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 ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ**

**ПРОГРАММА**

**ПО БОРЬБЕ ДЗЮДО**

**(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ, УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ)**

Срок реализации программы: 8 лет

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Автор:

Тренер-преподаватель первой категории

Бардыкова Галина Николаевна

ст. Егорлыкская

2020 г

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка………………………………………………………………………... | 3 |
| 2. | Учебный план по дополнительной предпрофессиональной программе по дзюдо ........... | 12 |
| 2.1 | Календарный учебный график ……………………………………………………………….. | 13 |
| 2.2 | Требования к условиям реализации программы, в том числе по кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре.......................................................................................... | 15 |
| 2.3 | План учебного процесса ……………………………………………………………………… | 15 |
| 3. | Методическая часть..................................................................................................................... | 16 |
| 3.1. | Общая характеристика системы подготовки дзюдоистов....................................................... | 16 |
| 3.1.1. | Организационно – методические условия реализации программы........................................ | 16 |
| 3.2. | Методика и содержание работы по предметным областям..................................................... | 20 |
| 3.2.1 | Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня............................................................................................................................ | 20 |
| 3.2.2 | Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня................................................................................................................... | 23 |
| 3.2.3 | Предметная область «Общая физическая подготовка» для базового уровня........................ | 29 |
| 3.2.4 | Предметная область «Общая физическая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня................................................................................................................... | 30 |
| 3.2.5 | Предметная область «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня............................................................................................................................................ | 41 |
| 3.2.6 | Предметные области «Вид спорта» и «Различные виды спорта и подвижные игры».......... | 42 |
| 3.2.7 | Предметная область «Судейская подготовка» для углубленного уровня.............................. | 61 |
| 3.2.8 | Предметная область «Развитие творческого мышления» базового и углубленного уровней.......................................................................................................................................... | 61 |
| 3.2.9 | Предметная область «Специальные навыки» для базового и углубленного уровней.......... | 62 |
| 3.2.10 | Предметная область «Спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней................................................................................................................. | 68 |
| 4. | План воспитательной и профориентационной работы............................................................ | 71 |
| 4.1. | Групповая и индивидуальная работа с обучающимися спортсменами.................................. | 73 |
| 4.2. | Профессиональная ориентация обучающихся спортсменов................................................... | 87 |
| 4.3. | Научная, творческая, исследовательская работа...................................................................... | 89 |
| 4.4. | Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий....................................................................................................................... | 90 |
| 5. | Система контроля и зачетные требования................................................................................ | 96 |
| 6. | Информационное обеспечение................................................................................................... | 102 |
|  | Приложение № 1 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения предпрофессиональной подготовки…............................................................... | 104 |
|  | Приложение № 2 Компоненты системы многолетней тренировки ………………………... | 105 |
|  | Приложение № 3 Беседы для учащихся и родителей ………………………………….…… | 107 |
|  | Приложение № 4 Примерный годовой план график распределения учебных часов …….. | 108 |
|  | Приложение № 5 Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп базового уровня сложности программы (мальчики) ………………………………………... | 112 |
|  | Приложение № 6 Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп базового уровня сложности программы (девочки) ………………………………………….. | 112 |
|  | Приложение № 7 Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп углубленного уровня сложности программы (юноши) ……………………………………... | 113 |
|  | Приложение № 8 Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп углубленного уровня сложности программы (девушки) …………………………………… | 114 |
|  | Приложение № 9 Комплексы упражнений и примерны планы работы для освоения программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий …………………………………………………………………. | 115 |

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, подготовку судей.

Дополнительная предпрофессиональная образовательная 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 различных уровнях 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 многолетний период обучения. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего 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 по уровням обучения. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья обучающихся, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки 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 и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
* необходимую продолжительность индивидуальной соревновательной подготовки, характерную для избранного вида спорта;
* повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств; перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

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* |
| Функциональное  предназначение | Специальное предназначение (по виду спорта дзюдо). Программа является нормативным документом, определяющим цели и ценности предпрофессиональной 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 (8 лет) реализации программы позволяет получить результат на уровнях многолетней предпрофессиональной 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 Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; * приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; * 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». |
| Актуальность  программы | 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. |
| Педагогическая  целесообразность | Ведущая тенденция многолетней тренировки - «обучающая» и конечная цель многолетнего процесса - подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации.  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; * подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;   отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;  - подготовка к освоению этапов спортивной подготовки. |
| Организация  тренировочного  процесса | Основные формы осуществления предпрофессиональной подготовки:  - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;  - работа по индивидуальным планам;  - дистанционное обучение;  - тренировочные сборы;  - инструкторская и судейская практика;  - 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. |
| Уровни  предпрофессиональной  подготовки | Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы. |
| Возраст, участвующих в реализации программы | - На базовый уровень образовательной программы зачисляются обучающиеся, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, выполнившие приемные нормативы по общефизической подготовке (Таблица №26).  - Углубленный уровень образовательной программы – коллектив обучающихся формируется из здоровых и практически здоровых юношей и девушек, выполнивших требования по общей физической и специальной физической подготовке (Таблица №27).  - Подготовка по дополнительной предпрофессиональной программе осуществляется с 7-летнего возраста до достижения лицом 17-летнего возраста. |
| Сроки реализации | Уровни образовательной программы: базовый - 6 лет, углубленный - 2 года. |
| Прогнозируемый  результат | *Базовый 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 и подростков; * овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ дзюдо; * приобретение разносторонней физической подготовленности; * отбор и комплектование групп на углубленный уровень образовательной программы; * выполнение требований ОФП и СФП соответствующей возрастной группы.   *Углубленный уровень образовательной программы*   * повышение уровня функциональной подготовленности и освоение допустимых тренировочных нагрузок; * совершенствование техники и тактики дзюдо; * приобретение навыков в организации и проведении соревнований, накопление соревновательного опыта;   выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке. |
| Объем тренировочной нагрузки и продолжительность тренировочного занятия | Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах:  *Базовый уровень сложности программы:*  1-2 годы обучения - 6 часов;  3-4 годы обучения - 8 часов;  5-6 годы обучения – 10 часов.  *Углубленный уровень сложности программы:*  1-й год обучения - 12 часов;  2-й год обучения - 12 часов. |
| Возможности и внесения  корректировки 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 | Базовый уровень | Углубленный уровень |
| Спортсмены | Обучающиеся в возрасте 7 лет, проявившие интерес к занятиям дзюдо, допущенные врачом | Спортсмены юношеских (второго, первого), спортивных разрядов, проявившие интерес к занятиям борьбой и выполняющие контрольно­нормативные требования. |
| Тренеры-преподаватели | Специалисты, владеющие методами отбора, начальной подготовки, формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям дзюдо | Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки в дзюдо, хорошо знающие методику проведения групповых занятий |
| Цель подготовки | Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой | Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой дзюдо |
| Основные задачи по спортивной подготовке | Отбор и комплектование групп | Выполнение нормативов 2 юношеского и II взрослого разрядов |
| Воспитательная работа | Патриотическое воспитание. Формирование ценностного отношения к спорту. Формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности. Воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения | Воспитание гражданской и активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной этики», закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества |
| а) специальная психологическая подготовка | Формирование мотивации к занятиям дзюдо, воспитание волевых качеств | Повышение уровня мотивации к занятиям дзюдо, воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам |
| б) технико-тактическая подготовка | Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики дзюдо; умение анализировать тактику других спортсменов | Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков |
| в) физическая подготовка | Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся на основе широкого применения общеподготовительных упражнений | Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания обще подготовительных и специально­подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости |
| г) теоретическая подготовка | Формирование знаний о дзюдо, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий дзюдо | Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в дзюдо, о системе многолетней подготовки, о методах анализа спортивной подготовленности |
| д) соревновательная деятельность | Участие в соревнованиях группы, группы, школы, клуба | Участие в школьных, районных, окружных и зональных соревнованиях. |
| Организация процесса тренировки | Методы обучения и тренировки | Современные методы обучения и тренировки |
| Условия подготовки | Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивно ­оздоровительный лагерь, мелкий инвентарь | Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивно ­оздоровительный лагерь, периодические выезды на тренировочные сборы и соревнования |
| Питание | Соблюдение режима питания, водного и солевого режима | Своевременное, разнообразное, витаминизированное |
| Медицинское и научно ­методическое обеспечение | Этапное медицинское и применение простейших тестов | Поэтапный медицинский осмотр, 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. | Педагогические средства - прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, игры. Физиотерапевтические средства - душ, баня, массаж, самомассаж |
| Ограничения  функционирования | Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям дзюдо, отклонения и возрастные особенности физического развития | Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием, диспропорция в развитии опорно-двигательного и нервно-­мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, низкий уровень развития волевых качеств, отсутствие мотивации к занятиям |
| Система контроля:  а) организация системы  подготовки | Наполняемость групп, систематичность и посещаемость занятий | Наполняемость и качество подбора групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки |
| б) теоретической подготовки | Знание теории и методики дзюдо | |
| в) специальной психологической подготовки | Степень дисциплинированности, культура поведения в быту, учебе, на работе, во время занятий борьбой, успеваемость в школе, отношение к занятиям, к товарищам, психическая устойчивость | |
| г) физической подготовки | Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения | |
| д) технико-тактической подготовки | Степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики вида борьбы, предусмотренные программой | Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками ведения тренировочных и соревновательных схваток, умения самостоятельно строить тактический план поединка |
| Ожидаемые результаты | Гармоничное развитие детей, овладение основами ведения единоборства, выполнение переводных и контрольных нормативов | Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой дзюдо в условиях сбивающих факторов, выполнение требований по ОФП и СФП |

**Нормативная часть**

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по виду спорта дзюдо предусматривает планирование материала для изучения на нескольких уровнях: на базовом уровне сложности в освоении обучающимися образовательной программы - 6 лет, на углубленном - 2 года.

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

**Базовый 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, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта.

**Углубленный уровень программы**

* зачисляются обучающиеся, прошедшие не менее одного года базовый уровень сложности программы, не имеющие отклонений в здоровье дети и подростки (на основании медицинского заключения), выполнившие нормативы по общефизической и специальной физической подготовке.

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

**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 на учебно-оздоровительные сборы, в оздоровительные лагеря климатически благоприятных зон РФ(при необходимости), а так же дистанционные 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 предпрофессиональной подготовки:

*Базовый уровень сложности программы:*

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

3-4 годы обучения - 8 академических часов в неделю (4 занятия по 2 академических часа);

5-6 годы обучения - 10 академических часов в неделю (5занятий по 2 академических часа) можно (2 занятия по 3 академических часа и 2 занятия по 2 академических часа).

*Углубленный уровень сложности программы:*

1. й год обучения - 12 академических часов в неделю (6 занятий по 2 академических часа);
2. й год обучения - 12 академических часов в неделю (6 занятий по 2 академических часа), можно (4 занятия по 3 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 соперников, 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 и овладения навыками противоборства с соперниками, включая подготовку к соревнованиям (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.

**Базовый уровень** образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих предметных областей:

* обязательные предметные области базового уровня;
* 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.

**Углубленный уровень** образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области углубленного уровня:

* теоретические основы физической культуры и спорта;
* основы профессионального самоопределения;
* общая и специальная физическая подготовка;
* вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

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

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, как в очной форме, так и дистанционно, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

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

Таблица№3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровни сложности предпрофессиональ­ной подготовки | Продолжительность уровней (в годах) | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) |
| Базовый уровень | 6 | 7 | 12-14 |
| Углубленный уровень | 2 | 13 | 8-10 |

**2. Учебный план по дополнительной предпрофессиональной программе по дзюдо**

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 предпрофессиональной подготовки.

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

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, проходящих предпрофессиональную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

**2.1 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный учебный график** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Год обучения** | **сентябрь** | | | | **29.09-05.10** | **октябрь** | | | **27.10-02.11** | **ноябрь** | | | | **декабрь** | | | | **29.12-04.01** | **январь** | | | **26.12-01.02** | **февраль** | | | **23.02-01.03** | **март** | | |
| **01 - 07** | **08 -14** | **15 - 21** | **22 - 28** | **06 - 12** | **13 - 19** | **20 - 26** | **03 - 09** | **10 - 16** | **17 - 23** | **24 - 30** | **01 - 07** | **08 - 14** | **15 - 21** | **22 - 28** | **05 - 11** | **12 - 18** | **19 - 25** | **02 - 08** | **09 - 15** | **16 - 22** | **02 - 08** | **09 - 15** | **16 - 22** |
| 1 | п | тп | п | п | тп | п | п | п | тп | п | п | п | п | п | п | п | Пэ | п | = | тп | п | п | п | п | п | п | п | тп | п |
| 2 | п | тп | п | п | тп | п | п | п | тп | п | п | п | п | п | п | п | пэ | п | = | тп | тп | п | п | п | п | п | п | тп | п |
| 3 | тп | тп | п | п | п | п | тп | тп | п | п | п | п | п | п | тп | тп | п | п | = | тп | тп | п | тп | п | п | тп | тп | тп | тп |
| 4 | тп | тп | п | п | п | п | тп | тп | п | п | п | п | п | п | п | тп | п | п | = | тп | тп | п | тп | п | п | тп | тп | тп | тп |
| 5 | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | п | п | п | п | тп | п | тп | п | п | = | пэ | тп | п | п | п | п | п | п | тп | тп |
| 6 | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | п | п | п | п | тп | п | тп | п | п | = | пэ | тп | п | п | п | п | п | п | тп | тп |
| 7 | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | п | п | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | = | пэ | п | п | п | тп | тп | тп | тп | тп | тп |
| 8 | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | тп | п | п | п | тп | тп | тп | тп | тп | тп | = | пэ | п | п | п | тп | тп | тп | тп | тп | тп |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарный учебный график** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Сводные данные** | | | | | | |
| **Год обучения** |  | **30.03-05.04** | **апрель** | | | **27.04-03.05** | **май** | | | | **июнь** | | | | **июль** | | | | **август** | | | | **Аудиторные занятия** | **Практически занятия** | **Самостоятельная работа** | **Промежуточная аттестация** | **Итоговая аттестация** | **Каникулы** | **Всего** |
| **23 - 29** | **06 - 12** | **13 - 19** | **20 - 26** | **04 - 10** | **11 - 17** | **18 - 24** | **25 - 31** | **01 - 07** | **08 - 14** | **15 - 21** | **22 - 28** | **29 - 05** | **06 - 12** | **13 - 26** | **27.07-02.08** | **03 - 09** | **10 - 16** | **17 - 23** | **24 - 31** |
| 1 | п | п | п | п | п | п  111 | П  111 | тп | п | п |  |  |  |  |  |  | тп |  | тп | п | п | п |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | п | п | п | п | п | п 111 | п 111 | тп | п | п |  |  |  |  |  |  | тп | п | тп | п | п | п |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | тп | тп | п | п | п | тп | тп 111 | тп  111 | тп  111 | тп |  |  |  |  |  |  | тп | п | п | п | п | тп |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | тп | тп | п | п | п | тп | Тп 111 | тп  111 | тп  111 | тп |  |  |  |  |  |  | тп | п | п | п | п | тп |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | п | п | п | п | п | п | П  111 | п | п | п |  |  |  |  |  |  | п | п | п | п | п | п |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | п | п | п | п | п | п | П  111 | п | п | п |  |  |  |  |  |  | п | п | п | п | п | п |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | п | п | п | тп | тп | тп | Тп 111 | тп  111 | п | п |  |  |  |  |  |  | п | п | п | п | тп | тп |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | п | п | п | тп | тп | тп | тп 111 | тп  111 | п | п |  |  |  |  |  |  | п | п | п | п | тп | тп |  |  |  |  |  |  |  |
| итого | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |

Условные обозначения: теоретические занятия – Т; практические занятия – П; промежуточная аттестация – Э; итоговая аттестация – 111; каникулы - =

**2.2. 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», приказом Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Минспорта России от 21.08.2017 № 767 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо».

Организация дополнительного образования, осуществляющая

образовательную деятельность по дополнительной предпрофессиональной образовательной программе по виду спорта дзюдо для детей 7 - 17 лет, должна обеспечить соблюдение требований к реализации программы, в том числе педагогическим кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре.

**2.3. План учебного процесса**

Таблица№4

План – график распределения учебных часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Распределение по годам обучения и уровням сложности программы | | | | | | | |
| Базовый уровень | | | | | | Углубленный уровень | |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 6-й год | 1-й год | 2-й год |
|  | Обязательные предметные области |  | | | | | | | |
| 1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 28 | 28 | 48 | 48 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 94 | 94 | 124 | 124 | 134 | 134 | - | - |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | - | - | - | - | - | - | 144 | 144 |
| 4. | Вид спорта | 74 | 74 | 104 | 104 | 210 | 210 | 160 | 160 |
| 5. | Основы профессионального самоопределения | - | - | - | - | - | - | 80 | 80 |
|  | Вариативные предметные области |  | | | | | | | |
| 6. | Различные виды спорта и подвижные игры | 28 | 28 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 7. | Судейская подготовка | - | - | - | - | - | - | 10 | 10 |
| 8. | Развитие творческого мышления | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 24 | 24 |
| 9. | Национальный региональный компонент | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 18 | 18 |
| 10. | Специальные навыки | 16 | 16 | 18 | 18 | 18 | 18 | 30 | 30 |
| 11. | Спортивное и специальное оборудование | 12 | 12 | 16 | 16 | 10 | 10 | 20 | 20 |
| 12. | Контрольные испытания | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 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 | 368 | 368 | 460 | 460 | 552 | 552 |

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 многолетнего 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 предпрофессиональной подготовки рекомендуется руководствоваться следующими принципами и подходами:

1. Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения

реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов предпрофессиональной 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 спортивного 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 предпрофессиональной 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 предпрофессиональной подготовки.

Процесс предпрофессиональной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

1. Единство общей и специальной предпрофессиональной 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 предпрофессиональной подготовки.

Предпрофессиональная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность предпрофессиональной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов предпрофессиональной 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 спортивного мастерства обучающегося.

Тенденции развития 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, необходимых для участия в соревнованиях.

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, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;

- соразмерности - оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

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

- избыточности - применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные в 2-3 раза, освоение и включение в соревновательные комбинации больше, чем требуется, трудных элементов, элемент риска и оригинальных элементов;

- моделирования - широкое использование различных вариантов;

- моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- централизации - подготовка наиболее перспективных спортсменов на централизованных сборах 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» для базового уровня**

**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.Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта. Правовые основы физической культуры и спорта закреплены в различных государственных документах. Конституция Российской Федерации(принята в 1993г.) устанавливает права граждан на занятия физической культурой и спортом. Государство, обеспечивая эти права, финансирует федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, поощряет стремление граждан вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой и спортом. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.) устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в стране, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Он состоит из 8 глав и 43 статей, охватывающих все виды, формы и направления развития физической культуры и спорта в обществе. Наиболее важные статьи:

- статья 3 «Основные принципы законодательства о физической культуре и спорте» отмечается, что государство обеспечивает права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

- в статье 11 «Олимпийское движение России. Олимпийский комитет России» говорится, что олимпийское движение России является составной частью международного олимпийского движения, целями которого являются пропаганда и внедрение принципов олимпийского движения, содействие развитию физической культуры и спорта, укрепление международного спортивного сотрудничества, участие в Олимпийских играх и других международных спортивных мероприятиях, проводимых под патронажем Международного олимпийского комитета;

- статья 28 «Физическая культура и спорт в системе образования» отображает основные особенности организации физического воспитания и образования в образовательных учреждениях.

В статье говорится также, что образовательные учреждения обязаны проводить ежегодный мониторинг физической подготовленности и физического развития обучающихся;

- в статье 26 «Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним» говорится о недопустимости использования запрещенных стимуляторов, наносящих вред здоровью человека;

- в статье 29 говорится о физической подготовке граждан допризывного и призывного возраста к защите Отечества.

- в других статьях говорится о субъектах физической культуры и спорта в стране (в том числе о физкультурно-спортивных организациях и об образовательных учреждениях, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта), параолимпийском движении России, спортивных клубах, спортивных званиях и спортивных разрядах, занятиях физической культурой и спортом по месту работы, месту жительства и месту отдыха граждан, адаптивной физической культуре, подготовке спортивного резерва, спорте высших достижений, ответственности должностных лиц за неисполнение данного федерального закона. Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 2012 г.).

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.

**3.2.2 Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня**

**Знание истории развития дзюдо.**

Развитие дзюдо за пределами Японии.

Дзюдо в России и СССР.

Дзюдо в мире.

**Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.**

Роль физической культуры и спорта в жизни современного общества.

Положительная роль физической активности на функциональное состояние организма человека. Спорт как профилактика девиантного поведения в современном обществе.

**Знание этических вопросов спорта**.

Понятие о спортивной этике. Спортивная культура и олимпийская культура. Что такое спортивная этика. Спортивная этика в обыденном понимании. Спортивная этика как наука.

Этика профессионального спорта. Особенности профессионального спорта. Исторический экскурс. Спортивная этика в условиях профессионализма.

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. |

Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по дзюдо, а также условий выполнения этих норм и требований. Приказ Минспорта России от 13 ноября 2017 г. №988 (с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 23.05.18. № 480). Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта. Влияние возрастных особенностей детей и подростков на направленность тренировочного процесса в дзюдо.

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 | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |

Обучающиеся одного паспортного возраста могут соответствовать пяти биологическим стадиям развития организма:

1. **я стадия -** детская (пуэрильная), предпубертатная, характеризуется отсутствием вторичных половых признаков;
2. **я стадия -** начало пубертата, этап активизации гипофиза, наблюдается ускорение в росте тела в длину, появляются вторичные половые признаки: у девочек - начальное развитие молочных желез, оволосенение на лобке, у мальчиков - увеличение тестикул, оволосенение лобка;
3. **я стадия** - этап активизации гонадотропных гормонов, начинают вырабатываться стероидные гормоны: тестостерон, эстроген, продолжают развитие вторичные половые признаки; это период наибольшего роста в длину всех частей тела;
4. **я стадия -** этап активного стероидогенеза, выработки стероидных гормонов, завершается развитие вторичных половых признаков, замедляется рост тела в длину;
5. **я стадия -** завершение пубертатных процессов, постепенный переход к взрослому состоянию (ювенильная фаза).

Биологический возраст во многом определяет работоспособность всего организма, отдельных его систем.

С подросткового возраста между мальчиками и девочками наблюдается резкое увеличение различий в развитии всех физических качеств, особенно силы, быстроты и выносливости.

**Влияние биологических особенностей организма на подготовку дзюдоисток.**

Биологические особенности женского организма в тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсменок учитываются пока недостаточно.

Наиболее актуальным является вопрос относительно участия женщин в соревнованиях во время менструальной фазы.

В структуре ОМЦ выделяют 5 фаз:

менструальную,постменструальную, овуляторную, постовуляторную, предменструальную. Наиболее высокие функциональные возможности и работоспособность характерны для постовуляторной и постменструальной фаз, самые низкие –для, менструальной и овуляторной (табл. №7).

Таблица №7

Характеристика фаз ОМЦ и примерное соотношение параметров

тренировочных нагрузок (по Суслову Ф.П., Холодову Ж.К., 1997)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Фаза | Реакция организма и его состояния | Длительность  (мин) | Объем работы (от 100%) |
| 1. | Менструальная | Снижение силы, быстроты, выносливости, скорости реакции. Повышена способность к кратковременной работе | 3-5 | 7-9 |
| 2. | Постменструальная | Повышенная работоспособность: к воспитанию выносливости, скорости, способности выполнять большие объемы нагрузки | До 8 | 35-37 |
| 3. | Овуляторная | Снижение работоспособности, координации движений, быстроты, силы | 2-3 | 5-7 |
| 4. | Поствуляторная | Наивысшая работоспособность, самая лучшая переносимость нагрузок | До 14 | 41-43 |
| 5 | Предменструальная | Снижение быстроты, выносливости, спортивных результатов | 2-3 | 7-8 |

При 28-дневном ОМЦ только в течение 6-7 дней отмечается пониженная работоспособность, в остальные дни спортсменка способна выполнять значительные физические нагрузки. При построении тренировки женщин необходимо учитывать, что кратковременные интенсивные нагрузки ускоряют, а длительные - задерживают наступление менструации. Один из возможных вариантов построения мезоцикла тренировки с учетом ОМЦ. Структура мезоцикла в зависимости от фаз ОМЦ может включать все известные типы микроциклов: втягивающий, базовый, специально-подготовительный, а также: модельный, подводящий, соревновательный, восстановительный. Первые 7 дней, начиная с 1 дня менструации (для любой продолжительности ОМЦ), состоят из 2-х фаз: восстановительной - с 1 дня и до окончания менструации и тренировочной - после окончания менструации (фазы повышенной работоспособности). Это смешанный микроцикл характеризуется невысокой суммарной нагрузкой и направлен на подведение организма спортсменки к выполнению напряженной тренировочной работы.

**Знание основ спортивного питания. Регулирование массы тела дзюдоистов.**

Большинство спортсменов регулируют вес в предсоревновательном периоде подготовки. Сгонка веса - серьезный индивидуальный процесс. Спортсмен должен постоянно находиться под наблюдением врача и тренера- преподавателя. Процесс сгонки веса повышает нервную возбудимость спортсмена и обязывает тренера-преподавателя особенно внимательно относиться к нему. Регулирование массы тела предусматривает много факторов - прежде всего повышение двигательной активности и рациональный режим питания. По данным некоторых исследователей, снижение массы тела до 3% не вызывает существенных изменений функционального состояния и мышечной работоспособности у дзюдоистов. При уменьшении массы тела на 3-6% уже имеет место некоторое снижение физической работоспособности. Такая сгонка массы тела допустима, но не более 3-х раз в год.Значительное снижение массы тела (более чем на 10%) приводит к тяжелым последствиям. От такой сгонки веса следует воздержаться, а в случае острой необходимости прибегать к ней не более 1 раза в год. Потеря веса за одно тренировочное занятие (при прочих равных условиях) зависит главным образом от величины подкожного жирового слоя и водно-солевого баланса. Обычно в подготовительном периоде потери веса за тренировку больше; в дальнейшем, по мере роста тренированности, они стабилизируются. Спортсмен должен знать, сколько массы у него «сгорает» за ночь - как в нормальных условиях, так и во время сгонки. В этом случае следует ложиться спать с такой массой тела: контрольная плюс масса, которая «сгорает» за ночь время сгонки, минус 100 г. В юношеском возрасте сгонка веса запрещается, так как в этот период жировые запасы невелики и снижение веса осуществляется за счет мышечной ткани. При искусственном обезвоживании организма уменьшается мышечная сила, снижаются скоростные качества. Сгонка веса вредно сказывается также на состоянии нервной системы. Наименьшее отрицательное влияние на организм оказывает длительное (в течение 10 дней) и постепенное ограничение водно-пищевого рациона. Этот способ регуляции веса тела обеспечивает наибольшую его потерю. Незначительное произвольное снижение массы тела (в пределах 1-1,5 кг) благоприятно отражается на настроении и самочувствии спортсмена, улучшает психическую работоспособность. Чрезмерное (особенно форсированное) снижение веса отрицательно влияет на психику. Могут возникнуть вялость, головная боль, бессонница. У одних повышается раздражительность; для других, наоборот, характерны угнетенное состояние духа, пассивность, апатия, состояние тревоги, беспокойства. Появляется нежелание выполнять нагрузки большого объема и интенсивности, снижается мотивация достижения победы, ухудшаются волевые качества.

В практике существует несколько способов сгонки веса, но основными являются:

•выполнение физических упражнений;

•сокращение количества и снижение калорийности потребляемой пищи;

•сокращение количества употребляемых жидкостей и соли;

•парная баня (сауна).

Наиболее рационально использовать сочетание пищевого и водно - солевого режима с выполнением физических упражнений, а в случае необходимости - с парной баней.

«Рационный метод» позволяет смягчить явления резкого обезвоживания организма и ограничения питания, длительного недостатка рациона. При использовании «рационного метода» выделяют следующие периоды:

1.Подготовительный период (продолжительность - 2 дня, питание 3-4 раза в сутки). В этот период нужно легкое ограничение в рационе питания гарниров, мучных изделий и потребления минеральной воды.

2.Период уменьшения веса (продолжительность - 10 дней). В нем выделяют три этапа:

1)начальный (продолжительность - 2 дня, питание 3 раза в сутки); отсутствие гарниров в рационе и уменьшение потребления минеральной воды на 50%;

2)основной (продолжительность - 7 дней, питание 2 раза в сутки); отсутствие гарниров в рационе, потребление минеральной воды - 750 г в сутки;

3)заключительный - чередование рационов начального и основного этапов.

Для того чтобы немного снизить вес (до 2-3 кг), достаточно за 2-4 дня до начала соревнований сократить количество и снизить калорийность потребляемой пищи, а также количество потребляемых жидкости и соли. Накануне соревнований можно слегка попариться в бане.

При значительном снижении веса необходимо установить такой режим питания и потребления жидкости и соли, чтобы за 15-20 дней до соревнований спортсмен смог сбросить 1,5-2 кг. Этот вес обычно теряется легко; спортсмен не испытывает больших трудностей в соблюдении установленного режима, и его организм сравнительно быстро приспосабливается к новому весу. К снижению оставшегося излишнего веса спортсмен должен приступить приблизительно за 7-10 дней до начала соревнований и сбрасывать постепенно - за счет выполнения различных физических упражнений, сокращения количества потребляемых пищи, жидкости и соли.

**3.2.3Предметная область «Общая физическая подготовка» для базового 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, выносливости, 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.

* + 1. **Предметная область «Общая физическая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня**

*Задачи и преимущественная направленность подготовки:*

* 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 способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
* специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спортом.

*Основные средства тренировочных воздействий:*

* Гимнастические упражнения; спортивные игры и эстафеты; средства технической, тактической, физической подготовки дзюдоистов; психологической подготовки; средства для освоения инструкторской и судейской практики; средства профориентационной направленности.

*Основные методы тренировочных воздействий:*

* Методы физической подготовки: соревновательный, повторный,

равномерный, переменный, круговой, интервальный.

* Методы обучения: целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации.
* Методы психологической подготовки: идеомоторный (идеомоторное упражнение, эмоциональная самонастройка), аутогенная тренировка.
* Методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств.

Особенности обучения на углубленном уровне заключаются в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у обучающихся, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. При планировании содержания тренировочных занятий необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению обучающихся анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и реализовать его.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня (табл. №8). Все чаще используются тренировочные занятия с большими и максимальными нагрузками (табл. №9).

Таблица №8

Шкала интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивной борьбе (по В.М. Андрееву, Э.А. Матвеевой, В.И. Сытнику).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Интенсивность нагрузки** | **Оценка**  **(баллы)** | **Частота сердечных сокращений** | |
| **за 10 с** | **уд./мин** |
| 1. | Максимальная | 8 | 32-33 | 192-198 |
|  |  | 7 | 30-31 | 180-186 |
| 2. | Большая | 6 | 28-29 | 168-174 |
|  |  | 5 | 26-27 | 156-162 |
| 3. | Средняя | 4 | 24-25 | 144-150 |
|  |  | 3 | 22-23 | 132-138 |
| 4. | Малая | 2 | 20-21 | 120-126 |
|  |  | 1 | 18-19 | 108-114 |

Таблица №9

Градация тренировочных нагрузок в борьбе по физиологическим критериям

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Показатели направленности нагрузки** | **Частота сердечных сокращений (уд./мин)** | **Потребление кислорода (л/мин)** |
| 5. | Аэробная | до 150-165 | 2-3 |
| 6. | Смешанная | от 150 до max | от 2 до max |
| 7. | Г ликолитическая | max | близко к max |
| 8. | Алактатная | от 150 до 190 | от 2 до 4 |

Продолжается индивидуализация спортивной техники, особое внимание уделяется ее надежности при возникновении сбивающих факторов в условиях соревнований. Большое внимание уделяется тактической подготовке.

*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.

*Специальная физическая подготовка (СФП-1) -* направленность на развитие скоростных возможностей дзюдоистов (табл. №10).

Таблица №10

Значение компонентов нагрузки при совершенствовании скоростных способностей

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Компоненты нагрузки** | | | | |
| Длительность упражнений | Интенсивность упражнений | Время отдыха | Характер отдыха | Количество повторений |
| От 6 до 30с | Максимальная | 1-2 мин между упражнениями; 3-5 мин между сериями, до полного восстановления; пульс 100-120 уд/мин | Активно пассивный | До искажения техники, но не более 30с, 4-6 серий в зависимости от уровня подготовленности |

Набрасывание проводится в тройках, сначала весь комплекс выполняет дзюдоист под номером 1, затем под номером 2, далее дзюдоист под номером 3.

• Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросковпо

направлению вперед (5 бросков передней подножкой в удобную сторону, плюс 5 бросков подхватом изнутри, плюс 5 бросков через спину). Тренер - преподаватель засекает время серии и заносит в протокол.

• Отдых 1-2 минуты до пульса 100-120 уд./мин, свободная ходьба по татами, упражнения на расслабление, дыхание и растяжение.

• Набрасывание с максимальной скоростью 15-20 бросков по направлению назад (5 бросков задней подножкой, плюс 5 бросков отхватом сзади, плюс 5 бросков зацепом голени изнутри).

• Отдых - 1-2 минуты до пульса 100-200 уд./мин, после выполнения серии свободная ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания, растяжение.

• Набрасывание с максимальной быстротой 15-20 бросков по направлению в сторону (5 бросков боковой подножкой, плюс 5 бросков подсадом бедром, плюс 5 бросков боковой подсечкой).

• Отдых 3-5 мин до пульса 90-110 уд./мин, свободная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, растяжение.

• Конец первой серии. Повторить 4-6 раз. После выполнения 4-6 серий начинает выполнять второй номер, затем третий. При этом необходимо учитывать, что они уже проделали работу при выполнении падений с партнером. Второму номеру необходимо уменьшить количество бросков в серии до четырех и несколько увеличить продолжительность отдыха, также и третьему номеру: уменьшить количество бросков на одну-две серии иувеличить время между повторениями до 2 мин, а между сериями - до 5 мин. Такие задания следует проводить в начале недели.

Специальная физическая подготовка (СФП-2) - комплекс на развитие выносливости дзюдоистов:

• Борьба 3 мин с задачей выиграть 2-3 оценки.

• После борьбы отдых 1-2 мин или до пульса 120-130 уд./мин.

• Интенсивность большая.

• Во время отдыха выполнять упражнения на дыхание, расслабление, массаж.

• Повторить шесть раз (6 схваток по 3 мин). После отдыха 6-8 мин повторить указанную серию, но при этом увеличить время отдыха между схватками.

Средства специальной подготовки:

• Соревновательные схватки со сменой партнера: 1-я мин - соперник меньше на 3-4 кг, 2-я мин - соперник аналогичной весовой категории, 3-я мин - тяжелее, 4-я мин - легче, 5-я мин - легче, но выше квалификационной.

• Тренировочные схватки по следующему регламенту: 15-20 с - максимальной количество бросков. Повторить 4-5 раз.

• Броски тренировочного манекена: 40 с - 5 бросков, 20 с - максимальное количество бросков. Повторить 4-5 раз.

• Интервально-круговая тренировка: с тремя-четырьмя партнерами по 3 мин с каждым, с минутой отдыха после смены партнера. Таких кругов может быть 2-3, но при этом время отдыха между схватками увеличивается до 2-3 мин. Таким образом, 1один круг длится от 11 до 15 мин.

• Применение комплексного теста, выполняемого в четверках. Каждый из четырех дзюдоистов производит поочередно пять разных бросков за время теста, который выполняется следующим образом:

на 1 -й мин каждый из дзюдоистов проводит 6 бросков, а затем в парах выполняет поочередно 10 приседаний;

на 2-й мин также каждый из дзюдоистов проводит поочередно 6 бросков, а затем выполняет отжимания в упоре лежа - 10 раз как можно быстрее;

на 3-й мин так же каждый из дзюдоистов выполняет 6 бросков, а затем 10 наклонов с партнером;

на 4-й мин - 6 бросков, затем 10 сгибаний туловища из положения лежа на спине;

на 5-й мин - 6 бросков, затем 10 забеганий на мосту (2\*5 раз).

Тренировочные занятия, способствующие совершенствованию технической и тактико-технической подготовленности спортсменов в благоприятных условиях и при неполном сопротивлении противника. Эти занятия применяются для решения задач, касающихся: техники выполнения излюбленных бросков в стойке посредством многократного набрасывания партнеров, техники выполнения излюбленных приемов борьбы лежа в условияхнеполного сопротивления партнеров, комбинаций приемов борьбы в стойке в благоприятных условиях, комбинаций приемов борьбы лежа в благоприятных условиях, комбинаций и связок «стоя-лежа» и «лежа-стоя» в условиях нарастающего сопротивления партнера; ответных приемов в борьбе лежа в условиях неполного сопротивления партнера.

Тренировочные занятия, направленные на совершенствование технической, тактико-технической и тактической подготовленности дзюдоистов в условиях взаимного сопротивления партнеров в учебно - тренировочных схватках. Эти занятия применяются для решения задач, касающихся борьбы за захват в условиях взаимного сопротивления; способов тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления; умения вести борьбу на различных дистанциях, в стойках, при передвижениях противника; умения выполнять встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления; умения выполнять ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления; техники непрерывного наступления в первой половине схватки; умения маскировать свою оборону; умения проводить схватку в «рваном» темпе; умения переводить борьбу в положение лежа и преследовать противника; техники и тактики ведения борьбы в красной зоне татами; свободной борьбы в стойке в условиях взаимного сопротивления.

Тренировочные занятия, способствующие совершенствованию интегралъной подготовленности спортсменов в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований. Эти занятия содействуют совершенствованию двигательных навыков дзюдоистов, формирующихся под воздействием «сбивающих» факторов: наличия судейства, решения двигательных задач в усложненных условиях поединка, реализации намеченного плана.

Таблица№11

Значения компонентов нагрузки при совершенствовании выносливости

(по В.Н Каплину, А.В. Еганову, О.А. Сироткину)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Компоненты нагрузки** | | | | |
| Длительность упражнений | Интенсивность упражнений | Время отдыха | Характер отдыха | Количество повторений |
| От 3 до 10 мин | Соревновательная, 180-190 уд/мин, умеренная и большая | До неполного восстановления работоспособности, 1-2 мин (до пульса 120-130 уд/мин) | От полного покоя до выполнения активных упражнений, массаж, упражнения на дыхание | 6-3 повторений, 3-2 серии, в зависимости от уровня подготовленности |

Средства общей и специальной физической подготовки на различных этапах многолетней тренировки дзюдоистов

Эффективность повышения мастерства спортсменов во многом зависит от рационального построения общей и специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки. Успешное осуществление физического развития спортсменов также зависит от научно обоснованного подбора средств и методов физической подготовки, от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в учебно-­тренировочном процессе, как на этапах годичного цикла, так и на протяжении ряда лет.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсменов объясняется следующими основными причинами:

1. Единством организма - взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития.
2. Взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылка для изучения новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. В результате преодоления трудностей, возникающих в процессе освоения разнообразных двигательных координаций, развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности - тренированность.

Органическое сочетание общей и специальной физической подготовки не только отвечает закономерностям спортивного совершенствования, но и всей общей закономерности системы физического воспитания, где все подчинено интересам всестороннего развития человека.

Единство общей и специальной физической подготовки заключается также во взаимной зависимости их содержания: содержание специальной физической подготовки определяется особенностями дзюдо. Содержание общей физической подготовки служит фундаментом для специальной подготовки. Нарушение соотношения этих сторон в тренировке может задержать ход спортивного совершенствования.

Годовой объем средств общей и специальной физической подготовки по мере взросления спортсмена и повышения уровня его спортивной квалификации неуклонно возрастает, а соотношение применяемых нагрузок изменяется в сторону увеличения удельного веса специальной подготовки.

***Особенности адаптации организма дзюдоистов к нагрузкам различной направленности и интенсивности физиологического воздействия***

В спортивной тренировке дзюдоистов выделяют две стороны нагрузки. **Внешняя** - характеризуется количественными показателями самой выполняемой работы (к этим показателям относятся продолжительность и число занятий, скорость и темп выполнения движений, величина используемого отягощения и т.п.). **Внутренняя**- характеризуется степенью мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы или величиной произошедших физиологических, биологических и других сдвигов в организме.

Для контроля тренировочных нагрузок по показателям физической нагрузки необходимо учитывать пять основных ее компонентов: продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, характер пауз отдыха между упражнениями, число повторений упражнений.

На основании количественной оценки параметров физической нагрузки Н.И. Волковым была предложена систематизация тренировочных нагрузок по направленности их физиологического воздействия (табл. №12).

Применение этой систематизации для контроля тренировочных нагрузок позволяет осуществить точное планирование тренировки дзюдоистов с последующим анализом эффективности применения различных средств и методов развития биоэнергетических возможностей спортсменов (табл. №13).

Таблица №12

Градация тренировочных нагрузок по направленности их физиологического воздействия

*(по Н.И. Волкову)*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | **Направленность**  **нагрузки** | **Длительность**  **упражнений** | **Интенсивность**  **упражнений** | **Время отдыха** | **Количество**  **повторений** |
| 1. | Анаэробная алактатная (скоростно-силовая) | До 6 с | Максимальная | 1-2 мин между упражнениями 3-5 мин между сериями | В одной серии 6-7 повторений |
| 2. | Анаэробная  гликолитическая  (скоростная  выносливость) | 0,3-2 мин в однократной работе | Субмаксимальная | - | - |
| 0,3-2 мин в повторной работе | Субмаксимальная или большая | 3-10 | 3-6 |
| 3. | Анаэробно-аэробная (все виды двигательных качеств) | 0,2 мин | Большая | 0,2-0,5 мин между упражнениями до 3 мин между сериями | 2-4 повторения в серии 5-6 серий |
| 0,5-1,5 мин | Большая | 0,5-1,5 мин между упражнениями до 6 мин между сериями | 10 и более в однократной, повторной работе |
| 3-10 мин | Большая | Не ограничено, до полного восстановления | 5-6 в серийной при 2-4 сериях |
| 30 мин | От умеренной до максимальной (переменный характер) | - | - |
| 4. | Аэробная (общая выносливость) | 1-3 мин | Умеренная | 0,5-1,5 мин | 10 и более в повторной работе, 5-8 в серийной |
| 3-10 мин | Умеренная | Не ограничено, повторная работа по самочувствию | 2-8 серий |
| 30 мин и более | От малой до большой в переменной работе | - | - |
| 5. | Анаболическая (сила и силовая выносливость) | 1,5-2 мин | От большой до субмаксимальной | 1,5-2 мин | Серии из 5-6 упражнений повторяются 3-4 раза |
| До отказа | Большая | 3-4 мин | 4-6 |

Таблица№13

Систематизация специальных упражнений дзюдоистов 15-17-летнего возраста по направленности их физиологического воздействия на организм спортсменов *(поВ.С. Бегидову).*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Упражнения** | **Частота сердечных сокращений уд./мин** | **Интенсивность**  **упражнений**  **(баллы)** |
| Преимущество аэробной направленности | | | |
| 1. | Разминка 20 мин | 149,0±5,0 | Средняя (3-4) |
| 2. | Специальные упражнения дзюдоистов | 161,0±5,0 | Средняя (3-4) |
| 3. | Свободное набрасывание  4 мин  5мин | 156,0±3,6  154,8±5,0 | Средняя (3-4) |
| 4. | Броски в передвижениях  4мин  5мин | 154,8±5,0  159,6±3,3 | Средняя (3-4) |
| 5. | Совершенствование техники приемов в стойке в режиме повторной атаки 5 мин | 156,0±4,2 | Средняя (3-4) |
| 6. | Выполнение свободного броска с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнера 5 мин | 160,8±7,8 | Средняя (3-4) |
| 7. | Выполнение приемов в режиме повторной атаки с дальнейшим преследованием сопротивляющегося партнера 5 мин | 173,6±3,3 | Большая (5-6) |
| 8. | Совершенствование техники проведения приемов в партере в условиях неполного сопротивления партнера 5 мин | 147,6±5,4 | Средняя (3-4) |
| 9. | Совершенствование уходов с болевого приема 5 мин | 151,2±5,0 | Средняя (3-4) |
| 10. | Совершенствование уходов с удержаний 5 мин | 154,8±5,0 | Средняя (3-4) |
| 11. | Учебно-тренировочные схватки в стойке с заданием 4 мин | 178,8±5,0 | Большая (5-6) |
| 12. | Учебно-тренировочные схватки в стойке в красной зоне 4 мин | 178,8±5,0 | Большая (5-6) |
| 13. | Учебно-тренировочныесхваткив партере 5 мин | 165,6±5,4 | Большая (5-6) |
| Алактатно-анаэробной направленности | | | |
| 14. | Скоростные броски в тройках 16-5с - 6 повторений, 5 серий; 1-2 мин между упраж., 2-3 мин отдыха между повторениями; 5¬6 мин отдыха между сериями | - | Максимальная (78) |
| 15. | Скоростные броски в тройках 15с - 6 повторений, 1 мин отдыха между повторениями | - | Максимальная (78) |
| Смешанной (аэробно-анаэробной) направленности | | | |
| 16. | Броски в режиме «20 бросков в минуту»  1 мин  2 мин  3 мин  4 мин  5 мин | 178,8±2,7  187,2±2,7  189,6±3,3  193,2±5,0  188,4±3,3 | Максимальная (78) |
| 17. | Скоростные броски в тройках от 10 до 60 с с интервалом отдыха 1 мин между повторениями | 182,4±3,3 | Максимальная (78) |
| 18. | Скоростные броски в тройках 30с - 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями | 176,4±3,3 | Большая (5-6) |
| 19. | Скоростные броски в тройках 45с - 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями | 176,4±3,3 | Большая (5-6) |
| 20. | Скоростные броски в тройках 1 мин - 3 повторения, 1 мин отдыха между повторениями | 188,4±3,3 | Максимальная (78) |
| 21. | Скоростные броски в тройках 1 мин - 3 повторения, 3 серии; 1 мин отдыха между повторениями; 5-6 мин отдыха между сериями | - | Максимальная (78) |
| 22. | Скоростные броски в тройках 1 мин - 6 повторений, 1 мин отдыха между повторениями | - | Максимальная (78) |
| 23. | Скоростные броски в тройках 2 мин - 3 повторения, 2 мин отдыха после 1 упр.; 1 мин отдыха после 2 упр. | - | Максимальная (78) |

В процессе подготовки дзюдоистов очень важно соблюдать рекомендации к допустимым сочетаниям нагрузок разной направленности (табл. №14)

Таблица№14

Допустимые сочетания нагрузок равной направленности в одном тренировочном занятии, обеспечивающие положительное взаимодействие срочных тренировочных эффектов (по В.В. Меньшикову, Н.И. Волкову)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Последовательность выполнения нагрузок** | **Характер срочного тренировочного эффекта** |
| 1. | Алактатного анаэробного воздействия + гликолитического анаэробного воздействия | Г ликолитический анаэробный |
| 2. | Алактатного анаэробного воздействия + аэробного воздействия | Аэробный |
| 3. | Гликолитического анаэробного воздействия (в небольшом объеме) + аэробного воздействия | Аэробный |
| 4. | Аэробного воздействия (в небольшом объеме) + алактатного анаэробного воздействия | Алактатный анаэробный |

Структура и содержание тренировочных занятий дзюдоистов

Структура тренировочного занятия имеет три части

Подготовительная часть (30-35 % от всего времени занятия) предусматривает:

• организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), создание психологического настроя на продуктивную работу;

• осуществление общей разминки организма обучающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

• осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения дзюдоистов (акробатические, самостраховка и др.).

Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

*Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма.*

Постепенное снижение нагрузки, достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). Эффективность тренировочных занятий на различных уровнях подготовки дзюдоистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

**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.

**3.2.5 Предметная область «Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня**

Основные задачи:

- формирование социально-значимых качеств личности;

- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности. Профессиональная ориентация - это деятельность различных учреждений, результатом которой должен быть правильный выбор профессии, соответствующей потребностям общества и интересам личности.

В педагогических работах производится обоснование необходимости стимулировать активность и самостоятельность молодых людей. Ставится также задача формирования у них качеств осознанности, обдуманности и ответственности в процессе принятия решения о выборе будущей профессии. Успешное профессиональное самоопределение юных спортсменов связано, прежде всего, с формированием у них психологических действий самопознания, само-оценивания и саморазвития. Реализация данных психологических действий возможна при условии организации специальных психолого-педагогических условий повышения личностной и мыслительной активности обучающихся; развитие у них личностных качеств самостоятельности и инициативности, а также мыслительных способностей, как аналитические способности, рефлексия и прогностичность. С целью успешного профессионального самоопределения юных спортсменов должны быть организованы условия реального и мыслительно - игрового опробирования ими различных видов спортивной деятельности, а также профессионального информирования людей о разных профессиях, находящихся в рамках инфраструктуры спортивной деятельности.

Становление личности профессионала. Личность и профессиональная деятельность.

Содержание концепции Т. В. Кудрявцева: основные стадии профессионального становления личности:

**1-ая** стадия заключается в возникновении и формировании профессиональных намерений под влиянием общего развития, первоначальной ориентировки и приобщения к различным видам труда и общеобразовательной школе. На этом этапе осуществляется социально и психологически обоснованный выбор профессии.

**2-ая** стадия - собственно профессиональное обучение, то есть этап целенаправленной подготовки к избранной профессиональной деятельности. Новообразованием данной стадии является профессиональное самоопределение. Также в этот период происходит активное формирование адекватных профессиональной деятельности мотивов.

**3-ья** стадия - процесс вхождения в профессию. Она характеризуется активным овладением профессией и нахождением своего особого места в системе производительного коллектива. Критерий этой стадии - достаточно высокие производственные показатели деятельности, определенный уровень развития профессионально важных качеств и психологический комфорт.

**4-ая** стадия - полная реализация личности в самостоятельном профессиональном труде.

Профессиография. Профессиограмма репрезентирует все те знания, умения, способности, черты характера, которыми должен обладать специалист для успешной работы в рамках той или иной профессиональной деятельности.

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

**Базовый 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;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

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 базовом 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**

**3-4 го года обучения на базовом уровне сложности программы**

*Средства технической подготовки*

Таблица№15

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 |

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 (3-4-ый год обучения)***

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

***Средства физической подготовки (1-4-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, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).

• 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 (1-4-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- 4 - 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** (1-4 -й год обучения)

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке.

**Средства оценки подготовленности** (1-4 -й год обучения)

Зачетные требования.

**Программный материал для дзюдоистов 5-6 го годов обучения на базовом уровне сложности программы**

*Средства технической подготовки(5-й год обучения)*

• 5КЮ - ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ.

Дэ-аши-барай - боковая подсечка под выставленную ногу Хидза-гурума - подсечка в колено под отставленную ногу Уки-гоши - бросок скручиванием вокруг бедра О-сото-гари - отхват О-гоши - бросок через бедро подбивом НАГЕ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ.

О-учи-гари - зацеп изнутри голенью Ко-учи-гари - подсечка изнутри

КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

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

***Средства технической подготовки (6-й год обучения) 4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС.***

Таблица№16

НАГЕ ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| О-учи-гари | Зацеп изнутри голенью |
| Ко-учи-гари | Подсечка изнутри |
| О-гоши | Бросок через бедро подбивом |
| Окури-аши-барай | Боковая подсечка в темп шагов |
| Тай-отоши | Передняя подножка |
| Сасаэ-цури-коми-аши | Передняя подсечка под выставленную ногу |

Таблица№17

КАТАМЭ ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Кузурэ-кэса-гатаме | Удержание сбоку с захватом из-под руки |
| Макура-кэса-гатаме | Удержание сбоку с захватом своей ноги |
| Уширо-кэса-гатаме | Обратное удержание сбоку |
| Ката-гатаме | Удержание с фиксацией плеча головой |
| Т атэ-шихо-гатамэ | Удержание верхом |

**Средства тактической подготовки (5-6-й год обучения)**

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

• Тактика участия в соревнованиях.

**Средства физической подготовки (5-6-й год обучения)**

**а) Комплексного воздействия**

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 с) - мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 с) - девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие - ходьба на руках (3-5 м).

Подвижные игры и эстафеты

**б) Средства для развития общих физических качеств**

• Силовые. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

• Скоростные. Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

• Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

• Координационные. Челночный бег 3\*10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры; футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты.

• Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

**Средства психологической подготовки (5-6-й год обучения)**

**Средства волевой подготовки**

**а) Из арсенала дзюдо**

• Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

• Для воспитания смелости. Поединки с более сильным противником.

• Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы.

**б) Средства из других видов деятельности**

• Для воспитания решительности. Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).

• Для воспитания настойчивости. Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

• Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивного инвентаря.

**Средства нравственной подготовки**

• Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

• Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: передвижения «короче шаг», «шире шаг», «полшага», повороты «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера-преподавателя и традиций коллектива дзюдо.

• Для воспитания инициативности. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера-преподавателя, самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

**Средства теоретической и методической подготовки (5-6-й год обучения)**

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к обучающимся и местам занятий, этикет в дзюдо, история дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо, правила дзюдо, строение тела. Аттестационные требования к технике 5,4 КЮ.

**Средства оценки подготовленности (5-6-й год обучения)**

Зачетные требования.

**Программный материал для дзюдоистов 1-го года обучения на углубленном уровне сложности программы**

Средства технической подготовки

Таблица№18

3 КЮ. ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС.

НАГЕ ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ.

|  |  |
| --- | --- |
| Иппон-сэой-нагэ | Чистый бросок через плечо |
| Эри-сэой-нагэ | Бросок через плечо с односторонним захватом за рукав и отворот |
| Моротэ-сэой-нагэ | Бросок через плечо с классическим захватом за рукав и отворот |
| Хараи-гоши | Подхват бедром под две ноги |
| Сото-макикоми | Бросок через спину с захватом руки под плечо |
| Цури-коми-гоши | Бросок через бедро с захватом отворота |
| Содэ-цури-коми-гоши | Бросок через бедро с захватом за два рукава |
| Ко-сото-гари | Задняя подсечка |

КАТАМЭ ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.

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

**Средства тактической подготовки**

**а) Тактика проведения технико-тактических действий:**

• Однонаправленные комбинации. Самостоятельное составление

комбинаций из известных бросков.

• Разнонаправленные комбинации. Самостоятельное составление

комбинаций из известных бросков.

**б) Тактика ведения поединка**

Составление тактического плана поединка с противником по разделам:

• Сбор информации (наблюдение, опрос);

• Оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника.

• Цель поединка - победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику ( с конкретным счетом).

**в) Тактика участия в соревнованиях**

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, эмоциональная настройка.

**Средства физической подготовки**

**а) Комплексного воздействия:** общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

**б) Средства развития общих физических качеств** (табл. №19). Возможно использовать другие виды деятельности - по выбору тренера-преподавателя (упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание)

Таблица№19

**Развитие общих физических качеств, средствами различных видов спорта**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Вид спорта. Средства** | **Гимнастика** | **Легкая атлетика** | **Спортивные**  **игры** | **Спортивная борьба** | **Бокс** | **Тяжелая**  **атлетика** |
| 1**.** | Силовые | Подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей (2-3кг), поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья - отжимания, канат | Прыжки с места в длину, высоту. Прыжки в глубину с тумбочки 30¬40 см. Тоже с выпрыгивание м вверх | Футбол  Баскетбол  Волейбол  Гандбол  (комплексное воздействие на организм) | Приседания с партнером на плечах. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках) | Имитация ударов с гантелями (кг) в руках | Поднимание гири (16 кг), штанги (25 кг**)** |
| 2. | Скоростные | Подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед н время | Бег 30м | Забегание на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину | Бой с тенью, уклоны от касаний |  |
| 3. | Повышающие выносливость | Максимальное сгибание рук в упоре лежа | Бег 400м, кросс 2-3 км | Длительная борьба в стойке и партере до 10 минут |  | Жим штанги с отягощением 20-30% max кол-во раз |
| 4. | Координационные | Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом, переползание по-пластунски, прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу | Челночный бег 3х10м | Партнер в упоре на кистях и коленях-атакующий имеет цель положить его на живот, на спину |  |  |
| 5. | Повышающие гибкость | Упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены) |  | Выполнение бросков с максимальной амплитудой, уходы с удержанием через мост | Имитация ударов с максимальной амплитудой |  |

**Средства психологической подготовки Средства волевой подготовки**

**а) Из арсенала дзюдо**

• Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

• Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

• Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

• Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

• Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

**б) Из других видов деятельности**

• Для воспитания решительности. Кроссовый бег в зимнее время, бег по пересеченной местности.

• Для воспитания настойчивости. Прыжки в длину и высоту с места на «личный рекорд».

• Для воспитания выдержки. Развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера- преподавателя, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

• Для воспитания смелости. Лазанье по канату 3 метра без помощи ног с отягощением 5 кг.

• Для воспитания трудолюбия. Выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера-преподавателя.

**Средства нравственной подготовки**

• Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.

• Воспитание чувства взаимопомощи. Коллективный анализ прошедших соревнований.

• Воспитание дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений, поручений тренера-преподавателя.

• Воспитание инициативности. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

**Средства теоретической и методической подготовки Формирование специальных знаний**

а) Врачебный контроль и самоконтроль: самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

б) Основы техники: основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контрактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

в) Методика тренировки: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

г) Правила соревнований: значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

д) Классификация техники дзюдо: броски, удержания, болевые,

удушения. Японские термины.

е) Анализ соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

**Средства соревновательной подготовки** Участие в соревнованиях в течение года.

**Средства судейской и инструкторской практики** Участие в судействе соревнований. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

**Рекреационные средства**

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

**Средства оценки подготовленности** Зачетные требования

**Программный материал для дзюдоистов 2-го года обучения на углубленном уровне сложности программы**

**Средства технической подготовки**

Таблица№20

2 К Ю. СИНИЙ ПОЯС.

НАГЕ ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Учи-мата | Подхват под одну ногу |
| Ко-сото-гакэ | Зацеп снаружи голенью |
| Ханэ-гоши | Подсад бедром и голенью изнутри |
| Томоэ-нагэ | Бросок через голову с упором стопой в живот |
| Суми-гаэши | Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища |
| Т ани-отоши | Задняя подножка на пятке (седом) |
| Ёко-отоши | Боковая подножка на пятке (седом) |

Таблица№21

КАТАМЭ ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |
| --- | --- |
| КАНСЕТСУ ВАДЗА. ТЕХНИКА БОЛЕВЫХ ПРИЕМОВ | |
| Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ | Рычаг локтя с захватом руки между ног |
| Ваки-гатамэ | Рычаг локтя с захватом руки подмышку |
| Удэ-гарами | Узел локтя |
| ШИМЭ ВАДЗА. ТЕХНИКА УДУШАЮЩИХ | |
| Санкаку-джимэ | Удушение с захватом головы и руки ногами |
| Окури-эри-джимэ | Удушение сзади двумя отворотами |
| Ката-ха-джимэ | Удушение сзади отворотом, отключая руку |
| Ката-джуджи-джимэ | Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) |
| Г яку-джуджи-джимэ | Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх) |
| Нами-джуджи-джимэ | Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз) |
| Содэ-гурума-джимэ | Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением |

**Средства тактической подготовки**

а) Тактика проведения технико-тактических действий

• Однонаправленные комбинации. Самостоятельное составление

комбинаций из известных бросков.

• Разнонаправленные комбинации. Самостоятельное составление

комбинаций из известных бросков.

б) Тактика ведения поединка

• Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков дзюдоистов - показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.

• Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка.

• Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.

• Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

в) Тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Средства физической подготовки

а) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения;

акробатические упражнения; подвижные игры.

б) Средства развития общих физических качеств (табл. №22).

Таблица№22

**Развитие общих физических качеств средствами видов спорта**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид спорта. Средства | Гимнастика | Легкая атлетика | Плавание | Другие виды двигательной активности | Спортивные игры | Спортивная борьба | Тяжелая атлетика |
| 1. | Силовые | Подтягивание на перекладине, лазанье по канату 5м с помощью ног и 4м без помощи, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. | Многоскоки, тройной, пятерной прыжки | С доской: имитация работы ног при плавании кролем | Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером | Футбол  Баскетбол  Волейбол  Гандбол  (комплексное воздействие на организм) | Приседание с партнером на плечах. Подъем партнера захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях и коленях | Подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями, дисками от штанги. Величина отягощения и дозировка упражнения изменяется в зависимости от задач ОФП |
| 2. | Скоростные | Подтягивание на перекладине за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с | Бег 30м, 60м, прыжок в длину | Заплывы на 10м, 25м | Эстафеты; броски набивного мяча вперед, назад, бег под уклон | Броски партнера на скорость |  |
| 3. | Повышающие выносливость | Максимальное сгибание рук в упоре лежа | Бег 400м, 800м, 1500м, 2000м, кросс 2-3м | Проплывание 50м,100м, 200м любимым способом | Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке | Длительная борьба в стойке и в партере до 15мин |
| 4. | Координационные | Боковой переворот, рондат | Челночный бег 3х10м | Плавание различнымиспособоми | Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы-поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты | Игры с элементами противоборства |
| 5. | Повышающие гибкость | Гимнастический мост, из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой | Имитация метательных движений | Имитация плавательных движений на суше | Упражнения на растягивание и расслабление мышц | Упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера |

**Средства психологической подготовки Средства волевой подготовки**

**а) Из арсенала дзюдо**

• Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником. Настрой «на победу» в утешительных встречах.

• Для воспитания настойчивости. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

• Для воспитания выдержки. Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.

• Для воспитания смелости. Проведение поединков с сильными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

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, после сгонки веса);

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

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

**б) Из других видов деятельности**

• Для воспитания решительности. Вставание на гимнастический мост без помощи.

• Для воспитания настойчивости. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде.

• Для воспитания выдержки. Работа с отягощениями на тренажерах.

• Для воспитания смелости. Преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

**Средства нравственной подготовки**

• Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, на соревнованиях).

• Формировать в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

• Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Приучить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

**Средства теоретической и методической подготовки** Формирование специальных знаний

а) Анализ соревнований. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов - объем, разнообразие, эффективность.

б) Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

в) Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

г) Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языка.

д) Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

е) Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды - подготовительный, соревновательный, переходный.

ж) Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость,

решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность,

доброжелательность.

**Средства соревновательной подготовки**

Участие в соревнованиях.

Средства судейской и инструкторской практики

а) Средства инструкторской практики

Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

б) Средства судейской практики

Участие в соревнованиях.

**Рекреационные средства**

• Педагогические: прогулки, плавание, игры.

• Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж.

**Средства оценки подготовленности**

Зачетные требования по ОФП, СФП, спортивные результаты. Проведение контрольных испытаний

**3.2.7 Предметная область «Судейская подготовка» для углубленного уровня**

*Задачи*:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

- знание этики поведения спортивных судей;

- освоение квалифицированных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный судья» по избранному виду спорта. В течение всего периода обучения тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к проведению соревнований. Судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Решение этой задачи целесообразно начинать на углубленном уровне сложности программы. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучат разделы судейских правил по дзюдо. Основными разделами для изучения обучающимися являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время обучения необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

**3.2.8 Предметная область «Развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней**

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнить, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

**Основы профессионального самоопределения**

В ходе тренировочного процесса у обучающихся спортсменов формируются социально значимые качества личности; развиваются коммуникативные навыки, лидерского потенциала, приобретается опыт работы в команде (группе); а также развиваются организаторские качества и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии, приобретается опыт проектной и творческой деятельности и практический опыт педагогической деятельности. В процессе обучения проводится предпрофессиональная подготовка обучающихся спортсменов.

**3.2.9 Предметная область «Специальные навыки» для базового и углубленного 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. У обучающихся на базовом уровне сложности программы целесообразно воспитывать в тренировочном процессе умение преодолевать утомление и страх перед предстоящими соревнованиями путем формирования знаний о личностных качествах, необходимых для победы над соперником. На углубленном уровне сложности программы возможно проводить обучение некоторым приемам психорегулирующей тренировки (умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умения путем самонастройки входить в оптимальное боевое состояние). 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, после сгонки веса);

• 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.

**3.2.10 Предметная область «Спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней**

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

Таблица№23

|  |
| --- |
| Артериальное давление систолическое (АДС) измеряются по общепринятой методике Короткова на правой руке, в положении сидя, трижды с интервалом 5 мин. Учитываются результаты того измерения, при котором артериальное давление имело наименьшую величину |
| Пульсовое давление (АДП) – разница между АДС и АДД |
| Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) |
| Продолжительность задержки дыхания после глубокого вдоха (Проба Штанге) и глубокого выдоха (Проба Генчи) измеряется трижды с интервалом 5 мин с помощью секундомера |
| Индекс самооценки здоровья (СОЗ) – определяется по анкете самооценке здоровья |
| Масса тела (МТ) |
| Календарный возраст (КВ) |

**Методы выявления и отбора одаренных детей**

Основной задачей отбора является разносторонняя оценка различных систем организма. Этап отбора в тренировочные группы углубленного уровня проводится в течении последнего года обучения в группе на базовом 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 непос-редственной 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 подростков и 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, стоя на стуле, у гимнастической стенки и т.п.

2. Усложнение упражнений элементами, вызывающими страх:

а) кувырки с отягощением;

б) через лежащий на ковре гимнастический мат;

в) через стул, через партнера;

г) упражнения самостраховки при падении на пол.

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

4. Преодоление страха перед неизведанным в летних спортивно-оздоровительных лагерях: пройти поодиночке в незнакомую комнату, 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. Сгонка веса для подавления чувства жажды, голода.

2. Упражнения на задержку дыхания.

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

4. Тренировки в душном помещении и на открытом воздуха.

5. Упражнения на преодоление чувства усталости.

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

7. 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.

8. Режим сна и бодрствования.

9. 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.

10. 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 с околопредельными весами.

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 самбист 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. Профессиональная ориентация обучающихся-спортсменов**

- приобретение на тренировках практического опыта, соответствующего интересам и способностям обучающихся спортсменов;

- формирование у обучающихся спортсменов мотивации к труду, потребности к приобретению будущей профессии;

- развитие собственных представлений о перспективах своего профессионального образования и будущей профессиональной деятельности по специальности: Физическая культура "педагог по физической культуре и спорту";

- создание условий для профессиональной ориентации обучающихся-спортсменов в рамках функционирования "центра спорта и образования" через систему работы учителей-предметников, психолога, социального педагога и коллектива тренеров; сотрудничество с другими профессиональными образовательными учреждениями среднего и высшего образования, города Ростова, России, центрами профориентационной работы;

- овладение способами и приемами поиска информации, связанной с дальнейшим профессиональным образованием и будущей спортивной профессиональной деятельностью тренера, поиском вакансий на рынке труда;

- информирование обучающихся спортсменов об особенностях различных сфер профессиональной деятельности, особенностях регионального, российского и международного спроса на виды трудовой деятельности в спортивной отрасли;

- развитие консультационной помощи обучающихся-спортсменов в их профессиональной ориентации, включающей диагностику профессиональных склонностей и профессионального потенциала (в том числе компьютерное профессиональное тестирование и тренинги в специализированных центрах);

- осознание обучающимися спортсменами ценности экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни спортсмена, выбор ими индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных спортивных возможностей, овладение современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены и выбора индивидуального рациона здорового питания;

- убежденность обучающихся-спортсменов в выборе здорового образа жизни и вреде употребления алкоголя и табакокурения, в непреемлемости употребления каких-либо наркосодержащих препаратов и допинга;

- осознание обучающимися спортсменами взаимной связи здоровья человека и экологического состояния окружающей его среды, роли экологической культуры в обеспечении личного и общественного здоровья и безопасности; необходимости следования принципу предосторожности при выборе варианта поведения.

**Формы индивидуальной и групповой организации профессиональной**

**ориентации обучающихся-спортсменов**

Формами индивидуальной и групповой организации профессиональной ориентации являются: «ярмарки профессий спортивной отрасли», дни открытых дверей, экскурсии, спортивные соревнования, "товарищеские встречи", конкурсы «будущих мастеров».

«Ярмарка профессий спортивной отрасли» как форма организации профессиональной ориентации обучающихся-спортсменов предполагает публичную презентацию различных профессиональных занятий с целью актуализировать, расширить, уточнить, закрепить у школьников представления о профессии тренера в игровой форме. Общая методическая схема предусматривает различное спортивное оборудование на различных спортивных площадках, на которых разворачиваются презентации. В «Ярмарке" могут принимать участие не только обучающиеся-спортсмены, их родители, но и специально приглашенные широко известные признанные спортсмены – выпускники из других спортивных и образовательных учреждений спортивной направленности.

Дни открытых дверей в качестве формы организации профессиональной ориентации обучающихся-спортсменов наиболее часто проводятся на базе профессиональных образовательных организаций Экскурсия как форма организации профессиональной ориентации обучающихся-спортсменов представляет собой путешествие с познавательной целью, в ходе которого экскурсанту предъявляются (в том числе специально подготовленным профессионалом – экскурсоводом) объекты и материалы, освещающие те или иные виды профессиональной деятельности. Профориентационные экскурсии организуются как на спортивных объектах, так и в музей Спорта, на тематические экспозиции. Опираясь на возможности современных электронных устройств, может использоваться такая форма как виртуальная экскурсия по спортивным и образовательным организациям России. Спортивные соревнования, товарищеские встречи в качестве формы организации профессиональной ориентации обучающихся-спортсменов предусматривают участие в них наиболее подготовленных или способных в области спорта воспитанников. Конкурсы будущих мастеров как форма организации профессиональной ориентации обучающихся спортсменов строятся как соревнование лиц, связывающих будущее с работой по специальности "педагог по физической культуре и спорту", с целью определить будущего тренера. Обучающиеся спортсмены, созерцая представление, имеют возможность увидеть данную профессию в позитивной перспективе. (В процессе сопереживания конкурсанту у школьников возникает интерес к профессии спортивной отрасли).

**4.3. 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 построения диаграмм, графиков, блок-схем, других графических объектов; создание и редактирование презентаций; создание и редактирование графики и фото, электронных таблиц, видео; использование музыкальных и звуковых объектов; поиск и анализ информации в Интернете; математическая обработка и визуализация данных; создание веб-страниц и сайтов; 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;

-участие обучающихся спортсменов в спортивных соревнованиях, тренировочных сборах и спортивных лагерях.

- 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 начальных 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

6. Судейская практика

7. Тренировочные сборы

**4.4. 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;

- тренировочные сборы;

- 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№24

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 базовой подготовки 1-6 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.

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

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация,

физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

**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, холодильник. 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№25

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 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, ДАН).

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

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на базовом и углубленном уровнях сложности программы многолетней предпрофессиональной подготовки, которые могут служить основанием для оценки обучающихся:

• Базовый уровень сложности программы - стабильность состава обучающихся,

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

• Углубленный уровень сложности программы - состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

Нормативы, оценивающие уровень подготовленности обучающихся, необходимо применять на всех уровнях предпрофессиональной подготовки дзюдоистов. Рекомендуемые контрольные нормативы представлены в Приложениях № 4-7. Очень важное значение в подготовке дзюдоистов имеет и аттестация дзюдоистов на квалификационные степени.

Освоение спортсменами квалификационных степеней поможет им изучить разнообразную технику дзюдо. Аттестация на ученические степени усиливает интерес к занятиям у юных спортсменов, позволяет им самостоятельно ставить и решать задачи технического совершенствования. Стремление к достижению ученической степени формирует у обучающихся позитивные личностные качества: целеустремленность, настойчивость,

трудолюбие. Аттестация должна рассматриваться тренерами- преподавателями как базовый компонент технической подготовки спортсменов.

**Система контроля и зачетные требования**

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

Таблица№ 26

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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) | |

Нормативы для зачисления в группы на углубленном уровне сложности освоения образовательной программы

Таблица№ 27

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Для спортивных дисциплин: | |
|  | весовая категория 26 кг, весовая категория 30 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг | весовая категория 24 кг, весовая категория 28 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,5 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу  (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 6 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) |
|  | Для спортивных дисциплин: | |
| весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг | весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,2 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу  (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 7 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 15 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 14 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 145 см) |
|  | Для спортивных дисциплин: | |
| весовая категория 73+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг | весовая категория 63 кг, весовая категория 63+ кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,4 с) | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,8 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу  (касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине  (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине  (не менее 11 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 16 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (не менее 12 раз) |
| Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 2 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"  (не менее 2 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 140 см) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательные требования к технической подготовленности | |

Таблица№28

**Для дистанционного обучения**

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения образовательной предпрофессиональной программы в группах углубленного уровня обучения по дзюдо (юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тест | Углубленный уровень  1 г. об. | | | | Углубленный уровень  2 г. об. | | | |
| удовл. | хор. | | отл. | удовл. | хор. | | отл. |
| 1. | Челночный бег3х10 м/с | 10,4 | 10,0 | 9,8 | | 10,0 | 9,8 | 9,5 | |
| 2. | Прыжок в длину с места, (см) | 150 | 160 | 180 | | 160 | 180 | 200 | |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 16 | 18 | 20 | | 18 | 20 | 22 | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 30 | 35 | 40 | | 35 | 40 | 42 | |
| 5. | Наклон вперед из положения, стоя на полу | коснуться ступни пальца  ми рук | коснуться пол пальцами рук | достать пол ладоня  ми рук | | коснуться ступни пальца  ми рук | коснуться пол пальцами рук | достать пол ладоня  ми рук | |

Таблица№29

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения образовательной предпрофессиональной программы в группах углубленного уровня обучения по дзюдо (девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тест | Углубленный уровень  1 г. об. | | | | Углубленный уровень  2 г. об. | | | |
| удовл. | хор. | | отл. | удовл. | хор. | | отл. |
| 1. | Челночный бег3х10 м/с | 11,0 | 10,8 | 10,4 | | 10,8 | 10,4 | 10,0 | |
| 2. | Прыжок в длину с места, (см) | 140 | 150 | 170 | | 150 | 170 | 190 | |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 12 | 15 | | 12 | 15 | 18 | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 15 | 17 | 20 | | 17 | 20 | 22 | |
| 5. | Наклон вперед из положения, стоя на полу | коснуться ступни пальца  ми рук | коснуться пола пальцами рук | достать пол ладоня  ми рук | | коснуться ступни пальца  ми рук | коснуться пол пальцами рук | достать пол ладоня  ми рук | |

Таблица№30

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения образовательной предпрофессиональной программы в группах базового уровня обучения по дзюдо (юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тест | Базовый  1г. об. | | | | Базовый  2г. об. | | | | | Базовый  3г. об. | | | |
| удов | хор | отл | | удов | хор | | отл | | удов | хор | | отл |
| 1. | Прыжок в длину с места, (см) | 100 | 110 | | 120 | 110 | | 120 | | 130 | 120 | | 130 | 140 |
| 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) | 6 | 8 | | 10 | 8 | | 10 | | 12 | 10 | | 12 | 14 |
| 5. | Челночный бег3х10 м/с | 11,5 | 11,2 | | 11,0 | 11,2 | | 11,0 | | 10,8 | 11,0 | | 10,8 | 10,4 |
| 6. | Наклон вперед из положения, стоя на полу | коснуться ступни пальца  ми рук | коснуться пола пальцами рук | | достать пол ладоня  ми рук | коснуться ступни пальца  ми рук | | коснуться пола пальцами рук | | достать пол ладоня  ми рук | коснуться ступни пальца  ми рук | | коснуться пола пальцами рук | достать пол ладоня  ми рук |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тест | Базовый 4г. об. | | | | Базовый 5-6г. об. | | | |
| удовл. | хор. | | отл. | удовл. | хор. | | отл. |
| 1. | Челночный бег3х10 м/с | 10,7 | 10,4 | 10,0 | | 10,4 | 10,2 | 10,0 | |
| 2. | Прыжок в длину с места, (см) | 130 | 140 | 150 | | 140 | 150 | 160 | |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | 14 | 16 | | 14 | 16 | 18 | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 10 | 13 | 15 | | 13 | 15 | 17 | |
| 5. | Наклон вперед из положения, стоя на полу | коснуться ступни пальца  ми рук | коснуться пола пальцами рук | достать пол ладоня  ми рук | | коснуться ступни пальца  ми рук | коснуться пол пальцами рук | достать пол ладоня  ми рук | |
| 6. | Стоя ровно, на одной ноге руки на поясе (сек) | 13 | 14 | 15 | | 14 | 15 | 16 | |

Таблица№31

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения образовательной предпрофессиональной программы в группах базового уровня обучения по дзюдо (девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тест | Базовый  1г. об. | | | | Базовый  2г. об. | | | | | Базовый  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 пальца  ми рук | коснуться пола пальцами рук | | достать пол ладоня  ми рук | коснуться ступни пальца  ми рук | | коснуться пола пальцами рук | | достать пол ладоня  ми рук | коснуться ступни пальца  ми рук | | коснуться пола пальцами рук | достать пол ладоня  ми рук |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тест | Базовый 4г. об. | | | | Базовый 5-6г. об. | | | |
| удовл. | хор. | | отл. | удовл. | хор. | | отл. |
| 1. | Челночный бег3х10 м/с | 10,7 | 10,4 | 10,0 | | 10,4 | 10,2 | 10,0 | |
| 2. | Прыжок в длину с места, (см) | 120 | 130 | 140 | | 130 | 140 | 150 | |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 6 | 8 | 10 | | 8 | 10 | 12 | |
| 4. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 10 | 13 | 15 | | 13 | 15 | 17 | |
| 5. | Наклон вперед из положения, стоя на полу | коснуться ступни пальца  ми рук | коснуться пола пальцами рук | достать пол ладоня  ми рук | | коснуться ступни пальца  ми рук | коснуться пол пальцами рук | достать пол ладоня  ми рук | |
| 6. | Стоя ровно, на одной ноге руки на поясе (сек) | 13 | 14 | 15 | | 14 | 15 | 16 | |

**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. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

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

8. Приказ Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,

Приказ Минспорта России от 21.08.2017 № 767 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо»;

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**

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения предпрофессиональной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица  измерения | Количе­  ство  изделий |
| 1. | Брусья навесные для гимнастической стенки | штук | 2 |
| 2. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
| 3. | Гонг | штук | 1 |
| 4. | Доска информационная | штук | 1 |
| 5. | Зеркало (2x3 м) | штук | 1 |
| 6. | Канат для лазанья | штук | 2 |
| 7. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 8. | Манекены тренировочные | штук | 8 |
| 9. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 10. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 11. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 12. | Мяч для регби | штук | 2 |
| 13. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 14. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 15. | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
| 16. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 17. | Резиновые амортизаторы | штук | 10 |
| 18. | Секундомер электронный | штук | 3 |
| 19. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 20. | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 8 |
| 21. | Тренажер кистевой | штук | 16 |
| 22. | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 23. | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 2 |
| 24. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 25. | Электронные весы до 150 кг | штук | 1 |

**Приложение № 2**

**Компоненты системы многолетней тренировки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компоненты системы подготовки | | |
| Уровни сложности в освоении обучающимися образовательной программы | Базовый уровень | Углубленный уровень |
| Спортсмены | Обучающиеся в возрасте 7 лет, проявившие интерес к занятиям дзюдо, допущенные врачом | Спортсмены юношеских (второго, первого), спортивных разрядов, проявившие интерес к занятиям борьбой и выполняющие контрольно-нормативные требования |
| Тренеры-преподаватели | Специалисты, владеющие методами отбора, начальной подготовки, формирования мотивации и устойчивого интереса к регулярным систематическим занятиям дзюдо | Специалисты, понимающие технологию и принципы планирования спортивной тренировки в дзюдо, хорошо знающие методику проведения групповых занятий |
| Цель подготовки | Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям спортивной борьбой | Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного овладения техникой и тактикой дзюдо |
| Основные задачи по спортивной подготовке | Отбор и комплектование групп | Выполнение нормативов 2 юношеского и 2 взрослого разрядов |
| Воспитательная работа | Патриотическое воспитание. Формирование ценностного отношения к спорту. Формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности. Воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения. | Воспитание гражданской и активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной этики», закрепление ценностного отношения к спорту; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества |
| а) специальная психологическая подготовка | Формирование мотивации к занятиям дзюдо, воспитание волевых качеств | Повышение уровня мотивации к занятиям дзюдо, воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам |
| б) технико-тактическая подготовка | Формирование основ ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики дзюдо; умение анализировать тактику других спортсменов | Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков |
| в) физическая подготовка | Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся на основе широкого применения обще-подготовительных упражнений | Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств и выносливости |
| г) теоретическая подготовка | Формирование знаний о дзюдо, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий дзюдо | Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в дзюдо, о системе многолетней подготовки, о методах анализа спортивной подготовленности |
| д) соревновательная деятельность | Участие в соревнованиях группы, группы школы, клуба | Участие в школьных, районных, окружных и зональных соревнованиях. |
| Организация процесса тренировки | Методы обучения тренировки | Современные методы обучения и тренировки |
| Условия подготовки | Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, мелкий инвентарь | Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивно-оздоровительный лагерь, периодические выезды на тренировочные сборы и соревнования |
| Питание | Соблюдение режима питания, водного и солевого режима | Своевременное, разнообразное, витаминизированное |
| Медицинское и научно-методическое обеспечение | Этапное медицинское и применение простейших тестов | Поэтапный медицинский осмотр, применение простейших тестов |
| Средства восстановления и закаливания организма | Восстановительные мероприятия рекреативного характера: прогулки, игры на воздухе. Физиотерапевтические процедуры: душ, баня. Закаливающие процедуры: воздушные ванны, обливание и обтирание водой, солнечные ванны и другое | Педагогические средства - прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры. Физиотерапевтические средства - душ, баня, массаж, самомассаж |
| Ограничения функционирования | Отсутствие специфических двигательных способностей к занятиям дзюдо, отклонения и возрастные особенности физического развития | Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием, диспропорция в  развитии опорно-двигательного и нервно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, низкий уровень развития волевых качеств, отсутствие мотивации к занятиям |
| Система контроля:  а) организация системы подготовки | Наполняемость групп, систематичность и посещаемость занятий | Наполняемость и качество подбора групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки |
| б) теоретической подготовки | Знания теории и методики дзюдо | |
| в) специальной психологической подготовки | Степень дисциплинированности, культура поведения в быту, учебе, на работе, во время занятий борьбой, успеваемость в школе, отношение к занятиям, к товарищам, психическая устойчивость | |
| г) физической подготовки | Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями программы для соответствующего года обучения | |
| д) технико-тактической подготовки | Степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики вида борьбы, предусмотренные программой | Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками ведения тренировочных и соревновательных схваток, умения самостоятельно строить тактический план поединка |
| Ожидаемые результаты | Гармоничное развитие детей, овладение основами ведения единоборства, выполнение переводных и контрольных нормативов | Повышения уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой дзюдо в условиях сбивающих факторов, выполнение требований по ОФП и СФП |

**Приложение № 3**

**Беседы для учащихся и родителей**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Проведение лекций антинаркотической направленности в рамках Декады правовых знаний: | Сроки | Ответственный | Проведение |
| 1 | Права и обязанности школьников (девочки.и мальчики 2006-2007г.р) | Февраль 2019г. | Бардыкова Г. Н. | дистанционно |
| 2 | Как не стать жертвой преступления (девочки и мальчики 2003-204г.р.) | Февраль 2020г. | Бардыкова Г. Н. | дистанционно |
| 3 | Умей защищать свои права (девочки и мальчики 2006-2007г.р.) | Февраль 2021г. | Бардыкова Г. Н. | дистанционно |
| 4 | Цикл бесед « Я выбираю жизнь» | Апрель 2019г.  Апрель 2020г.  Апрель 2021г. | Бардыкова Г. Н. | дистанционно |
| 5 | Ознакомление с пагубным влиянием вредных привычек по средствам интернет ресурсов. | 2018-2019г.  2019-2020г.  2020-2021г. | Бардыкова Г. Н. | дистанционно  дистанционно  дистанционно |
| 6 | «Психологический и духовный климат в семье» | 2018-2019г.  2019-2020г.  2020-2021г. | Бардыкова Г. Н. | дистанционно  дистанционно  дистанционно |
| 7 | «Что такое наркомания» | 2018-2019г.  2019-2020г.  2020-2021г. | Бардыкова Г. Н. | дистанционно  дистанционно  дистанционно |
| 8 | «Факторы риска развития наркомании» | 2018-2019г.  2019-2020г.  2020-2021г. | Бардыкова Г. Н. | дистанционно  дистанционно  дистанционно |
| 9 | «Как узнать, употребляет ли ребенок наркотики» | 2018-2019г.  2019-2020г.  2020-2021г. | Бардыкова Г. Н. | дистанционно  дистанционно  дистанционно |
| 10 | «На пороге страшной беды (профилактика детского алкоголизма) | 2018-2019г.  2019-2020г.  2020-2021г. | Бардыкова Г. Н. | дистанционно  дистанционно  дистанционно |
| 11 | «Здоровый образ жизни – залог жизненного успеха» | 2018-2019г.  2019-2020г.  2020-2021г. | Бардыкова Г. Н. | дистанционно  дистанционно  дистанционно |

Приложение № 4

**Примерный годовой план график распределения учебных часов**

Этап Базовый уровень1- 2 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Разделы подготовки** | | **Кол-во часов**  **в год** | сентябрь | | | | | | | | | | октябрь | | | | | | | | | ноябрь | | | | | | | | | декабрь | | | | | | | | | | | январь | | | | | | февраль | | | | | март | | | | | | апрель | | | | май | | | | июнь | | | | | июль | | | | август | | | |
|  | | **НЕДЕЛИ** | |  | **1** | | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | **7** | | **8** | | **9** | | | **10** | | **11** | | **12** | | **13** | | | **14** | | **15** | | **16** | | **17** | | **18** | | **19** | **20** | | **21** | **22** | | **23** | **24** | **25** | **26** | | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** |  |  |  |  |  |  | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** |
|  | | **Обязательные предметные области** | |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Общая физическая подготовка | | 94 | 10 | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | 8 | | | | | | 8 | | | | | 8 | | | | | 10 | | | | 10 | | | |  | | | | | 5 | | | | 9 | | | |
| 2 | | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | | 1 | | 3 | | 3 | | 3 | | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | | 2 | | 2 | | 2 | | 1 | | 1 | | 2 | 2 | 2 | | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | | Теоретические основы физической культуры и спорта | | 28 | 2 | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | 4 | | | | | | 4 | | | | | 4 | | | | | 2 | | | | 2 | | | |  | | | | | 2 | | | | 2 | | | |
| 0.5 | | | 0.5 | |  | | 0.5 | | 0.5 | | | 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | | | 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | | |  | | 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 2 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 |
| 3 | | Вид спорта | | 74 | 8 | | | | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | | 6 | | | | | | 6 | | | | | 8 | | | | | 6 | | | | 6 | | | |  | | | | | 6 | | | | 8 | | | |
| 2 | | | 2 | | 2 | | 2 | |  | | | 1 | | 2 | | 2 | | 1 | | | 1 | | 3 | | 1 | | 1 | | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | |  | | 2 | 2 | 2 | |  | | 2 | 2 | 2 |  | | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
|  | | **Вариативные предметные области** | |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | Различные виды спорта и подвижные игры | | 28 | 4 | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | 2 | | | | | | 2 | | | | | 4 | | | | | 2 | | | | 2 | | | |  | | | | | 2 | | | | 2 | | | |
| **1** | | | **1** | | **1** | | **1** | |  | | |  | | **1** | |  | | **1** | | |  | | **1** | |  | | **1** | | |  | | **1** | | **1** | | **1** | | **1** | |  | **1** | **1** | |  | |  | **1** |  | **1** | |  | **2** |  | **2** |  |  | **1** |  | **1** | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  | 0.5 |  | 0.5 |  | 0.5 |  | 0.5 |
| 5 | | Развитие творческого мышления | | 12 | 1 | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | 1 | | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | |  | | | | | 1 | | | | 1 | | | |
| 05 | | |  | | 0.5 | |  | |  | | | 0.5 | |  | | 0.5 | |  | | |  | | **05** | |  | | 0.5 | | |  | | 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | |  | 0.5 |  | | **05** | |  | 0.5 |  | 0.5 | |  | 0.5 |  | 0.5 |  |  | 0.5 |  |  | 0.5 |  | 0.5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |
| 6 | Национальный региональный компонент | | 6 | | 2 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | 2 | | | | | 0 | | | | 0 | | | |  | | | | | 0 | | | | 0 | | | |
|  | | 1 | |  | | 1 | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | 1 | |  | | 1 | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |  |  | | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Специальные навыки | | 16 | | 2 | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | 1 | | | | | 2 | | | | | 1 | | | | 1 | | | |  | | | | | 2 | | | | 2 | | | |
| 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | |  | | |  | | 1 | |  | |  | | |  | | 1 | |  | |  | | |  | | 1 | |  | | 1 | |  | | |  | 0.5 |  | | 0.5 | |  | 1 |  |  | |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |
| 8 | Спортивное и специальное оборудование | | 12 | |  | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | |  | | | | | | 2 | | | | | 1 | | | | |  | | | | 1 | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
|  | |  | |  | |  | |  | | |  | | 1 | |  | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | |  | | 1 | |  | | 1 | |  | | |  |  |  | |  | |  | 1 |  | 1 | |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Контрольные испытания | | 6 | | 1 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | 2 | | | | | |  | | | | |  | | | | | 2 | | | | 1 | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
|  |  | |  | |  | |  | | 1 | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  | 1 |  | | 1 | |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общее количество часов** | | 276 | | 30 | | | | | | | | | | | 24 | | | | | | | | | 24 | | | | | | | | | **30** | | | | | | | | | | | **24** | | | | | | **24** | | | | | **30** | | | | | **24** | | | | **24** | | | |  | | | | | **18** | | | | **24** | | | |
| **6** | **6** | | | **6** | | **6** | | **6** | | | **6** | | **6** | | **6** | | **6** | | | **6** | | **6** | | **6** | | **6** | | | **6** | | **6** | | **6** | | **6** | | **6** | | | **6** | **6** | **6** | | **6** | | **6** | **6** | **6** | **6** | | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |  |  |  |  |  |  | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |

**Годовой план и график распределения учебных часов**

Этап Базовый уровень 3-4 года обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Разделы подготовки** | | **Кол-во часов**  **в год** | сентябрь | | | | | | | | | | октябрь | | | | | | | | | ноябрь | | | | | | | | | декабрь | | | | | | | | | | | январь | | | | | | февраль | | | | | март | | | | | | апрель | | | | май | | | | июнь | | | | | июль | | | | август | | | |
|  | | **НЕДЕЛИ** | |  | **1** | | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | **7** | | **8** | | **9** | | | **10** | | **11** | | **12** | | **13** | | | **14** | | **15** | | **16** | | **17** | | **18** | | **19** | **20** | | **21** | **22** | | **23** | **24** | **25** | **26** | | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** |  |  |  |  |  |  | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** |
|  | | **Обязательные предметные области** | |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Общая физическая подготовка | | 124 | 12 | | | | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | 10 | | | | | | 12 | | | | | 12 | | | | | 12 | | | | 10 | | | |  | | | | | 10 | | | | 10 | | | |
| 2 | | | 1 | | 3 | | 3 | | 3 | | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | | 2 | | 1 | | 3 | | 3 | | 3 | | 2.5 | 2.5 | 2.5 | | 2.5 | | 3 | 3 | 3 | 3 | | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 |  |  |  |  |  |  | 5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 |
| 2 | | Теоретические основы физической культуры и спорта | | 48 | 5 | | | | | | | | | | | | 5 | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | 6 | | | | | | | | | | 5 | | | | | | 3 | | | | | 5 | | | | | 5 | | | | 3 | | | |  | | | | | 4 | | | | 3 | | | |
| 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | 2 | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 2 | | 2 | 1 | 1 | | 1 | |  | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0.5 | 0.5 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 0.5 | 0.5 | 1 | 1 |
| 3 | | Вид спорта | | 104 | 10 | | | | | | | | | | | | 10 | | | | | | | | | 8 | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | | 8 | | | | | | 10 | | | | | 10 | | | | | 10 | | | | 10 | | | |  | | | | | 6 | | | | 10 | | | |
| 2 | | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | | 1 | | 3 | | 3 | | 3 | | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | | 2 | | 1 | | 3 | | 3 | | 3 | | 2 | 2 | 2 | | 2 | | 1 | 3 | 3 | 3 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
|  | | **Вариативные предметные области** | |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | Различные виды спорта и подвижные игры | | 30 | 4 | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | 5 | | | | | | 2 | | | | | 4 | | | | | 2 | | | | 2 | | | |  | | | | | 2 | | | | 4 | | | |
| **1** | | | **05** | | **2** | | **05** | |  | | |  | | **1** | |  | | **1** | | |  | | **1** | |  | | **1** | | |  | | **05** | |  | | **05** | |  | | **2** | **1** | **2** | |  | |  | **1** |  | **1** | | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  | **1** |  | **1** | **1** |  | **1** |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | | Развитие творческого мышления | | 14 | 2 | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | 1 | | | | | | 1 | | | | | 2 | | | | | 1 | | | | 1 | | | |  | | | | | 1 | | | | 1 | | | |
| 05 | | | 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | |  | | |  | | 0.5 | |  | | 0.5 | | |  | | **05** | | 0.5 | |  | | |  | | 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | |  |  | 0.5 | | **05** | |  | 0.5 |  | 0.5 | | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 |  | 0.5 | 0.5 |  |  | 0.5 |  | 0.5 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |
| 6 | Национальный региональный компонент | | 8 | | 2 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | 2 | | | | | 0 | | | | 2 | | | |  | | | | | 0 | | | | 0 | | | |
|  | | 1 | |  | | 1 | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | 1 | |  | | 1 | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |  |  | | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Специальные навыки | | 18 | | 2 | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | 1 | | | | | 2 | | | | | 1 | | | | 1 | | | |  | | | | | 1 | | | | 4 | | | |
| 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | |  | | |  | | 1 | |  | |  | | |  | |  | | 1 | |  | | | 1 | | 1 | | 1 | |  | |  | | |  | 0.5 |  | | 0.5 | |  | 1 |  |  | |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Спортивное и специальное оборудование | | 16 | | 2 | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | 2 | | | | | 1 | | | | |  | | | | 2 | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
|  | | 1 | |  | | 1 | |  | | |  | | 1 | |  | |  | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | |  | | 1 | |  | | 1 | |  | | | 1 |  | 1 | |  | | 1 |  | 1 |  | |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Контрольные испытания | | 6 | | 1 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | 1 | | | | | 2 | | | | | 1 | | | | 1 | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
|  |  | |  | |  | |  | | 1 | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | | |  |  |  | |  | |  | 1 |  |  | |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общее количество часов** | | 368 | | 40 | | | | | | | | | | | 32 | | | | | | | | | 32 | | | | | | | | | **40** | | | | | | | | | | | **32** | | | | | | **32** | | | | | **40** | | | | | **32** | | | | **32** | | | |  | | | | | **24** | | | | **32** | | | |
| **8** | **8** | | | **8** | | **8** | | **8** | | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | **8** | | | **8** | **8** | **8** | | **8** | | **8** | **8** | **8** | **8** | | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |  |  |  |  |  |  | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |

**Годовой план и график распределения учебных часов**

Этап Базовый уровень5-6-ой год обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Разделы подготовки** | | **Кол-во часов**  **в год** | сентябрь | | | | | | | | | | октябрь | | | | | | | | | ноябрь | | | | | | | | | декабрь | | | | | | | | | | | январь | | | | | | февраль | | | | | март | | | | | | апрель | | | | май | | | | июнь | | | | | июль | | | | август | | | |
|  | | **НЕДЕЛИ** | |  | **1** | | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | **7** | | **8** | | **9** | | | **10** | | **11** | | **12** | | **13** | | | **14** | | **15** | | **16** | | **17** | | **18** | | **19** | **20** | | **21** | **22** | | **23** | **24** | **25** | **26** | | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** |  |  |  |  |  |  | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** |
|  | | **Обязательные предметные области** | |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Общая физическая подготовка | | 134 | 14 | | | | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | 14 | | | | | | | | | | 12 | | | | | | 10 | | | | | 14 | | | | | 11 | | | | 9 | | | |  | | | | | 16 | | | | 10 | | | |
| 4 | | | 4 | | 4 | | 1 | | 1 | | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | | 3 | | 3 | | 4 | | 2 | | 2 | | 3 | 3 | 3 | | 3 | | 1 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 |  |  |  |  |  |  | 5 | 5 | 6 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | | Теоретические основы физической культуры и спорта | | 30 | 3 | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | 3 | | | | | 3 | | | | | 3 | | | | 3 | | | |  | | | | |  | | | | 3 | | | |
| 1 | | |  | | 1 | |  | | 1 | | |  | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | |  | | 1 | | | 1 | |  | | 1 | | 1 | |  | |  | 1 | 1 | | 1 | |  | 1 | 1 | 1 | |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |
| 3 | | Вид спорта | | 210 | 20 | | | | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | 20 | | | | | | 20 | | | | | 20 | | | | | 20 | | | | 20 | | | |  | | | | | 10 | | | | 20 | | | |
|  | | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | |  | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | 5 | 5 | | 5 | | 5 | 5 | 5 | 5 | |  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
|  | | **Вариативные предметные области** | |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | Различные виды спорта и подвижные игры | | 30 | 3 | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | 3 | | | | | 3 | | | | | 3 | | | | 3 | | | |  | | | | | 3 | | | |  | | | |
| **1** | | |  | | **1** | | **1** | |  | | |  | | **1** | | **1** | | **1** | | |  | | **1** | | **1** | | **1** | | |  | | **1** | | **1** | | **1** | |  | |  | **1** | **1** | | 1 | |  | **1** | **1** | **1** | | **1** |  | **1** | **1** |  |  | **1** | **1** | **1** | **1** |  | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 5 | | Развитие творческого мышления | | 14 | 2 | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | 1 | | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | | 1 | | | | 1 | | | |  | | | | |  | | | | 2 | | | |
| 05 | | | 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | |  | | |  | | 0.5 | |  | | 0.5 | | |  | | **05** | | 0.5 | |  | | | 1 | | 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | |  |  | 0.5 | | **05** | |  | 0.5 |  | 0.5 | |  | 0.5 |  | 0.5 |  | 0.5 | 0.5 |  |  | 0.5 |  | 0.5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |
| 6 | Национальный региональный компонент | | 8 | | 2 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | 2 | | | | | 0 | | | | 2 | | | |  | | | | | 0 | | | | 0 | | | |
|  | | 1 | |  | | 1 | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | 1 | |  | | 1 | |  | | |  |  |  | |  | |  |  |  |  | | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Специальные навыки | | 18 | | 2 | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | 1 | | | | | 2 | | | | | 1 | | | | 1 | | | |  | | | | | 1 | | | | 4 | | | |
| 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | |  | | |  | | 1 | |  | |  | | |  | |  | | 1 | |  | | | 1 | | 1 | | 1 | |  | |  | | |  | 0.5 |  | | 0.5 | |  | 1 |  |  | |  | 1 |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Спортивное и специальное оборудование | | 10 | | 3 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | |  | | | | | | 1 | | | | | 3 | | | | |  | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | 1 | | | |
|  | |  | | 1 | | 1 | | 1 | | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | 1 | | 1 | |  | |  | | |  |  |  | |  | |  |  | 1 |  | |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
| 9 | Контрольные испытания | | 6 | | 1 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | 1 | | | | | 2 | | | | | 1 | | | | 1 | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
|  | **Общее количество часов** | | 460 | | 50 | | | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | | **50** | | | | | | | | | | | **40** | | | | | | **40** | | | | | **50** | | | | | **40** | | | | **40** | | | |  | | | | | **30** | | | | **40** | | | |
| **10** | **10** | | | **10** | | **10** | | **10** | | | **10** | | **10** | | **10** | | **10** | | | **10** | | **10** | | **10** | | **10** | | | **10** | | **10** | | **10** | | **10** | | **10** | | | **10** | **10** | **10** | | **10** | | **10** | **10** | **10** | **10** | | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |  |  |  |  |  |  | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |

**Годовой план график распределения учебных часов**

Этап Углубленный уровень1-2-ойгод обучения

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Разделы подготовки** | | **Кол-во часов**  **в год** | сентябрь | | | | | | | | | | октябрь | | | | | | | | | ноябрь | | | | | | | | | декабрь | | | | | | | | | | | январь | | | | | | февраль | | | | | март | | | | | | апрель | | | | май | | | | июнь | | | | | июль | | | | август | | | |
|  | | **НЕДЕЛИ** | |  | **1** | | | **2** | | **3** | | **4** | | **5** | | | **6** | | **7** | | **8** | | **9** | | | **10** | | **11** | | **12** | | **13** | | | **14** | | **15** | | **16** | | **17** | | **18** | | **19** | **20** | | **21** | **22** | | **23** | **24** | **25** | **26** | | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** |  |  |  |  |  |  | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** | **46** |
|  | | **Обязательные предметные области** | |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Общая и специальная физическая подготовка | | 144 | 12 | | | | | | | | | | | | 14 | | | | | | | | | 14 | | | | | | | | | 13 | | | | | | | | | | 14 | | | | | | 10 | | | | | 14 | | | | | 13 | | | | 11 | | | |  | | | | | 15 | | | | 14 | | | |
| 3 | | | 3 | | 3 | | 2 | | 1 | | | 4 | | 4 | | 4 | | 2 | | | 4 | | 4 | | 4 | | 2 | | | 3 | | 3 | | 3 | | 2 | | 2 | | 4 | 4 | 4 | | 2 | | 2 | 2 | 2 | 4 | | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 |  |  |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| 2 | | Теоретические основы физической культуры и спорта | | 30 | 3 | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | 3 | | | | | 3 | | | | | 3 | | | | 3 | | | |  | | | | |  | | | | 3 | | | |
| 1 | | |  | | 1 | |  | | 1 | | |  | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | |  | | 1 | | | 1 | |  | | 1 | | 1 | |  | |  | 1 | 1 | | 1 | |  | 1 | 1 | 1 | |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |
| 3 | | Вид спорта | | 160 | 20 | | | | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | 12 | | | | | | | | | 20 | | | | | | | | | | 12 | | | | | | 15 | | | | | 18 | | | | | 12 | | | | 12 | | | |  | | | | | 15 | | | | 12 | | | |
|  | | | 5 | | 5 | | 5 | | 5 | | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | | 3 | | 3 | | 3 | | 3 | | | 5 | | 5 | |  | | 5 | | 5 | | 3 | 3 | 3 | | 3 | |  | 5 | 5 | 5 | |  | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | | Основы проф. самоопр**.** | | 80 | 8 8 8 8 8 8 8 8 6 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **Вариативные предметные области** | |  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | Различные виды спорта и подвижные игры | | 30 | 3 | | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | 3 | | | | | | 3 | | | | | 3 | | | | | 3 | | | | 3 | | | |  | | | | | 3 | | | |  | | | |
| **1** | | |  | | **1** | |  | | 1 | | |  | | **1** | | **1** | | **1** | | |  | | **1** | | **1** | | **1** | | |  | | **1** | | **1** | | **1** | |  | |  | **1** | **1** | | 1 | |  | **1** | **1** | **1** | | **1** |  | **1** | **1** |  |  | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 6 | | Развитие творческого мышления | | 24 | 3 | | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | 2 | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | |  | | | | | 2 | | | | 2 | | | |
| 05 | | | 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | | 1 | | | 1 | | 0.5 | |  | | 0.5 | | |  | | **05** | | 0.5 | | 1 | | | 1 | | 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | |  | 1 | 0.5 | | **05** | |  | 0.5 | 1 | 0.5 | |  | 0.5 | 1 | 0.5 |  | 0.5 | 0.5 | 1 |  | 0.5 | 1 | 0.5 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |
| 7 | Национальный региональный компонент | | 18 | | 4 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 0 | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | 0 | | | | | | 0 | | | | | 4 | | | | | 0 | | | | 4 | | | |  | | | | | 0 | | | | 2 | | | |
|  | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | |  | |  | |  | |  | | |  | |  | |  | |  | | |  | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | |  |  |  | |  | |  |  |  |  | | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 0.5 | 2 |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |
| 8 | Специальные навыки | | 30 | | 3 | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | 3 | | | | | | | | | | | 3 | | | | | | 3 | | | | | 3 | | | | | 3 | | | | 3 | | | |  | | | | | 1 | | | | 2 | | | |
| 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | | 0.5 | | 1 | | |  | | 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | | 1 | | 1 | |  | | | 1 | | 1 | | 1 | |  | |  | | | 1 | 0.5 | 1 | | 0.5 | |  | 1 | 1 | 1 | |  | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 |
| 9 | Спортивное и специальное оборудование | | 20 | | 2 | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | 2 | | | | | | | | | | | 2 | | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 2 | | | |  | | | | |  | | | | 2 | | | |
|  | | 1 | |  | | 1 | |  | | |  | | 1 | |  | | 1 | | | 1 | |  | | 1 | |  | | |  | | 1 | |  | | 1 | |  | | | 1 |  | 1 | |  | | 1 |  | 1 |  | |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |
| 10 | Контрольные испытания | | 6 | | 1 | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | 1 | | | | | 2 | | | | | 1 | | | | 1 | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |
| 11 | Судейская подготовка | | 10 | |  | |  | | 1 | |  | |  | | |  | | 1 | |  | |  | | |  | | 1 | |  | |  | | |  | |  | | 1 | |  | |  | | |  | 1 |  | |  | |  | 1 |  |  | |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |
|  | **Общее количество часов** | | 552 | | 60 | | | | | | | | | | | 48 | | | | | | | | | 48 | | | | | | | | | **60** | | | | | | | | | | | **48** | | | | | | **48** | | | | | **60** | | | | | **48** | | | | **48** | | | |  | | | | | **36** | | | | **48** | | | |
| **12** | **12** | | | **12** | | **12** | | **12** | | | **12** | | **12** | | **12** | | **12** | | | **12** | | **12** | | **12** | | **12** | | | **12** | | **12** | | **12** | | **12** | | **12** | | | **12** | **12** | **12** | | **12** | | **12** | **12** | **12** | **12** | | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |  |  |  |  |  |  | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |

**Приложение № 5**

**Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп базового уровня сложности программы (мальчики)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения | Оценка | Год обучения | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 3 | 7 | 7 | 10 | 10 | 13 | 13 |
| 4 | 10 | 10 | 13 | 13 | 18 | 18 |
| 5 | 17 | 17 | 22 | 22 | 28 | 28 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 3 | 110 | 110 | 130 | 130 | 150 | 150 |
| 4 | 120 | 120 | 140 | 140 | 160 | 160 |
| 5 | 140 | 140 | 160 | 160 | 180 | 180 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (см) | 3 | +1 | +1 | +2 | +2 | +3 | +3 |
| 4 | +3 | +3 | +4 | +4 | +5 | +5 |
| 5 | +7 | +7 | +8 | +8 | +9 | +9 |
| 4. | Челночный бег 3x10 м (с) | 3 | 10,3 | 10,3 | 9,6 | 9,6 | 9,0 | 9,0 |
| 4 | 10,0 | 10,0 | 9,3 | 9,3 | 8,7 | 8,7 |
| 5 | 9,2 | 9,2 | 8,5 | 8,5 | 7,9 | 7,9 |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 7 | 7 |
| 6. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» | 3 | - | - | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз) | 3 | 21 | 21 | 27 | 27 | 32 | 32 |
| 4  5 | 24  35 | 24  35 | 32  42 | 32  42 | 36  46 | 36  46 |

**Приложение № 6**

**Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп базового уровня сложности программы (девочки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения | Оценка | Год обучения | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 7 | 7 |
| 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 9 | 9 |
| 5 | 11 | 11 | 13 | 13 | 14 | 14 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 3 | 105 | 105 | 120 | 120 | 135 | 135 |
| 4 | 115 | 115 | 130 | 130 | 145 | 145 |
| 5 | 135 | 135 | 150 | 150 | 165 | 165 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (см) | 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Челночный бег 3x10 м (с) | 3 | 10,6 | 10,6 | 9,9 | 9,9 | 9,4 | 9,4 |
| 4 | 10,4 | 10,4 | 9,5 | 9,5 | 9,1 | 9,1 |
| 5 | 9,5 | 9,5 | 8,7 | 8,7 | 8,2 | 8,2 |
| 5. | Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз) | 3 | 4 | 4 | 7 | 7 | 9 | 9 |
| 4 | 6 | 6 | 9 | 9 | 11 | 11 |
| 5 | 11 | 11 | 15 | 15 | 17 | 17 |
| 6. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (раз) | 3 | - | - | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз) | 3 | 18 | 18 | 24 | 24 | 28 | 28 |
| 4  5 | 21  30 | 21  30 | 27  36 | 27  36 | 30  40 | 30  40 |

**Приложение № 7**

**Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп углубленного уровня сложности программы (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения | Оценка | Год обучения | | | | | |
| 1 | | | 2 | | |
| 46кг,50кг,55кг,60кг | 66кг,73кг,81кг, | 90кг,100кг,+100кг | 46кг,50кг,55кг,60кг | 66кг,73кг,81кг | 90кг,100кг,+100кг |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 3 | 20 | 20 | 20 | 22 | 22 | 22 |
| 4 | 24 | 24 | 24 | 26 | 26 | 26 |
| 5 | 28 | 28 | 28 | 36 | 36 | 36 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 3 | 160 | 160 | 160 | 170 | 170 | 170 |
| 4 | 180 | 180 | 180 | 190 | 190 | 190 |
| 5 | 200 | 200 | 200 | 210 | 210 | 210 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (см) | 3 | +4 | +4 | +2 | +5 | +5 | +3 |
| 4 | +6 | +6 | +4 | +7 | +7 | +5 |
| 5 | +11 | +11 | +8 | +12 | +12 | +8 |
| 4. | Челночный бег 3x10 м (с) | 3 | 10,0 | 10,0 | 10,0 | 9,0 | 9,0 | 9,0 |
| 4 | 9,0 | 9,0 | 9,0 | 8,1 | 8,1 | 8,1 |
| 5 | 8,7 | 8,7 | 8,7 | 7,8 | 7,8 | 7,8 |
| 5. | Подтягивание из виса на перекладине (раз) | 3 | 7 | 7 | 4 | 8 | 8 | 4 |
| 4 | 8 | 8 | 5 | 10 | 10 | 6 |
| 5 | 9 | 9 | 7 | 12 | 12 | 8 |
| 6. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (раз) | 3 | 6 | 8 | 2 | 6 | 8 | 2 |
| 4 | 7 | 10 | 4 | 7 | 10 | 4 |
| 5 | 8 | 12 | 6 | 8 | 12 | 6 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз) | 3 | 25 | 25 | 25 | 32 | 32 | 32 |
| 4  5 | 30  36 | 30  36 | 30  36 | 36  46 | 36  46 | 36  46 |
| 8. | Забегание на мосту влево 5раз, вправо 5 раз(с) | 3  4  5 | 21  20  19 | 21  20  19 | 21  20  19 | 20  19  18 | 20  19  18 | 20  19  18 |

**Приложение № 8**

**Контрольно – переводные нормативы по годам обучения для групп углубленного уровня сложности программы (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Контрольные упражнения | Оценка | Год обучения | | | | | |
| 1 | | | 2 | | |
| 40кг,44кг,48кг | 52кг,57кг,63кг | 70кг,78кг,+78кг | 40кг,44кг,48кг | 52кг,57кг,63кг | 70кг,78кг,+78кг |
| 1. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) | 3 | 15 | 15 | 12 | 15 | 15 | 12 |
| 4 | 17 | 17 | 14 | 17 | 17 | 14 |
| 5 | 19 | 19 | 15 | 19 | 19 | 15 |
| 2. | Прыжок в длину с места (см) | 3 | 145 | 145 | 145 | 150 | 150 | 150 |
| 4 | 155 | 155 | 155 | 160 | 160 | 160 |
| 5 | 165 | 165 | 165 | 180 | 180 | 180 |
| 3. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (см) | 3 | +5 | +5 | +3 | +5 | +5 | +3 |
| 4 | +8 | +8 | +6 | +8 | +8 | +6 |
| 5 | +15 | +15 | +10 | +15 | +15 | +10 |
| 4. | Челночный бег 3x10 м (с) | 3 | 10,6 | 10,6 | 10,6 | 10,2 | 10,2 | 10,2 |
| 4 | 9,4 | 9,4 | 9,4 | 9,0 | 9,0 | 9,0 |
| 5 | 9,1 | 9,1 | 9,1 | 8,8 | 8,8 | 8,8 |
| 5. | Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз) | 3 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 |
| 4 | 13 | 13 | 13 | 15 | 15 | 15 |
| 5 | 17 | 17 | 17 | 18 | 18 | 18 |
| 6. | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (раз) | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (раз) | 3 | 28 | 28 | 28 | 31 | 31 | 31 |
| 4  5 | 30  40 | 30  40 | 30  40 | 34  43 | 34  43 | 34  43 |
| 8. | Забегание на мосту влево 5раз, вправо 5 раз(с) | 3  4  5 | 22  21  20 | 22  21  20 | 22  21  20 | 21  20  19 | 21  20  19 | 21  20  19 |

**Приложение № 9**

**Комплексы упражнений и примерны планы работы для освоения программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

**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).

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы УУ-1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Имитационные упражнения на бросок: подсечка 3. Выполнение имитационных упражнений на подсечку с мячом 4. Выполнение имитационных упражнений на подсечку с резиновым жгутом 5. Борьба с тенью 6. Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) 7. Теоретическая подготовка : «История дзюдо» | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Вторник** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 3 подхода . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.   Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах   1. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты. 2. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |
| 3 | **Среда** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Имитационные упражнения на бросок: зацеп голенью 3. Выполнение имитационных упражнений на зацеп с мячом 4. Выполнение имитационных упражнений на зацеп с резиновым жгутом 5. Борьба с тенью 6. Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) 7. Теоретическая подготовка : «Дзюдо в Мире» | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 4 | **Четверг** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Упражнения на развитие координации:   Стойка на голове  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов   1. Борьба с тенью 2. Теоретическая подготовка: «Этикет дзюдо» | 40мин  30мин  6мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |
| 5 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Игра «Метание теннисного мяча в цель» 3. Теоретическая подготовка: «Развитие дзюдо за пределами Японии» | 40мин  20мин | Совершенствование базовых основ двигательной деятельности |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы УУ-2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   2. Имитационные упражнения на бросок: Переднюю подножку  3. Выполнение имитационных упражнений на переднюю подножку с мячом  4. Выполнение имитационных упражнений на переднюю подножку с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты)  7.Теоретическая подготовка : «История дзюдо» | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Среда** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Имитационные упражнения на бросок: зацеп одноименной ногой 3. Выполнение имитационных упражнений на зацеп с мячом 4. Выполнение имитационных упражнений на зацеп с резиновым жгутом 5. Борьба с тенью 6. Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) 7. Теоретическая подготовка : «Дзюдо в Мире» | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 3 | **Четверг** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Упражнения на развитие координации:   Стойка на голове  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов   1. Борьба с тенью 2. Теоретическая подготовка: «Этикет дзюдо» | 40мин  30мин  6мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |
| 4 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 5 подходов . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  3. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы БУ-5**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Имитационные упражнения на бросок: Заднюю подножку  3. Выполнение имитационных упражнений на заднюю подножку с мячом  4. Выполнение имитационных упражнений на заднюю подножку с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты)  7.Теоретическая подготовка : «История дзюдо» | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Среда** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Имитационные упражнения на бросок: зацеп одноименной ногой  3.Выполнение имитационных упражнений на зацеп с мячом  4.Выполнение имитационных упражнений на зацеп с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты)  7.Теоретическая подготовка : «Дзюдо в Мире» | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 3 | **Четверг** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  3.Борьба с тенью  4.Теоретическая подготовка: «Этикет дзюдо» | 40мин  30мин  6мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |
| 4 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 3 подхода . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  3. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы БУ-2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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» | 20мин  10мин  5мин  10мин | Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков. |  |
| 2 | **Четверг** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  3.Борьба с тенью  4.Теоретическая подготовка: «Этикет дзюдо» | 30мин  20мин  6мин | Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ дзюдо. |  |
| 3 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 2 подхода . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  3. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | 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 УУ-1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Имитационные упражнения на бросок: через бедро с захватом отворота 3. Выполнение имитационных упражнений на бросок через бедро с захватом за пояс 4. Выполнение имитационных упражнений на бросок через бедро с резиновым жгутом 5. Борьба с тенью 6. Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Вторник** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 3 подхода . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.   Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах   1. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты. 2. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |
| 3 | **Среда** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Имитационные упражнения на бросок: зацеп голеньюс наружи 3. Выполнение имитационных упражнений на зацеп с мячом 4. Выполнение имитационных упражнений на зацеп с резиновым жгутом 5. Борьба с тенью 6. Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 4 | **Четверг** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Упражнения на развитие координации:   Стойка на голове  Стойка на руках  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов   1. Борьба с тенью | 40мин  30мин  6мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |
| 5 | **Пятница** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Игра «Метание мяча в цель»  3.Просмотр видеороликов по борьбе дзюдо | 40мин  20мин | Совершенствование базовых основ двигательной деятельности |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы УУ-2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. . Имитационные упражнения на бросок через бедро с захватом отворота  3. Выполнение имитационных упражнений на бросок через бедро с захватом за пояс  4. Выполнение имитационных упражнений на бросок через бедро с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Среда** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Имитационные упражнения на бросок: зацеп голенью с наружи 3. Выполнение имитационных упражнений на зацеп с мячом 4. Выполнение имитационных упражнений на зацеп с резиновым жгутом 5. Борьба с тенью 6. Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 3 | **Четверг** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Упражнения на развитие координации:   Стойка на голове  Стойка на руках  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов   1. Борьба с тенью | 40мин  30мин  6мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |
| 4 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 5 подходов . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  3. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы БУ-5**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Имитационные упражнения на бросок: через бедро  3. Выполнение имитационных упражнений на бросок через бедро с захватом отворот  4. Выполнение имитационных упражнений на бросок через бедро с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Среда** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Имитационные упражнения на бросок: зацеп снаружи голенью  3.Выполнение имитационных упражнений на зацеп с мячом  4.Выполнение имитационных упражнений на зацеп с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 3 | **Четверг** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на руках  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  3.Борьба с тенью  4.Просмотр видеороликов по борьбе дзюдо | 40мин  30мин  6мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |
| 4 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 3 подхода . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  3. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы БУ-2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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) | 20мин  10мин  5мин  10мин | Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков. |  |
| 2 | **Четверг** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Упражнения на развитие координации:   Стойка на голове  Стойка на руках  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов   1. Борьба с тенью 2. Просмотр видеороликов по борьбе дзюдо | 30мин  20мин  6мин | Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ дзюдо. |  |
| 3 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 2 подхода . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  3. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | 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 УУ-1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Имитационные упражнения на бросок: через спину с колен 3. Выполнение имитационных упражнений на бросок через спину 4. Выполнение имитационных упражнений на бросок через спину с резиновым жгутом 5. Борьба с тенью 6. Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Вторник** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 5 подходов . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.   Имитация приемов  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах   1. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты. 2. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |
| 3 | **Среда** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Имитационные упражнения на бросок: зацеп разноименной ногой 3. Выполнение имитационных упражнений на зацепы с мячом 4. Выполнение имитационных упражнений на зацеп одноименной ногой 5. Борьба с тенью 6. Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 4 | **Четверг** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Упражнения на развитие координации:   Стойка на голове  Стойка на руках  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов   1. Борьба с тенью 2. Упражнения с резиновым жгутом | 40мин  30мин  6мин  10мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |
| 5 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Игра «Метание в цель», после прыжка с разворотом на 360 градусов. 3. Просмотр видеороликов по борьбе дзюдо | 40мин  20мин | Совершенствование базовых основ двигательной деятельности |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы УУ-2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   2. Имитационные упражнения на бросок через спину с колен  3. Выполнение имитационных упражнений на бросок через спину  4. Выполнение имитационных упражнений на бросок через спину с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Среда** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Имитационные упражнения на бросок: зацеп разноименной ногой 3. Выполнение имитационных упражнений на зацепы с мячом 4. Выполнение имитационных упражнений на зацеп одноименной ногой 5. Борьба с тенью 6. Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 3 | **Четверг** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Упражнения на развитие координации:   Стойка на голове  Стойка на руках  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов   1. Борьба с тенью 2. Упражнения с резиновым жгутом | 40мин  30мин  6мин  10мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |
| 4 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 5 подходов . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Имитационные упражнения на броски  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  3. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы БУ-5**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Имитационные упражнения на бросок: спина с колен  3. Выполнение имитационных упражнений на бросок через спину  4. Выполнение имитационных упражнений на бросок через спину с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Среда** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Имитационные упражнения на бросок: зацеп разноименной ногой  3.Выполнение имитационных упражнений на зацепы с мячом  4.Выполнение имитационных упражнений на зацеп одноименной ногой  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 3 | **Четверг** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на руках  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  3.Борьба с тенью  4.Просмотр видеороликов по борьбе дзюдо | 40мин  30мин  6мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |
| 4 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 5 подходов . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Имитационные упражнения на броски  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  3. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы БУ-2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Вторник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Упражнения: крабик, лягушка, крокодильчик, собачка и т.д.  3. Повторение стоек, положений в партере на удержания  4. Бой с тенью  5. Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны- повороты, гимнастические мосты, шпагаты) | 20мин  10мин  5мин  10мин  10мин | Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков. |  |
| 2 | **Четверг** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Упражнения на развитие координации:   Стойка на голове  Стойка на руках  Стойка на лопатках   1. Из гимнастического моста поворот налево-направо 2. Прыжки с поворотами на 180-360 градусов 3. Ходьба на руках из положения гимнастического моста 4. Борьба с тенью 5. Просмотр видеороликов по борьбе дзюдо | 30мин  20мин  6мин | Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ дзюдо. |  |
| 3 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 3 подхода: Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.   Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке   1. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты. 2. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | 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 УУ-1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на бросок передняя подножка  3.Выполнение имитационных упражнений на бросок подсечка (можно с мячом)  4.Выполнение имитационных упражнений на броски передняя подножка и подсечка с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Вторник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Развитие силовой способности. Круговая тренировка 5 подходов . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Имитация приемов  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой  3.Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4.Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |
| 3 | **Среда** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на бросок зацеп разноименной ногой  3.Выполнение имитационных упражнений на зацеп одноименной ногой  4.Выполнение имитационных упражнений на зацепыс мячом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты и т. д.) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 4 | **Четверг** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на руках  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  3.Борьба с тенью  4.Упражнения с резиновым жгутом | 40мин  30мин  6мин  10мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |
| 5 | **Пятница** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Игра «Хвостики».  3.Просмотр видеороликов по борьбе дзюдо | 40мин  20мин | Совершенствование базовых основ двигательной деятельности |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы УУ-2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Выполнение имитационных упражнений на бросок передняя подножка  3. Выполнение имитационных упражнений на бросок подсечка  4. Выполнение имитационных упражнений на броски передняя подножка и подсечка с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Среда** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на бросок зацеп разноименной ногой  3.Выполнение имитационных упражнений на зацепы с мячом  4.Выполнение имитационных упражнений на зацеп одноименной ногой  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 3 | **Четверг** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на руках  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  3.Борьба с тенью  4.Упражнения с резиновым жгутом | 40мин  30мин  6мин  10мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |
| 4 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 5 подходов . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Имитационные упражнения на броски  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой  3. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы БУ-5**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Выполнение имитационных упражнений на бросок передняя подножка  3. Выполнение имитационных упражнений на бросок подсечка  4. Выполнение имитационных упражнений на броски с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Среда** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на бросок зацеп разноименной ногой  3.Выполнение имитационных упражнений на зацепы с мячом  4.Выполнение имитационных упражнений на зацеп одноименной ногой  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 3 | **Четверг** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на руках  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  3.Борьба с тенью  4.Просмотр видеороликов по борьбе дзюдо | 40мин  30мин  6мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |
| 4 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 5 подходов . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Имитационные упражнения на броски  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой  3. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы БУ-2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Вторник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Упражнения: крабик, лягушка, крокодильчик, собачка и т.д.  3. Повторение стоек, положений в партере на удержания  4. Бой с тенью  5. Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны- повороты, гимнастические мосты, шпагаты) | 20мин  10мин  5мин  10мин  10мин | Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков. |  |
| 2 | **Четверг** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на руках  Стойка на лопатках  3.Из гимнастического моста поворот налево-направо  4.Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  5.Ходьба на руках из положения гимнастического моста  6.Борьба с тенью  7.Просмотр видеороликов по борьбе дзюдо | 30мин  20мин  6мин | Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ дзюдо. |  |
| 3 | **Пятница** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Развитие силовой способности. Круговая тренировка 4 подхода: Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой  3.Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4.Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | 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 БУ-2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | Понедельник | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Упражнения: крабик, лягушка, крокодильчик, собачка и т.д.  3. Повторение стоек, захватов, положений в партере на удержания  4. Бой с тенью  5. Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны- повороты, гимнастические мосты, шпагаты) | 25мин  10мин  10мин  10мин  10мин | Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков. |  |
| 2 | Вторник | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  Ходьба на руках из положения гимнастического моста  3.Борьба с тенью  4.Просмотр видеороликов по борьбе дзюдо | 30мин  20мин  10мин  6мин | Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ дзюдо. |  |
| 3 | Четверг | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Развитие силовой способности. Круговая тренировка 4 подхода: Каждое упр. выполняется по 30 сек., время отдыха между упр. 20сек., между сериями 1мин.  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой (1мин)  3.Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4.Упражнения на расслабление. | 25мин  10мин  5мин | 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 БУ-2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | Понедельник | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Упражнения: крабик, лягушка, крокодильчик, собачка и т.д.  3. Повторение стоек, повтрение имитационных упражнений на броски в стойке,удержание.  4. Бой с тенью  5. Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны- повороты, гимнастические мосты, шпагаты) | 25мин  10мин  10мин  10мин  10мин | Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков. |  |
| 2 | Вторник | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  Ходьба на руках из положения гимнастического моста  3.Повторение исходных положений самостраховки, перекаты  4.Просмотр видеороликов по борьбе дзюдо | 30мин  20мин  10мин  6мин | Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ дзюдо. |  |
| 3 | Четверг | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Развитие силовой способности. Круговая тренировка 4 подхода: Каждое упр. выполняется по 30сек., время отдыха между упр. 20сек., между сериями 1мин.  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Имитационные упражнения на броски, можно с мячом (1мин)  3.Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4.Упражнения на расслабление. | 25мин  30мин  10мин  5мин | 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 БУ-4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Выполнение имитационных упражнений на броски передняя, задняя, подножка  3. Выполнение имитационных упражнений на бросок подсечка  4. Выполнение имитационных упражнений на броски с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Вторник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на бросок зацеп разноименной ногой  3.Выполнение имитационных упражнений на зацепы с мячом  4.Выполнение имитационных упражнений на зацеп одноименной ногой  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 3 | **Четверг** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на руках  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  3.Борьба с тенью  4.Просмотр видеороликов по борьбе дзюдо | 40мин  30мин  6мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |
| 4 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 5 подходов . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Имитационные упражнения на броски  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой  3. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы БУ-4**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Выполнение имитационных упражнений на броски: через бедро, спина с колен  3. Выполнение имитационных упражнений на броски: через спину, посадка  4. Выполнение имитационных упражнений со жгутами.  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Вторник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на бросок зацеп с внешней стороны  3.Выполнение имитационных упражнений на зацепы с мячом  4.Выполнение имитационных упражнений на зацеп одноименной и разноименной ногой  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 3 | **Среда** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на руках  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  3.Борьба с тенью  4.Просмотр видеороликов по борьбе дзюдо | 40мин  30мин  6мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |
| 4 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 5 подходов . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Имитационные упражнения на броски  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой  3. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы БУ-5**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на броски передняя, задняя подножка  3.Выполнение имитационных упражнений на бросок подсечка (можно с мячом)  4.Выполнение имитационных упражнений на броски передняя подножка и подсечка с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Вторник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Развитие силовой способности. Круговая тренировка 5 подходов . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Имитация приемов  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой  3.Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4.Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |
| 3 | **Среда** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на бросок зацеп разноименной ногой  3.Выполнение имитационных упражнений на зацеп одноименной ногой  4.Выполнение имитационных упражнений на зацепыс мячом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты и т. д.) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 4 | **Четверг** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на руках  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  3.Борьба с тенью  4.Упражнения с резиновым жгутом | 40мин  30мин  6мин  10мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |
| 5 | **Пятница** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Игра «Хвостики».  3.Просмотр видеороликов по борьбе дзюдо | 40мин  20мин | Совершенствование базовых основ двигательной деятельности |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы БУ-5**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на броски спина с колен, через бедро  3.Выполнение имитационных упражнений на бросок посадка  4.Выполнение имитационных упражнений на броски через бедро, спина с колен с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6..Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Вторник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Развитие силовой способности. Круговая тренировка 5 подходов . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Имитация приемов  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой  3.Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4.Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |
| 3 | **Среда** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на бросок зацеп разноименной ногой  3.Выполнение имитационных упражнений на зацеп с внешней стороны  4.Выполнение имитационных упражнений на зацепы с мячом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты и т. д.) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 4 | **Четверг** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на руках  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  3.Борьба с тенью  4.Упражнения с резиновым жгутом | 40мин  30мин  6мин  10мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы УУ-2, 2005-2007г.р. на период с 21.12.2020г. по 26.12.2020г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на броски передняя, задняя подножка  3.Выполнение имитационных упражнений на бросок подсечка (можно с мячом)  4.Выполнение имитационных упражнений на броски передняя подножка и подсечка с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Вторник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Развитие силовой способности. Круговая тренировка 5 подходов . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Имитация приемов  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой  3.Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4.Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |
| 3 | **Среда** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на бросок зацеп разноименной ногой  3.Выполнение имитационных упражнений на зацеп одноименной ногой  4.Выполнение имитационных упражнений на зацепыс мячом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты и т. д.) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 4 | **Четверг** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на руках  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  3.Борьба с тенью  4.Упражнения с резиновым жгутом | 40мин  30мин  6мин  10мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |
| 5 | **Пятница** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Игра «Хвостики».  3.Просмотр видеороликов по борьбе дзюдо | 40мин  20мин | Совершенствование базовых основ двигательной деятельности |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы УУ-2, 2005-2007г.р. на период с 28.12.2020г. по 31.12.2020г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на броски спина с колен, через бедро  3.Выполнение имитационных упражнений на бросок посадка  4.Выполнение имитационных упражнений на броски через бедро, спина с колен с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Вторник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Развитие силовой способности. Круговая тренировка 5 подходов . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Имитация приемов  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой  3.Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4.Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |
| 3 | **Среда** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на бросок зацеп разноименной ногой  3.Выполнение имитационных упражнений на зацеп с внешней стороны  4.Выполнение имитационных упражнений на зацепы с мячом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты и т. д.) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 4 | **Четверг** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на руках  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  3.Борьба с тенью  4Упражнения с резиновым жгутом | 40мин  30мин  6мин  10мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы БУ-2, 2010-2012г.р. на период с 04.01.2021г. по 08.01.2021г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | Понедельник | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Упражнения: крабик, лягушка, крокодильчик, собачка и т.д.  3. Повторение стоек, захватов  4. Бой с тенью  5. Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны- повороты, гимнастические мосты, шпагаты) | 25мин  10мин  10мин  10мин  10мин | Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков. |  |
| 2 | Вторник | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  Ходьба на руках из положения гимнастического моста  3.Борьба с тенью  4.Просмотр видеороликов по борьбе дзюдо | 30мин  20мин  10мин  6мин | Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ дзюдо. |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы БУ-2, 2010-2012г.р. на период с 11.01.2021г. по 17.01.2021г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | Понедельник | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Упражнения: крабик, лягушка, крокодильчик, собачка и т.д.  3. Повторение стоек, повтрение имитационных упражнений на бросок подсечка,удержание.  4. Бой с тенью  5. Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны- повороты, гимнастические мосты, шпагаты) | 25мин  10мин  10мин  10мин  10мин | Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков. |  |
| 2 | Вторник | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  Ходьба на руках из положения гимнастического моста  3.Повторение исходных положений самостраховки, перекаты  4.Просмотр видеороликов по борьбе дзюдо | 30мин  20мин  10мин  6мин | Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ дзюдо. |  |
| 3 | Четверг | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Развитие силовой способности. Круговая тренировка 3 подхода: Каждое упр. выполняется по 30сек., время отдыха между упр. 20сек., между сериями 1мин.  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Имитационные упражнения на броски, можно с мячом (1мин)  3.Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4.Упражнения на расслабление. | 25мин  30мин  10мин  5мин | 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 БУ-4, 2009-2010г.р. на период с 04.01.2021г. по 08.01.2021г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Выполнение имитационных упражнений на броски передняя, задняя, подножка  3. Выполнение имитационных упражнений на бросок подсечка  4. Выполнение имитационных упражнений на броски с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Вторник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на бросок зацеп разноименной ногой  3.Выполнение имитационных упражнений на зацепы с мячом  4.Выполнение имитационных упражнений на зацеп одноименной ногой  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 3 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 4 подхода . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Имитационные упражнения на броски  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой  3. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы БУ-4, 2009-2010г.р. на период с 11.01.2021г. по 17.11.2021г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Выполнение имитационных упражнений на броски: через бедро, спина с колен  3. Выполнение имитационных упражнений на броски: через спину, посадка  4. Выполнение имитационных упражнений со жгутами.  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Вторник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на бросок зацеп с внешней стороны  3.Выполнение имитационных упражнений на зацепы с мячом  4.Выполнение имитационных упражнений на зацеп одноименной и разноименной ногой  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 3 | **Четверг** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на руках  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  3.Борьба с тенью  4.Просмотр видеороликов по борьбе дзюдо | 40мин  30мин  6мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |
| 4 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 4 подхода . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Имитационные упражнения на броски  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой  3. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы БУ-5, 2008-2009г.р. на период с 04.02.2021г. по 08.01.2021г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на броски передняя, задняя подножка  3.Выполнение имитационных упражнений на бросок подсечка (можно с мячом)  4.Выполнение имитационных упражнений на броски передняя подножка и подсечка с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Вторник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Развитие силовой способности. Круговая тренировка 4 подхода . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Имитация приемов  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой  3.Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4.Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |
| 3 | **Четверг** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на бросок зацеп разноименной ногой  3.Выполнение имитационных упражнений на зацеп одноименной ногой  4.Выполнение имитационных упражнений на зацепыс мячом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты и т. д.) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 4 | **Пятница** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Игра  3.Просмотр видеороликов по борьбе дзюдо | 40мин  10мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы БУ-5, 2008-2009г.р. на период с 11.01.2021г. по 17.01.2021г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на броски спина с колен, через бедро  3.Выполнение имитационных упражнений на бросок посадка  4.Выполнение имитационных упражнений на броски через бедро, спина с колен с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Вторник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Развитие силовой способности. Круговая тренировка 5 подходов . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Имитация приемов  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой  3.Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4.Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |
| 3 | **Четверг** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на бросок зацеп разноименной ногой  3.Выполнение имитационных упражнений на зацеп с внешней стороны  4.Выполнение имитационных упражнений на зацепы с мячом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты и т. д.) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 4 | **Пятница** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на руках  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  3.Борьба с тенью  4.Упражнения с резиновым жгутом | 40мин  30мин  6мин  10мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы УУ-2, 2005-2007г.р. на период с 04.01.2021г. по 08.01.2021г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на броски передняя, задняя подножка  3.Выполнение имитационных упражнений на бросок подсечка (можно с мячом)  4.Выполнение имитационных упражнений на броски передняя подножка и подсечка с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Вторник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Развитие силовой способности. Круговая тренировка 5 подходов . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Имитация приемов  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой  3.Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4.Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |
| 5 | **Пятница** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Игра.  3.Просмотр видеороликов по борьбе дзюдо | 40мин  20мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы УУ-2, 2005-2007г.р. на период с 11.01.2021г. по 17.01.2021г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись трнера** |
| 1 | **Понедельник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на броски спина с колен, через бедро  3.Выполнение имитационных упражнений на бросок посадка  4.Выполнение имитационных упражнений на броски через бедро, спина с колен с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Вторник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Развитие силовой способности. Круговая тренировка 5 подходов . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Имитация приемов  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  Метание теннисного мяча в цель правой и левой рукой  3.Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4.Упражнения на расслабление. | 30мин  15мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |
| 3 | **Четверг** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Выполнение имитационных упражнений на бросок зацеп разноименной ногой  3.Выполнение имитационных упражнений на зацеп с внешней стороны  4.Выполнение имитационных упражнений на зацепы с мячом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты и т. д.) | 20мин  10мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 4 | **Пятница** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на руках  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  3.Борьба с тенью  4.Упражнения с резиновым жгутом | 40мин  30мин  6мин  10мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы БУ-5, 2008-2009г.р. на период с 17.01.2021г. по 24.01.2021г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Имитационные упражнения на бросок: подсечка 3. Выполнение имитационных упражнений на подсечку с мячом 4. Выполнение имитационных упражнений на подсечку с резиновым жгутом 5. Борьба с тенью 6. Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) 7. Теоретическая подготовка : «История дзюдо» | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Вторник** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 3 подхода . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.   Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах   1. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты. 2. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |
| 3 | **Среда** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Имитационные упражнения на бросок: зацеп голенью 3. Выполнение имитационных упражнений на зацеп с мячом 4. Выполнение имитационных упражнений на зацеп с резиновым жгутом 5. Борьба с тенью 6. Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) 7. Теоретическая подготовка : «Дзюдо в Мире» | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 4 | **Четверг** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Упражнения на развитие координации:   Стойка на голове  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов   1. Борьба с тенью 2. Теоретическая подготовка: «Этикет дзюдо» | 40мин  30мин  6мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |
| 5 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Игра «Метание теннисного мяча в цель» 3. Теоретическая подготовка: «Развитие дзюдо за пределами Японии» | 40мин  20мин | Совершенствование базовых основ двигательной деятельности |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы УУ-2, 2005-2007г.р. на период с 17.01.2021г. по 24.01.2021г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Имитационные упражнения на бросок: Переднюю подножку  3. Выполнение имитационных упражнений на переднюю подножку с мячом  4. Выполнение имитационных упражнений на переднюю подножку с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты)  7.Теоретическая подготовка : «История дзюдо» | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Вторник** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Имитационные упражнения на бросок: зацеп одноименной ногой 3. Выполнение имитационных упражнений на зацеп с мячом 4. Выполнение имитационных упражнений на зацеп с резиновым жгутом 5. Борьба с тенью 6. Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) 7. Теоретическая подготовка : «Дзюдо в Мире» | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 3 | **Четверг** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Упражнения на развитие координации:   Стойка на голове  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов   1. Борьба с тенью 2. Теоретическая подготовка: «Этикет дзюдо» | 40мин  30мин  6мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |
| 4 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 5 подходов . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  3. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы БУ-4, 2009-2010г.р. на период с 17.01.2021г. по 24.01.2021г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Имитационные упражнения на бросок: Заднюю подножку  3. Выполнение имитационных упражнений на заднюю подножку с мячом  4. Выполнение имитационных упражнений на заднюю подножку с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты)  7.Теоретическая подготовка : «История дзюдо» | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо; |  |
| 2 | **Вторник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Имитационные упражнения на бросок: зацеп одноименной ногой  3.Выполнение имитационных упражнений на зацеп с мячом  4.Выполнение имитационных упражнений на зацеп с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты)  7.Теоретическая подготовка : «Дзюдо в Мире» | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо; |  |
| 3 | **Четверг** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  3.Борьба с тенью  4.Теоретическая подготовка: «Этикет дзюдо» | 40мин  30мин  6мин | Повышение уровня функциональной подготовленности; |  |
| 4 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 3 подхода . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  3. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок; |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы БУ-2, 2010-2012г.р. на период с 17.01.2021г. по 24.01.2021г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Понедельник** | 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» | 20мин  10мин  5мин  10мин | Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков. |  |
| 2 | **Вторник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  3.Борьба с тенью  4.Теоретическая подготовка: «Этикет дзюдо» | 30мин  20мин  6мин | Овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ дзюдо. |  |
| 3 | **Четверг** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 2 подхода . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  3. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | 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 БУ-2, 2010-2012г.р. на период с 04.05.2021г. по 06.05.2021г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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» | 20мин  10мин  5мин  10мин | Укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков. |  |
| 3 | **Четверг** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 2 подхода . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  3. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | 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 БУ-4, 2009-2010г.р. на период с 04.05.2021г. по 07.05.2021г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Вторник** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Имитационные упражнения на бросок: зацеп одноименной ногой  3.Выполнение имитационных упражнений на зацеп с мячом  4.Выполнение имитационных упражнений на зацеп с резиновым жгутом  5.Борьба с тенью  6.Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты)  7.Теоретическая подготовка : «Дзюдо в Мире» | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо; |  |
| 2 | **Четверг** | 1.Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2.Упражнения на развитие координации:  Стойка на голове  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов  3.Борьба с тенью  4.Теоретическая подготовка: «Этикет дзюдо» | 40мин  30мин  6мин | Повышение уровня функциональной подготовленности; |  |
| 3 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 3 подхода . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  3. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок; |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы УУ-2, 2005-2007г.р. на период с 04.05.2021г. по 07.05.2021г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Вторник** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Имитационные упражнения на бросок: зацеп одноименной ногой 3. Выполнение имитационных упражнений на зацеп с мячом 4. Выполнение имитационных упражнений на зацеп с резиновым жгутом 5. Борьба с тенью 6. Упражнения на развитие гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты) 7. Теоретическая подготовка : «Дзюдо в Мире» | 20мин  20мин  10мин  10мин  5мин  15мин | Совершенствование техники и тактики дзюдо. |  |
| 2 | **Четверг** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Упражнения на развитие координации:   Стойка на голове  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов   1. Борьба с тенью 2. Теоретическая подготовка: «Этикет дзюдо» | 40мин  30мин  6мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |
| 3 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 5 подходов . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.  Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах  3. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты.  4. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |

**План учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий по борьбе дзюдо для группы БУ-5, 2008-2009г.р. на период с 04.05.2021г. по 07.05.2021г.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дни недели** | **Программный материал** | **Время** | **Цели, задачи** | **Подпись тренера** |
| 1 | **Вторник** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Развитие силовой способности. Круговая тренировка 3 подхода . Каждое упр. выполняется по 1мин., время отдыха между упр. 30сек., между сериями 1мин.   Подтягивание на перекладине  Сгибание рук в упоре лежа на полу  Поднимание туловища, лежа на полу  Приседание  Прыжки на скакалке  Работа на жгутах   1. Упражнения на развитие гибкости: шпагаты, гимнастические мосты. 2. Упражнения на расслабление. | 20мин  10мин  5мин | Приобретение навыков выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.  И освоение допустимых тренировочных нагрузок. |  |
| 2 | **Четверг** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Упражнения на развитие координации:   Стойка на голове  Стойка на лопатках  Из гимнастического моста поворот налево-направо  Прыжки с поворотами на 180-360 градусов   1. Борьба с тенью 2. Теоретическая подготовка: «Этикет дзюдо» | 40мин  30мин  6мин | Повышение уровня функциональной подготовленности. |  |
| 3 | **Пятница** | 1. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 2. Игра «Метание теннисного мяча в цель» 3. Теоретическая подготовка: «Развитие дзюдо за пределами Японии» | 40мин  20мин | Совершенствование базовых основ двигательной деятельности |  |