудачном выполнении упражнений. В основе решительности и смелости лежит система знаний и умений дзюдоистов. Необходимо также приучать дзюдоистов быстро принимать и выполнять принятые решения, правильно оценивать степень риска, предупреждать и подавлять в нужный момент сомнения, страх и неуверенность в своих силах.

**Инициативность и самостоятельность** необходимо воспитывать у дзюдоистов, имеющих определенный опыт спортивной подготовки. Эти качества проявляются в тренировочной и соревновательной деятельности только тогда, когда для преодоления трудностей недостаточно привычных средств и методов. Эти качества активно воспитываются в подвижных и спортивных играх, борьбе в непривычных условиях (без куртки), на песке или с незнакомым противником.

**Выдержка и самообладание** определяются эмоциональной устойчивостью, влияющей на тренировочную и соревновательную деятельность в условиях стресса. Воспитание дзюдоистов на тренировке должно усиливать положительные качества личности спортсменов. И приучать их к самостоятельности мышления не только на тренировке, но и на соревнованиях. Тренерам-преподавателям следует корректировать действия обучающихся, не подавляя их личности.

**Психологическая подготовка**

В дзюдо под психологической подготовкой спортсменов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо:

• соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать борьбу с полученной травмой), не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников);

• выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником,);

• быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспосабливая ее к действиям спортсмена;

• самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Принято различать три вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач.

1**.Общая психологическая подготовка** - в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; уровню активации, обеспечивающего эффективную деятельность; концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

2**.Специальная психологическая подготовка** к соревнованиям - направлена прежде всего на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

• ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;

• формирование у спортсмена психических «внутренних опор»;

• преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;

• психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;

• создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

3**.Психологическая (психическая)** защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования - является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувств тревоги. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнований представляет собой срочные психолого-педагогические вмешательства со стороны тренера-преподавателя, направленные на изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге надежности спортсменов.

**Требования техники безопасности и предупреждение травматизма.**

В зависимости от условий организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта дзюдо осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) обучающихся с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведется в журнале учета групповых занятий. Травмы в дзюдо могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочного процесса;

- методические ошибки тренера-преподавателя при проведении тренировочных занятий;

- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки спортсменов;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, подготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

- проведение тренировочных занятий с числом спортсменов, превышающим установленные нормы;

- проведение занятий без тренера-преподавателя;

- неправильная организация направления движения спортсменов в процессе выполнения тренировочных упражнений.

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер- преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

- состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

1. Тренировочные занятия разрешается проводить:

- при условии наличия у спортсмена медицинского допуска к тренировочному процессу по дзюдо;

- при соответствии спортивной экипировки, предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

- при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

- при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию. Тренировочный процесс может осуществляться только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть кимоно, либо спортивную форму и обувь;

- начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера- преподавателя и только в его присутствии;

- тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и инвентаря;

- обучающимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера- преподавателя.

3. Требования безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнения без задания тренера-преподавателя;

- во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;

- широко расставлять ноги и выставлять локти.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю При получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение. В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности спортсменам, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортинвентарь. Вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом. Обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

**3.2.5 Предметная область «Спортивное и специальное оборудование» для спортивно-оздоровительного уровня**

Задачи:

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

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

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**Восстановительные средства и мероприятия**

Особое место в предпрофессиональной подготовке занимают специальные средства и методы, которые решают задачи оздоровительной направленности, повышения защитных сил организма и его стойкости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Одним из таких средств является закаливание. Существующие методы закаливания юных спортсменов можно разделить на две группы: традиционные и нетрадиционные.

Традиционные методы.

**Закаливание воздухом**. Под влиянием воздушных ванн, особенно контрастного характера, повышается тонус нервной системы, улучшается деятельность эндокринных желез, сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной систем. В крови возрастает количество эритроцитов и повышается уровень гемоглобина.

**Солнечные ванны**. Инфракрасные лучи солнечного спектра оказывают на организм тепловое воздействие, что способствует улучшению кровообращения. Ультрафиолетовые лучи обладают слабым тепловым и выраженным химическим и биологическим эффектом, способствуя образованию в организме витамина D и повышая обменные процессы.

Традиционные методы **закаливания водой** делятся на местные (умывание после сна, мытье рук и ног) и общие (обтирание, обливание, душ, купание, игры в воде). В подготовке дзюдоистов особое место среди восстановительных процедур занимает баня. Основу оздоровительного эффекта бани также составляют контрастные температурные воздушные и водные процедуры, когда пребывание в парной чередуется с прохладным душем или купанием в бассейне с прохладной водной. При первых посещениях температура в парной не должна превышать 60°C, а время пребывания в ней на нижней полке - не более 4-5 мин при чередовании с приемами прохладного душа в течение 30-40 с. За одно посещение сауны можно побывать в парной 2-3 раза. По мере повторения процедур и соответственной тренировки механизмов терморегуляции температуру воздуха в парной постепенно следует увеличить до 80°C, а время пребывания довести до 6-7 мин. За одно посещение бани такие процедуры повторяют три раза, затем пребывание в парной можно чередовать с плаванием (обязательно в медленном темпе!) в бассейне с температурой воды 25°C в течение 1-1,5 мин.

**Режим дня и питание дзюдоистов**

Распорядок дня юного спортсмена зависит от возраста, расписания занятий в школе, сезонных и климатических факторов. Ложиться спать, вставать и принимать пищу следует в одно и то же время. Продолжительность сна зависит от возраста спортсмена: в младшей возрастной группе - около 11 ч, в подростковой - 9,5-10, в старшей - 8,5-9,5. Чтобы сон был крепким, ужинать надо не позднее чем за 1,5-2 ч до отхода ко сну и совершать вечерние прогулки.

Питание играет большую роль в восполнении энергии, затраченной в процессе тренировки и соревнований. Современная наука о питании в спорте базируется на концепции сбалансированного питания, в соответствии с которой обеспечение нормальной жизнедеятельности, повышение физической работоспособности и ускорение восстановительных процессов возможны при условии поступления в организм белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды в необходимых для организма соотношениях.

**Белки** необходимы для роста, создания новых и восстановления поврежденных тканей. Это структурные элементы кожи, сухожилий и сократительных элементов мышц.

**Жиры** обладают высокой энергетической ценностью. Они входят в состав клеток и участвуют в обменных процессов. С ними в организм поступают жизненно необходимые вещества: витамины А, Д, Е, незаменимые высоконасыщенные жирные кислоты, лецитин, холестерин. Жиры обеспечивают всасывание из кишечника ряда минеральных солей.

**Углеводы** - наиболее важная составляющая в питании юного спортсмена, так как это единственный источник энергии, способный обеспечить интенсивность выполнения физических упражнений в течение длительность времени. С пищей в организм поступают простые и сложные углеводы. Простые углеводы (сахара) - это глюкоза, фруктоза, сахароза и лактоза; сложные - крахмал, гликоген, клетчатка, пектины.

**Витамины** не образуются в организме человека или образуются в недостаточном количестве. Они относятся к незаменимым пищевым веществам, которые должны регулярно поступать с пищей. Витамины регулируют обмен веществ и разносторонне влияют на всю жизнедеятельность организма.

**Минеральные вещества** играют важную роль в построении тканей, особенно костей (кальций, фосфор, магний, фтор), кроветворении (железо, медь, марганец), образовании гормонов эндокринных желез (йод, цинк, сера). Минеральные вещества входят в состав многих ферментов или активизируют их и принимают участие во всех видах обмена веществ.

**Питьевой режим** юного спортсмена обеспечивает течение обменных реакций в организме, теплорегуляцию, выведение с мочой продуктов обмена веществ. Занятия спортом сопровождаются значительной теплопродукцией в организме, а в отдаче тепла огромную роль играют потоотделение и испарение.

**Рациональное питание** юного спортсмена должно основываться на том, что на 1 кг массы тела потребность детей и подростков в пищевых веществах выше, чем у взрослых. Это обусловлено их ростом и большой подвижностью, более высоким основным обменом и другими факторами. Так, из расчета на 1 кг массы тела в сутки дети в 10 лет потребляют в среднем 69 ккал, в 16 лет - 50 ккал, взрослые - 42 ккал. Взрослым людям требуется 1,3-1,4 г белков на 1 кг массы тела в сутки, а детям в возрасте 7-12 лет необходимо 2,5-3 г, в возрасте 12-16 лет - 2 г. Животных белков в пищевом рационе детей должно быть не менее 60% общего количества белков. Юные спортсмены нуждаются в увеличении энергетической ценности рациона примерно на 25-30%. Их потребность в энергии должна обеспечиваться на 14-15% за счет белков, на 28-29% - за счет жиров и на 56¬57% - за счет углеводов.

**Медицинское обследование**

1. Медицинская карта ребенка (копия), при необходимости

2. Контроль заболеваний в течении года

3. Биологический возраст спортсмена

**Методы выявления и отбора одаренных детей**

Основной задачей отбора является разносторонняя оценка различных систем организма. Этап отбора в тренировочные группы базового уровня проводится в течении последнего года обучения в группе на спортивно-оздоровительном уровне подготовки.

 В связи с тем, что на этом этапе представляется затруднительным выявление идеального типа детей, сочетающих морфологические, биомеханические, функциональные и психические особенности, необходимые для дальнейшей специализации в определенном виде спорта, данные, полученные на этом этапе отбора, используются как ориентировочные и обязательно в комплексе с педагогическим наблюдением, напрямую не связанным с физической готовностью спортсмена.

 Специалисты выделяют несколько категорий оценки:

1. Педагогическое наблюдение

2. Контрольное тестирование

- физическое

- морфологическое

3. Медицинское обследование

**4. План воспитательной и профориентационной работы**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обусловливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной

системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

 Главной задачей занятий с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

 Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения дзюдоиста во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

 С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего дзюдоиста, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой после-

довательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

 В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение

основ спортивной тренировки.

 Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

 Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

 Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

 Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

**4.1. Групповая и индивидуальная работа с обучающимися**

**спортсменами**

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

 При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

 Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе

тренировочных занятий и соревнований.

 Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

 В общей системе индивидуальной подготовки дзюдоиста все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена.

 Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных дзюдоистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

 Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена. Морально-волевые качества можно представить себе как систему, в которой моральные качества подразделяются на:

 1.Коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.

 2. Дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, уважительность.

 3. Общественную активность.

 4. Трудолюбие, которое в свою очередь охватывает качества творчество, новаторство, мастерство, бережливость и др.

 5. Принципиальность, включающую в себя убежденность, энтузиазм и др.

 6. Гуманизм, патриотизм, интернационализм.

 Это основные моральные качества дзюдоиста. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий дзюдо. Кроме того, следует воспитывать способность дзюдоиста выполнять нормы общечеловеческой морали. Индивидуальная работа с юным спортсменом достигается за счет специальной подготовки, которая направлена на то, чтобы дзюдоист в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсмен и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности соперника спортсмен использует в большей или меньшей мере общие и специальные качества.

**Формирование качеств спортсмена**

Задача моральной подготовки выработать навык (привычку) соблюдения

определенных, установленных для дзюдоиста норм поведения. Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазн.

 Рассмотрим конкретные средства и методы воспитания моральных качеств.

Коллективизм. Коллектив - это группа спортсменов, связанных одинаковыми целями, постоянной совместной учебой, работой, тренировкой, участием в соревнованиях. Коллективизм выражается в товарищеском сотрудничестве и взаимопомощи, содружестве, основанном на сознательном подчинении личных интересов общественным. Коллективизм складывается из качеств юного спортсмена: товарищества, дружбы, дисциплинированности и общественной активности. Для того чтобы воспитать качество товарищества, необходимо сформировать у дзюдоиста стремление оказывать товарищу

взаимопомощь в решении его задач; стремиться не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Каждый спортсмен должен быть заинтересован в воспитании у себя этих качеств. Невозможно добиться высоких спортивных результатов в спорте, если товарищи не будут оказывать помощь при разучивании приемов, проведении схваток и т.п.

 Товарищеские отношения складываются тогда, когда один спортсмен помогает другому на занятиях и соревнованиях. Этого, однако, недостаточно для того, чтобы сложились настоящие товарищеские отношения между занимающимися. Нужно воспитать еще доброжелательность – свойство, связанное с желанием делать добро другим людям, проявлять участие, расположение, делать и поступать так, чтобы приносить пользу другому спортсмену. Хорошее доброжелательное отношение к товарищу, забота о нем, особенно помощь, оказанная в момент, когда он в ней особенно нуждается, вызывает ответное хорошее отношение. С другой стороны часто товарищество переходит в дружбу. Развивать товарищество следует упражнениями, в которых тренер ставит перед занимающимися такие задачи, которые можно решать взаимно. При этом спортсмены сами следят за тем, чтобы одновременно развивалась доброжелательность, забота о партнере,товарище. Такие задания даются на первых порах на занятиях, а затем и на соревнованиях. Особенно следует обращать внимание на то, чтобы эти качества проявлялись на соревнованиях, когда дзюдоисту трудно соблюдать и поддерживать эти качества, когда товарищ выступает в качестве противника, когда это спортсмен из другого коллектива. Общественная активность - качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач. Спортсмен привыкает подчинять свои интересы интересам коллектива и сочетать их. Развивается общественная активность постановкой задач, которые выглядят как поручение коллектива. Общественная активность развивается, если деятельность поощряется и приносит спортсмену положительные эмоции. Если с общественной деятельностью связано получение отрицательных эмоций, то общественная активность падает у всего коллектива. Общественная активность развивается у занимающихся выполнением простых, не требующих большого времени, общественных заданий. Даются задания по управлению группой, проведению упражнений, руководству отдельными работами в помощь тренеру, оказанию помощи другим занимающимся. Постепенно сложность и трудность заданий повышается. При этом следует иметь в виду, что выполнение заданий должно поощряться

и одобряться. Невыполнение и плохое выполнение заданий следует рассматривать как неумение. Следует научить, помочь, ни в коем случае не подменять в выполнении задачи. Поощрение, одобрение вызывает активность не только у того, кого поощряют, но и у всех занимающихся. Наказание за невыполнение задания снижает общественную активность всех занимающихся.

 Тактичность. Такт – это чувство, подсказывающее, что при данных условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой форме, чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопустимо в данный момент. Тактичность трудно воспитывать, потому что она требует оценки ситуации и принятия решения спортсменом в большей степени на уровне интуиции. Основным методом воспитания тактичности является постановка задач, требующих выбора действий или высказываний в адрес товарища. Средством воспитания являются упражнения. Это качество нельзя воспитывать, только перенимая действия других. Здесь большую роль играет собственный опыт. В выборе правильного действия или высказывания хорош метод, который может быть применен дзюдоистом. Прежде чем что-либо сказать или сделать, он должен представить себе, как бы он реагировал, если бы это действие или высказывание последовало от другого, т.е. поставить себя на место противника, товарища или группы. Основной метод воспитания тактичности – игровой. Перед спортсменом ставится проблема, которую нужно решить наилучшим образом и не только за себя, но и за партнера. На тренировке следует создавать такие ситуации, которые требуют тактичности занимающегося и способствуют выработке этого качества.

 Дисциплина должна быть сознательной. Для этого юный спортсмен должен осознать, почему установлены такие порядки, нормы и требования, их необходимость.

 Одним из методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Строевые упражнения и команды позволяют приучить дзюдоиста выполнять определенные требования тренера. Труднее выработать привычку подчинения командам товарища. Для этого следует одного из занимающихся назначать «командиром» и поручать ему командовать группой. Проводить такие упражнения следует, пользуясь игровым методом. В этом случае выполнение команд вызывает положительные эмоции.

Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность, стыдливость. Точность - способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. Обладающий точностью дзюдоист хорошо соотносит свои действия в пространстве и времени. Развивается точность упражнениями, в которых требуется хорошо рассчитать путь и время. К таким упражнениям можно отнести явку вовремя на занятия, взвешивание, схватку, выполнение каких-либо заданий, требующих расчета времени и возможностей. Соблюдение режима дня, тренировки, весового режима и др. Неточность спортсмена воспринимается коллективом как нарушение установленных норм и отрицательно влияет на сплоченность коллектива и на отношение к нему.

 Честность - правдивость, прямота, добросовестность юного спортсмена - моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива и развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в словах и делах. Слова не должны расходиться с делами. Если спортсмен что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Это качество не допускает возможности пользоваться доверием других людей для достижения своих корыстных целей. Честный спортсмен обычно пользуется авторитетом у товарищей, и его словам верят. Поэтому в собственных интересах дзюдоиста поддерживать свой авторитет. Развивается честность упражнениями. Нечестным считается также выполнение запрещенных действий, которые выполняют таким образом, чтобы не заметил судья. Это же относится и к нарушению спортсменом норм морали и этики в надежде, что этого не обнаружат, не увидят. Честность часто противопоставляют обману. Не следует путать термин «обман», который применяют к разрешенным в соревнованиях действиям. Выполнение комбинаций и других «обманов» не рассматривается как нечестность. Тесно связано с честностью качество, которое называют «порядочностью» неспособность на низкие поступки, которые запрещены или не соответствуют требованиям морали и этики юного спортсмена. Четность и порядочность тесно связаны с тактичностью. Не всякая честность поощряется. Говорить правду нужно и можно, но при этом следует учитывать ситуацию. Принесет ли эта правда или действие пользу обществу, коллективу и конкретному человеку. Иногда нужно подождать, когда слова

или дела будут восприняты положительно.

 Скромность - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Скромный юный спортсмен не выставляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их заслуги и достоинства. Нескромность обычно связана с завышенной оценкой своих возможностей, заслуг, положения в коллективе. Нужно приучать спортсмена оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены

коллектива, тренер. Наоборот, небольшое занижение оценок чаще рассматривается положительно, а завышение - отрицательно. Скромность развивается упражнениями, которые требуют оценки своих возможностей и дел (успехов). Следует приучить спортсмена правильно давать самооценку. В общении с другими эту свою оценку необходимо немного занижать и проверять ее мнением и оценками коллектива. Трудолюбие - важное моральное качество юного спортсмена. От его развития зависят спортивные успехи занимающихся.

 Любить труд, и в том числе спорт, человек может в том случае, когда процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успешно решать поставленные им самим или тренером задачи. Часто можно от некоторых спортсменов услышать, что тренировка представляет собой тяжелый и довольно неприятный труд. Это свидетельствует о том, что с тренировкой связываются отрицательные эмоции. Это свидетельствует о недостатках построения тренировки. Правильно построенная тренировка вызывает положительные эмоции даже при сильной усталости. Даже тяжелый труд на тренировке и соревнованиях должен вызывать положительные эмоции, чувство удовлетворения результатами труда. Эта эмоция вызывает у дзюдоиста потребность в преодолении еще больших трудностей и не вызывает «отвращения к ковру». Ковер не надоедает. Надоедает работа, не приносящая удовлетворения своими результатами. Трудолюбие неразрывно связано с такими качествами как творчество, новаторство, хозяйственность, бережливость.

 Воспитывая эти качества, тренер и спортсмен должны ставить в процессе занятий такие задачи, которые требуют творческого подхода. Следовательно, следует ставить задания в виде проблемы. Тренер часто ставит задачу таким образом: «А кто сможет выполнить...?» Следует приветствовать новаторский, нестандартный подход к выполнению задания.

 Целеустремленность тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный юный спортсмен стремится добиваться решения поставленных задач, несмотря на препятствия учится настаивать на своем. Целеустремленность не позволяет спортсмену отступать от поставленной цели. Для этого цели должны быть достаточно значимыми.

 Патриотизм – это любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если занимающийся успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов. Если дзюдоист получает в коллективе положительные эмоции, удовлетворение от общения, то патриотизм или хорошее отношение к окружающим распространяется на всех людей, на страну. Средства и методы контроля моральных качеств. Проверить степень развития моральных качеств можно педагогическими наблюдениями. Для этого фиксируется поведение спортсмена и оценивается соблюдение моральных норм. Отмечаются достоинства и недостатки в развитии того или иного морального качества. При этом следует иметь в виду, что причиной нарушений могут быть недостаточно твердое знание норм или недостаточное развитие волевых качеств, недостаток навыка автоматического выполнения определенных требований. Проводя педагогические наблюдения желательно письменно фиксировать действия и их оценку. Такая фиксация позволяет более точно выявить достоинства и недостатки. Фиксация в памяти позволяет запомнить достаточно прочно только те недостатки, которые приводят к крупным неудачам. Их уже труднее исправлять, чем незначительные, которые в сумме показывают намечающиеся недостатки. Фиксация моральных качеств с записью осуществляется на соревнованиях. На тренировке недостатки замечаются и тут же принимаются меры к их исправлению. Психологическая направленность содержания разминки

 Как мы знаем, задача разминки - подготовить организм юного спортсмена к деятельности в основной части занятия (во время тренировки) или к схватке на соревнованиях. Общая часть разминки имеет задачу подготовить все системы организма к предстоящей работе (в первую очередь, мышечную, сердечно-сосудистую и частично нервную). Вторая специальная часть разминки обеспечивает в основном психологическую подготовку нервной системы к работе на тренировке или в предстоящей схватке на соревнованиях.

 На тренировке во вторую часть разминки включаются специальные упражнения (самостраховки, для восстановления координации движений при падениях и имитация приемов и других действий, выполнение которых предлагается в основной части тренировки в схватках). Разминка на соревнованиях в специальной части обязательно должна содержать те действия, которые собирается выполнить занимающийся в процессе

предстоящей схватки.

 Задача разминки перед схваткой на соревнованиях привести нервную систему спортсмена в оптимальное состояние. Это зависит от ее состояния и типа нервной деятельности. Если юный спортсмен перед разминкой сильно возбужден, то задача разминки снизить степень возбуждения. Для этого разминка проводится в несколько замедленном спокойном темпе. В специальной части приемы имитируются в замедленном ритме. Внимание направляется на выполнение конкретных действий, их правильность. Тренеру во время разминки не следует говорить спортсмену, что сделает ему

противник (или может сделать) или, что не нужно ему делать. Эти наставления в виде определенных представлений оставляют слабые следы и могут автоматически вызвать нежелательную реакцию в схватке. Лучше внимание направлять на действия, которые должен делать ученик.

 Если спортсмен перед схваткой апатичен, то нужно разминкой возбудить его. Чаще всего апатия наступает в том случае, когда дзюдоист, проанализировав ситуацию, приходит к выводу, что он не может выиграть у противника или в противоположном случае, когда он считает, что легко выиграет у противника схватку. Это может быть недооценкой своих сил или их переоценкой. В любом случае, даже если оценка правильная, следует на разминке так подготовиться, чтобы провести схватку на пределе своих возможностей. В последнем случае рекомендуется поставить спортсмену минимальные и максимальные задачи и в специальной части разминки эти задачи прорепетировать (имитировать их выполнение).

 Выполнять разминку с учетом наиболее эффективной подготовки нервной системы к обеспечению достижения спортивного результата и особенно изменять направленность ее содержания должен сам спортсмен. Для этого он должен иметь достаточные знания, умения и навыки, хорошо знать особенности собственной психики. Моральная и специальная психологическая подготовка занимающегося в основном должна проходить под его собственным контролем. Тренер дает ему запас знаний, умений и навыков, а он, базируясь на этом, совершенствует их применительно к себе. Спортсмен должен сам регулировать и контролировать свою психику, знать средства и методы воздействия на нее, закономерности ее деятельности. В этом случае подготовка будет наиболее эффективна, недостатки подготовленности будут быстро выявляться и своевременно исправляться

самим самбистом. Задача тренера сводится к тому, чтобы своевременно заметить недостатки знаний, умений и навыков, относящихся к моральной и специально психологической подготовке ученика и помочь ему устранить эти недостатки.

**Методика**

 Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

 1.Воля совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологически воля зависит от способности дзюдоиста добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов и соответствующих потребностей.

 2. Степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия.

 3. Совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы.

 4. Волевые качества могут совершенствоваться параллельно с совершенствованием физических качеств борца. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие

выполнению поставленной задачи.

 5. Основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет к совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств.

 6. В совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств. Спортсмен, смелый в схватке, необязательно будет смелым в жизни. Также инициативный и решительный в жизни спортсмен, необязательно будет таким же и на соревнованиях.

 7. Совершенствование волевых качеств должно проходить в непосредственной связи с совершенствованием моральных качеств. Проявления волевых качеств должны подчиняться требованиям морали. Мораль определяет те требования общества к проявлениям воли, которые ставят определенные ограничения. Иначе человек с сильно развитыми волевыми качествами может употреблять их во вред обществу. Смелый, решительный и инициативный человек может быть авантюристом или даже преступником.

 Смелость воспитывается упражнениями. При выполнении упражнений занимающимися следует учитывать одну особенность личностноэмоциональной оценки, которая влияет на развитие качества. Если занимающийся при выполнении упражнения получает отрицательный результат воздействия на организм или на престиж, то у него происходит переоценка ситуации и, соответственно, возрастает чувство страха. Так, если

при падении он получит болезненный удар, который им не ожидался, то у него чувство страха возрастет и он откажется от повторного выполнения этого упражнения. Если последствия будут ниже ожидаемого, то занимающийся может попробовать выполнить упражнение более трудное.

 Методические приемы воспитания смелости:

 1. Постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления занимающихся превысить разумный предел.

 2. Изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения. Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 поролоновых мата в место приземления.

 3. Применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается. Здесь имеет место стремление занимающегося поддержать свой престиж перед товарищами.

 4. У юношей часто возникает чувство страха, перед неизведанным. Не зная, какие опасности его ожидают, они испытывают чувство страха, часто непреодолимого. Они боятся темноты, высоты, схваток с неизвестным противником. Этот страх можно преодолеть, вооружая занимающегося опытом действий в подобной ситуации. Неправильно оценивать ситуацию спортсмен может и на основании прежнего опыта без учета изменений, которые произошли с ним в процессе тренировки (изменения подготовленности).

 Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость. В этом случае в соревновании не придется тратить нервную энергию на преодоление страха. Тренировка перед соревнованием с менее подготовленными дзюдоистами позволяет совершенствовать специальную смелость.

 Примерные упражнения для развития общей смелости:

 1. Падение с различной высоты с приземлением на ноги, руки, спину, живот. Из положения приседа, стоя, и т.п.

 2. Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх:

 а) кувырки ;

 б) через лежащий на ковре предмет;

 в) через партнера;

 г) упражнения самостраховки при падении на пол.

 3. Введение новых упражнений, неизвестных занимающимся, кажущихся трудными и сложными.

 4. Преодоление страха перед неизведанным, при выполнении игровых заданий (военизированных игр).

 5. Преодоление страха перед холодом: встать под холодный душ, окунуться в холодную воду в ванной, пройти босиком по снегу, на морозе обтереться снегом, окунуться в воду в проруби.

 6. Преодоление страха потерять престиж. Выполнять упражнения, которые занимающийся может не выполнить, особенно когда другие выполняют.

 Примерные упражнения для совершенствования специальной смелости:

 1.Схватки с соперниками, менее подготовленными (имеющими меньшую спортивную подготовку). В то же время он может иметь лучшую физическую подготовку, больший вес, возраст и т. п.

 2. Постановка занимающемуся, имеющему меньшую спортивную подготовленность, чем его партнер, посильных задач в схватке. Так, например, если поставить спортсмену низшей квалификации задачу провести тренировочную схватку со спортсменом высокой квалификации, то он, оценивая свои возможности выигрыша, оправданно решит, что эта задача для него непосильна. В этом случае он постарается отказаться от выполнения

задания тренера. Если же тренер поставит ему посильную задачу (например «Чисто не проиграть в течение определенного промежутка времени») и он эту задачу успешно выполнит, то он сам положительно оценит результат своей деятельности или получит положительную оценку тренера. В этом случае его смелость возрастает. В следующий раз он смелее будет выходить на схватку с квалифицированным соперником и постарается решать в схватке более сложные задачи. При этом следует помнить, что невыполнение поставленной задачи ведет к снижению смелости и усугублению трусости. Специальную смелость обычно можно сравнить со специальной силой. Они взаимосвязаны и измерить можно аналогичным способом.

 Выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются.

При этом следует учитывать следующие требования:

 1. Упражнения должны быть посильными, т.е. спортсмен должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей. Этот предел устанавливают, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чувство определенной интенсивности.

 2. Устанавливая дозировку упражнений, следует знать пределы возможностей человеческого организма. Если потребности не удовлетворяются по времени больше этого предела, то наступают нежелательные для организма изменения, нарушаются функции органов и систем, что отражается на здоровье спортсмена.

 3. Многие упражнения для развития выдержки и других волевых качеств являются сопряженными, т.е. способствуют развитию как физических, так и волевых качеств. При этом следует учитывать, что эффект их воздействия неодинаков.

 4. Время нарастания интенсивности чувств, связанных с различными потребностями, неодинаково. Так, при задержке дыхания интенсивность чувства удушья достигает максимума через несколько секунд (до 1-2 мин). Чувство голода достигает максимума интенсивности в течение часов, дней.

 5. Высокая интенсивность чувства долга, часто выражающаяся в концентрации на деятельности по достижению поставленной цели. Высокое чувство долга и деятельность по достижению цели облегчают человеку процесс воспитания выдержки. Малая интенсивность чувства долга и бездеятельность не способствуют достижению высоких показателей выдержки.

 Примерные упражнения для совершенствования выдержки.

 1. Упражнения на задержку дыхания.

 2. Парная баня, купание или погружение в холодную воду.

 3. Тренировки в душном помещении и на открытом воздуха.

 4. Упражнения на преодоление чувства усталости.

 5. Акробатические упражнения, связанные с необходимостью преодолевать головокружение и другие чувства, связанные с вестибулярными рефлексами.

 6. Упражнения на преодоление чувства боли при выполнении упражнений. Обычно упражнения на преодоление чувства боли не организуются специально. Они даются тогда, когда возникают ситуации, подходящие для этого.

 7. Режим сна и бодрствования.

 8. Группа упражнений для преодоления чувств, связанных с социальными потребностями: возмущение, осуждение, гордость, обида, радость, огорчение, жалость, зависть, жадность, ревность, влечение, тревожные чувства, ярость, панические чувства, обреченность и др.

 9. Группа упражнений для подавления чувств и эмоций, связанных с идеальными потребностями:

 а) подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и мешает достижению цели;

 б) сдерживание стремления копировать действия других занимающихся;

 в) сдерживание игрового азарта;

 г) сдерживание чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие;

 д) преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга. Когда дзюдоисту нужно что-то сделать и в то же время нужно сделать что-то другое, то приходится выбирать - какая цель важнее и часто подавлять сильное чувство долга, подкрепленное положительной эмоцией, в пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмоции.

 В программу занятия тренер должен включать упражнения для воспитания выдержки и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела.

 Заинтересованность занимающихся в достижении цели занятий (личной или групповой) - важный фактор воспитания выдержки. Упражнения для специальной выдержки построены таким образом, чтобы дзюдоисту на тренировке и на соревнованиях не приходилось преодолевать чувства большой интенсивности.

 Тренер во время тренировки выявляет недостатки специальной выдержки по следующим признакам:

 а) спортсмен не поддерживает оптимальную температуру тела (перегревается или охлаждается). Следует вырабатывать навык проведения оптимальной разминки и др.;

 б) спортсмен теряет равновесие (ориентировку) после сложных движений (бросков), связанных с падением. Следует строить тренировку таким образом, чтобы воздействие на вестибулярный аппарат было минимальным;

 в) спортсмен плохо ориентируется во времени или месте на ковре в процессе схватки. Следует построить тренировку таким образом, чтобы спортсмен ориентировался на ковре автоматически и не контролировал пространство и время. Для совершенствования ориентировки в пространстве можно сократить площадь ковра, для чего ограничить место проведения схватки рамками (линиями). Для этого ковер делится на части, где каждой

паре отводится определенное место. Например, размеры рабочей площади для них могут быть ограничены так, чтобы место для поединка составило площадь 4 м2 (2x2 м);

 г) во время схваток спортсмен часто преодолевает боль от травм. Следует построить тренировку таким образом, чтобы ликвидировать причины возникновения боли. Спортсмен высокой квалификации обычно не травмируется. Замечено, что травмы связаны с потерей спортсменом спортивной формы. Схватки с большим количеством партнеров на тренировке в оптимальном режиме позволяют выработать автоматизм выполнения действий и избегать травм;

 д) если занимающийся в схватке вынужден преодолевать усталость большой интенсивности, то следует совершенствовать специальную выдержку. Спортсмен стремится так строить схватки на тренировке, чтобы не испытывать усталости. Это обычно тренировочные схватки с одним или несколькими партнерами низшей квалификации;

 е) наблюдаются проявления негативных качеств характера. Необходимо построить занятия и схватки таким образом, чтобы спортсмен не испытывал чувств тревоги, подавленности, обреченности, зависти, жадности, жалости, радости, обиды, гордости, унижения, злости, упрямства, азарта и др.

Упражнения для воспитания общей настойчивости:

 1. Сложные по координации упражнения и приемы.

 2. Силовые упражнения.

 3. Посещение занятий, на которых спортсмен на данном этапе не решил поставленных задач.

 4. Схватки с односторонним сопротивлением на выполнение определенного приема или защиты.

 6. Схватки на выполнение определенного тактического действия, выполнения захвата, передвижения, выхода в определенное положение, достижение или удержание определенного преимущества.

 7.Участие в соревновании после неудачного выступления в предшествующих соревнованиях.

 8. Проведение схваток после проигранных. Упражнения для совершенствования специальной настойчивости направлены на то, чтобы занимающийся мог выполнить поставленную задачу с первой попытки. Оптимальным соотношением удачных и неудачных попыток на тренировке является соотношение 30-40% в нападении и 60-70% в защите. Для специальной психологической подготовки примерно за неделю до соревнований процент удачных попыток должен быть увеличен.

 Специальная решительность может развиваться в процессе:

 1. Схваток по заданию.

 2. Схваток с односторонним сопротивлением. В них спортсмен вынужден принять решение на атаку или защиту.

 3. Схваток в определенном положении. В положении лежа занимающийся вынужден применять одни приемы и защиты, в стойке другие.

 4. Схваток с форой. Занимающемуся отводится определенное время для задачи: ликвидировать преимущество противника или сохранить свое преимущество.

 5. Схваток на быстрейшее достижение чистой победы.

 6. Схваток, вынуждающих противника принимать выгодные для себя решения, вынуждать его перейти к обороне или нападению.

 7. Схваток, в которых дзюдоист не спешит добиться победы, а отдает инициативу противнику, подмечает его ошибки и использует их. Основная задача в воспитании специальной решительности - добиться того, чтобы упражнениями все решения были проверены, а навык действий был доведен до автоматизма. В этом случае спортсмену не нужно затрачивать нервную энергию на принятие решения и бороться с внутренними помехами, преодолевать сбивающие факторы, чувства, эмоции и сомнения. Все сомнения должны быть устранены в процессе тренировки.

 Примерные упражнения для совершенствования специальной инициативности:

 1. Создание в учебно-тренировочных схватках ситуаций, вынуждающих спортсмена находить новые необычные решения (приемы, защиты, тактические действия).

 2. Условные схватки, в которых ставится задача выполнить атаку или защиту возможно большим количеством способов (вариантов захватов, передвижений, обманов, угрозой или вызовом и т.п.).

 3. Тренировочные схватки, в которых ставится условие обеспечить определенный норматив вариативности действий.

 4. Идеомоторная тренировка. Проведение (продумывание) вариантов схваток с различными противниками.

 5. Игровые схватки, в которых дзюдоист должен «поймать» партнера, выполнить какой-нибудь новый необычный прием или защиту.

 6. Показательные схватки на показательных выступлениях. Подготовка к показательным выступлениям должна стимулировать спортсмена на демонстрацию новых необычных приемов и защит.

 7. Большое количество схваток с более слабыми партнерами. С каждым из них следует применять новые нестандартные действия.

**4.2. Научная, творческая, исследовательская работа**

Среди видов учебной деятельности, обеспечивающих формирование научной, творческой и исследовательской компетенции обучающихся спортсменов, можно выделить в том числе такие, как: выполняемые дома и в рамках учебно-тренировочного процесса задания, предполагающие использование электронных образовательных ресурсов; использование различных источников и электронных средств для фото, видео; использование музыкальных и звуковых объектов; поиск и анализ информации в Интернете; сетевая коммуникация между учениками и (или) учителем.

**Формы организации исследовательской деятельности на тренировочных**

**занятиях**:

- занятие-творческий отчет, занятие-защита проектов;

- эксперимент, который позволяет организовать освоение таких элементов исследовательской деятельности, как планирование и анализ результатов;

- домашнее тренировочное задание исследовательского характера может сочетать в себе разнообразные виды, причем позволяет юному спортсмену провести исследование, достаточно протяженное во времени.

 **Формирование научных, творческих и исследовательских учебных**

**действий обеспечиваются через организацию различных форм деятельности**:

1. Совместная деятельность: организации работы в группах.

2. Разновозрастное сотрудничество: работа с учащимися старших классов, в учебно-тренировочных группах, организация дней самоуправления, участие в общешкольных мероприятиях со старшеклассниками и выпускниками МБОУ ДО «ДЮСШ»

3. Проектная деятельность

4. Дискуссия

5. Тренинги

**4.3. Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-**

**спортивных, творческих и иных мероприятий**

 Методы организации физкультурно-спортивной и оздоровительной работы предполагают формирование классов на основе выбранного вида спорта, организацию тренировок, проведение регулярных оздоровительных процедур, подготовку и проведение спортивных соревнований. Мероприятия формируют у обучающихся-спортсменов: представление о необходимой и достаточной двигательной активности, элементах и правилах закаливания, о выборе соответствующих возрасту физических нагрузок и их видов; представление о рисках для здоровья неадекватных нагрузок и использования биостимуляторов; потребность в двигательной активности и ежедневных занятиях физической культурой; умение осознанно выбирать индивидуальные программы двигательной активности,включающие малые виды физкультуры (зарядка) и регулярные занятия спортом. Для реализации этого комплекса разработана интеграция с курсом физической культуры.

Мероприятия формируют у обучающихся спортсменов: навыки оценки собственного функционального состояния (напряжения, утомления, переутомления) по субъективным показателям (пульс, дыхание, состояние кожных покровов) с учетом собственных индивидуальных особенностей; навыки работы в условиях стрессовых ситуаций; владение элементами саморегуляции для снятия эмоционального и физического напряжения; навыки контроля за собственным состоянием, чувствами в стрессовых ситуациях; представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, о факторах, их вызывающих, и условиях снижения риска негативных влияний; навыки эмоциональной разгрузки и их использование в повседневной жизни; навыки управления своим эмоциональным состоянием и поведением. В результате реализации данного комплекса обучающиеся получают представление о возможностях управления своим физическим и психологическим состоянием без использования медикаментозных и тонизирующих средств.

Мероприятия формируют у обучающихся спортсменов: представление о рациональном питании как важной составляющей части здорового образа жизни; знание о правилах питания, способствующих сохранению и укреплению здоровья; готовность соблюдать правила рационального питания; знание правил этикета, связанных с питанием, осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности; представление о социокультурных аспектах питания, его связи с культурой и историей народа; интерес к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа.

**Направления и формы воспитательной работы:**

Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий

Физкультурно-спортивные:

- организация внутришкольных спортивных соревнований;

- участие в спортивных соревнованиях различного уровня;

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей (программа «Зритель») спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории муниципального образования, в которых осуществляет образовательную деятельность МБОУ ДО «ДЮСШ»;

- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных

соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

- организация и проведение совместных мероприятий (конкурсов, соревнований) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Таблица№9

Соответствие личностных результатов критериям сформированности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Напрвление | Планируемый личностный результат | Критерий сформированности |
| Физкультурно-спортивное и оздоровительное | Сформированность культуры здорового образа жизни и основ экологической культуры | Демонстрирует культуру здорового образа жизни в среде образования и социальных практиках |
| Сформированность потребности в занятиях спортом; достижения в избранном виде спорта | Демонстрирует уважение к спорту как способу самореализации. Имеет высокие спортивные результаты на соревнованиях различного уровня |

Физкультурно-оздоровительные:

- организация «Дней здоровья»;

- проведение бесед по охране здоровья и ЗОЖ;

- занятия с психологом, воспитателем, социальным педагогом и другие формы педагогической поддержки;

- спортивно-оздоровительные лагеря.

- участие в оздоровительно-восстановительных процедурах:

**Восстановительные мероприятия и медицинское обследование**

 Для восстановления работоспособности обучающихся-спортсменов с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медикобиологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

 На этапе подготовки 1-3 года 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 и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

**Организация медико-биологического обеспечения (далее – МБО)**

– контроль состояния здоровья занимающихся;

– оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;

– предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;

– диспансеризация обучающихся-спортсменов;

– медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности;

– борьба с применением допинга.

МБО осуществляют силами медицинского персонала учреждения и привлекаемых в нужных случаях специалистов. Необходимо 1 раз в год обеспечить углубленное медицинское обследование всех учащихся спортивной школы. В начале учебного года все обучающиеся спортсмены проходят углубленное медицинское обследование, которое включает:

- комплексную клиническую диагностику;

- оценку уровня здоровья и функционального состояния;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировок;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, одеждой и обувью.

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

 Медицинский контроль предусматривает главное и принципиальное положение доступ к тренировкам здоровых детей. Обязательный минимум, позволяющий качественно оказывать медицинскую помощь.

В стандартное оснащение должны также входить: ростомер, весы, сантиметровая лента. В целях предупреждения нарушений здоровья у обучающихся спортсменов предусматривается:

1) диспансерное обследование в районных специализированных центрах спортивной медицины (имеющих лицензию на работу по детской спортивной медицине) не менее 1-го раза в течение учебного года;

2) регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок, адаптацией организма спортсменов на объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с биологическим возрастом;

3) дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после перенесенных травм и заболеваний;

4) контроль использования обучающимися фармакологических средств. Официально принятые требования к правильно заполненной справке-допуску:

1) справка выдается или только на тренировки, или только на соревнование с

указанием даты его проведения;

2) справка действительна только для предоставления в ДЮСШ по указанному

виду спорта;

3) справка действительна только в течение указанного в ней срока;

4) справка должна содержать круглую личную печать врача (справка-допуск к соревнованиям, проходящим за пределами места проживания, дополнительно заверяется круглой печатью учреждения); Особое внимание следует уделить борьбе с применением некоторых препаратов, искусственно стимулирующих функциональные системы организма. Юные спортсмены должны знать, что допинг разрушает организм спортсменов, приводит к хроническим заболеваниям. Борьбу с допингом ведут спортивные федерации.

Общекультурное направление воспитательной работы:

- организация и проведение экскурсий, поездок и творческих отчетов по ним;

- проведение тематических бесед о культуре поведения и речи и пр. обучающегося-спортсмена;

- проведение выставок спортивных достижений, создание страничек по спортивным интересам в соцсетях, формирование школьного портфолио обучающегося-спортсмена.

**Организация посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной**

**тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей,**

**представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную**

**с воспитательной работой МБОУ ДО «ДЮСШ»**

Таблица№10

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Сроки |
| 1. | Дистанционно посещение «Государственного музея Спорта»Книга Рудман Д. Л. Самозащита без оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. – М., 2003 | сентябрь |
| 2. | Просмотр фильма «Гений дзюдо» (2004) | октябрь |
| 3. | Просмотр фильма «Путь» (2009) | ноябрь |
| 4. | Просмотр фильма «Спарта» | декабрь |
| 5. | Просмотр фильма «Чистая победа» | январь |
| 6. | Дистанционно посещение музейной экспозиции о спорте | февраль |
| 7. | Просмотр фильма «Поддубный» | март |
| 8. | Книга «Харлампиев А. А.» «Система самбо» М.: Фаир-пресс (2002) | апрель |
| 9. | Просмотр фильма «Валерий Харламов. Дополнительное время» | май |

Встречи, лекции, беседы с интересными людьми, знаменитыми спортсменами, мастер-классы с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта.

 **Иные мероприятия:**

 Социальная направленность:

- тематические диспуты;

- участие в социально-направленных спортивных акциях (благотворительные

мероприятия, волонтерство, субботники, и.т.п);

- консультации родителей.

 Духовно-нравственная направленность:

- встречи с ветеранами ВОВ и труда, «Уроки мужества»;

- участие а акции «Бессмертный полк»;

- участие в проведении тематических классных часов;

- подготовка и проведение спортивных праздников, благотворительных и

традиционных школьных мероприятий.

**5. Система контроля и зачетные требования**

**Контрольно-переводные нормативы и аттестационные требования для различных уровней сложности освоения образовательной программы.**

Способы определения результативности:

- тестирование по общей физической подготовке;

- выступление на соревнованиях в течение учебного года;

- выполнение разрядных требований;

- успешное выполнение требований поясной системы (КЮ).

Формы подведения итогов реализации программы - предварительная, промежуточная и итоговая аттестация.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на спотртивно-оздоровительном уровне подготовки, которые могут служить основанием для оценки обучающихся:

• Спортивно-оздоровительный уровень сложности программы - стабильность состава обучающихся,

динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Нормативы, оценивающие уровень подготовленности обучающихся, необходимо применять на всех уровнях спортивно-оздоровительной подготовки дзюдоистов. Рекомендуемые контрольные нормативы представлены в Приложении № 2. Аттестация должна рассматриваться тренерами- преподавателями как компонент технической подготовки спортсменов.

**Система контроля и зачетные требования**

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на спортивно-оздоровительном уровне сложности освоения образовательной программы

Таблица№ 11

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мальчики | Девочки |
| Координация | Стоя ровно, на одной ноге, руки на пояс. Фиксация положения (не менее 10с) | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8с)  |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 90 см) | Прыжок в длину с места (не менее 70 см) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) |

**Информационное обеспечение**

Использованная литература:

1.Булочко К.Т. Планирование и управление спортивной тренировкой единоборцев (сборник научно-технических статей). - Л., 1975.

2. Вахун М. Дзю-до: Основы тренировки. - Минск: Полымя, 1983.

3. С.В. Ерёгина, И.Д. Свищёв, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва»/ Национальный Союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006. - 212 с.

4. В.И. Лях «Физическая культура. 10-11 классы: учеб.для

общеобразоват.учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. -7-е изд. - М.: Просвещение, 2012. - 237 с. »

5.Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо. - Москва 2011г.

6. Постановлением №28 от 28.09.2020 г. об утверждении САНПИН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

 7. Прахомович Г. Основы классическогодзю-до. - Пермь: УРАЛ-ПРЕСС, 1993.

8. Приказа Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении порядка организаци и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

9. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

10. Рудман Д. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: Физкультура и спорт,1983.

11. Рудман Д. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

12. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

13. Федеральным законом от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

14. Холодов Ж.К., Кузнецов B.C. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.-480 с.

Литература для педагогов:

**Литература для детей:**

15.Гаткин Е.Я., «Букварь дзюдоиста», М.,1997.

16. Гаткин Е.Я. «Дзюдо для начинающих», М.,2001.

**Литература для родителей:**

17.Чумаков Е.М. «Сто уроков дзюдо», Под редакцией С.Е.Табакова, изд.5-е, М.: «Физкультура и спорт», 2002.

**Интернет ресурсы:**

18. www. Judo.ru

19. www. Massjudo.ru

**Приложение № 1**

**Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения образовательной общеразвивающей программы в группах спортивного-оздоровления по дзюдо)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тест | 1г. об. | 2г. об. | 3г. об. |
| удов | хор | отл | удов | хор | отл | удов | хор | отл |
| 1. | Прыжок в длину с места, (см) | 90 | 100 | 110 | 110 | 115 | 120 | 110 | 120 | 130 |
| 2. | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе (сек) | 10 | 11 | 12 | 11 | 12 | 13 | 12 | 13 | 14 |
| 3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | 5 | 7 | 8 | 6 | 8 | 10 | 8 | 10 | 13 |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 3 | 4 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 8 |
| 5. | Челночный бег3х10 м/с | 12,0 | 11,8 | 11,6 | 11,8 | 11,6 | 11,4 | 11,6 | 11,4 | 11,2 |
| 6. | Наклон вперед из положения, стоя на полу | коснуться ступни пальцами рук | коснуться пола пальцами рук | достать пол ладонями рук | коснуться ступни пальцами рук | коснуться пола пальцами рук | достать пол ладонями рук | коснуться ступни пальцами рук | коснуться пола пальцами рук | достать пол ладонями рук |

**Приложение №2**

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)** для рук и плечевого пояса • ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

* ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя - ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед- вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.
* ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.
* ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми и согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
* ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.
* ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания- разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.
* ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.
* ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом.
* ОРУ для расслабления мышц ног:свободные махи ногами;

потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голенями, потряхивания стопами и голенями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

* ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя - от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.
* ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).
* ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания- разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание - опускание таза в упоре лежа боком.
* ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.
* ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.
* ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.
* ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отельных мышечных групп.

Акробатические и гимнастические упражнения

Группировка (сидя, лежа, перекат назад в группировке); висы (на согнутых руках, вис лежа - девочки, подтягивание в висе и висе лежа - девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, повороты в полуприседе, в приседе; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

**Приложение№3**

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Вторник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)2.Повторение стоек, передвижений 3.Бой с тенью 4.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) 5.Теоретическая подготовка : «История дзюдо» | 20мин10мин5мин10мин | Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков. |  |
| 2 | **Четверг** |  1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2.Упражнения на развитие координации:Стойка на голове (для тех, кто умеет)Стойка на лопаткахИз гимнастического моста поворот налево-направоПрыжки с поворотами на 180-360 градусов3.Борьба с тенью4.Теоретическая подготовка: «Этикет дзюдо» | 30мин20мин6мин | Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ дзюдо. |  |
| 3 | **Суббота** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 2 подхода . Каждое упр. выполняется по 30сек., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин. Подтягивание на перекладинеСгибание рук в упоре лежа на полуПоднимание туловища, лежа на полуПриседание Прыжки на скакалке3. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.4. Упражнения на расслабление. | 20мин10мин5мин | Приобретение разносторонней физической подготовленности. |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы СОГна период**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Вторник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)2.Повторение стоек, передвижений  3.Бой с тенью 4.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны- повороты) | 20мин10мин5мин10мин | Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей. |  |
| 2 | **Четверг** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
2. Упражнения на развитие координации:

Стойка на одной ноге (20-25 сек.)Стойка на лопаткахИз гимнастического моста поворот налево-направоПрыжки с поворотами на 180-360 градусов1. Борьба с тенью
2. Просмотр видеороликов по борьбе дзюдо
 | 30мин20мин6мин | Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ дзюдо. |  |
| 3 | **Суббота** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 2 подхода . Каждое упр. выполняется по 30сек., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин. Подтягивание на перекладинеСгибание рук в упоре лежа на полуПоднимание туловища, лежа на полуПриседание Прыжки на скакалке3. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.4. Упражнения на расслабление. | 20мин10мин5мин | Приобретение разносторонней физической подготовленности. |  |