

**Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Карабудахкентская детско-юношеская спортивная школа»**

Утверждаю

Директор МБУ ДО

Карабудахкентская ДЮСШ

Исрапилов М.А.



**Образовательная программа
По ДЗЮДО**

Карабудахкент 2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа «Дзюдо» (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 –ФЗ, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. №730, Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. №697), Федеральными требованиями к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010г.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва, а также с учетом результатов исследований и методических разработок тренеров-преподавателей ДЮСШ №4 по подготовке квалифицированных спортсменов.

➤ Цель Программы

Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

➤ Основными задачами реализации Программы являются:

- Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Образовательная цель

Создание условий для гармоничного развития личности ребёнка, его физических способностей в целом, успешного развития психических процессов и нравственных качеств, формирования сознания и мышления, творческого подхода и самостоятельности, профессиональной ориентации.

Система многолетней спортивной подготовки дзюдоиста включает и предполагает решение *следующих задач:*

- укрепление здоровья;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- воспитание специальных физических качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной физической подготовки;
- воспитание специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование технического и тактического мастерства;
- целевая установка на спортивное совершенствование;
- повышение функциональной подготовленности;
- стабильность выступлений на соревнованиях;
- сохранение здоровья.

➤ Характеристика вида спорта – дзюдо

Дзюдо — вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия дзюдо оказывают на воспитание личности борцов детско-юношеского возраста. Занимаясь борьбой дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Структура системы многолетней подготовки

Данная Программа предназначена для подготовки дзюдоистов в группах начальной подготовки 2 года обучения (НП), тренировочных группах 5 лет обучения (ТГ) и группах совершенствования спортивного мастерства до 2-х лет обучения.

- ✓ *Этап начальной подготовки.* На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься дзюдо, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Минимальный возраст для зачисления в группу начальной подготовки первого года обучения 10 лет. Продолжительность этапа начальной подготовки – 2 года.

- ✓ *На тренировочном этапе* (до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации) задачи подготовки следующие: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники дзюдо, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по дзюдо, самбо, рукопашному бою и джиу-джитсу, уточнение спортивной специализации.

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения - этап углубленной тренировки) направлен на: совершенствование техники дзюдо, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, накопление соревновательного опыта.

- ✓ *На этапе совершенствование спортивного мастерства.* Программа предусматривает: повышение функциональных возможностей организма спортсмена; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных - соревнованиях; поддержание высокого уровня мотивации; сохранение здоровья.

Годичное циклирование тренировок

Учебно-тренировочный процесс каждого года состоит из трёх периодов: подготовительный (обще-подготовительный, специально-подготовительный), соревновательный и переходный.

Задачи подготовительного периода: теоретическая подготовка, улучшение общей физической подготовки, изучение техники исполнения элементов, воспитание моральных и волевых качеств. Длительность 2-3 месяца.

Задачи соревновательного периода: закрепление техники, совершенствование разученных комбинаций, достижение высокого уровня спортивной формы и психологической подготовки. Длительность периода 7-8 месяцев. В зависимости от количества соревнований этот период делится на циклы. Каждый цикл состоит из трёх этапов: предсоревновательного, основного (соревнования) и после соревновательного (активный отдых).

Задачи переходного периода: поддержание достигнутого уровня ОФП, психологическая разрядка, переключение на другие виды физической активности (спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число учащихся	Максимальное количество учебных часов в неделю
НП	1	10	15	6
	2		14	8
УТ	1	12	12	11
	2		12	11
	3	14	10	16
	4		10	16
	5		10	18
ГСС	1	17	8	21

І. Учебный план

І. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Учебный план Программы рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях учреждения и дополнительные 6 недель на период активного отдыха учащихся в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальному заданию. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки -2 часа;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -3 часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часа.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Учебный план на 46 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ по дзюдо

Разделы подготовки	НП		УТ					ГСС
	1	2	1	2	3	4	5	1
Теория	14	19	26	26	37	37	42	50
Практика								
Общая физическая подготовка	69	96	125	105	155	149	166	200
Другие виды спорта	32	35	45	45	58	48	49	50
Избранный вид спорта								
Специальная физическая подготовка	57	63	80	102	155	160	200	200
Техническая подготовка	59	89	130	130	176	180	200	258
Участие в соревнованиях		6	10	10	18	18	34	64
Контрольные упражнения	9	10	20	20	34	34	38	44
Технико-тактическая и психологическая подготовка	36	50	70	70	103	110	99	108
Часов в неделю	6	8	11	11	16	16	18	21
Общее количество часов	276	368	506	506	736	736	828	966

Организация учебно-тренировочного процесса начинается с комплектации групп в сентябре месяце. Однако это не исключает возможности приема в группу на протяжении всего учебного года. Прием детей ведется с допуском от врача, а в течение года дважды проводится диспансеризация.

Поступающие сдают приемные тесты для создания однородных по физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода в следующую группу.

2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Разделы подготовки		ГНП		УТГ					ГСС
		1	2	1	2	3	4	5	1
Теоретическая подготовка		5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
общая физическая подготовка		25%	25%	25%	21%	21%	20%	20%	20%
Избранный вид спорта	• Специальная физическая подготовка								
	• Техническая подготовка • Контрольные упражнения • Участие в соревнованиях	45%	47%	47%	51%	52%	53%	57%	59%
Другие виды спорта		12%	9%	9%	9%	8%	7%	6%	5%
Технико-тактическая и психологическая подготовка		13%	14%	14%	14%	14%	15%	12%	11%

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Весь учебный материал разделён на теорию, практику (физическая, техническая, психологическая, профессиональная подготовка) и контрольные переводные нормативы. Продолжение занятий в школе и перевод учащихся на следующий этап обучения осуществляется по решению педагогического (тренерского) совета и оформляется приказом директора.

Основные формы учебно-тренировочной работы:

- групповые занятия (теоретические, практические),
- тренировка по индивидуальному плану,
- выполнение домашних заданий,
- участие в показательных выступлениях и соревнованиях,
- просмотр видеоматериалов с анализом выступлений,
- инструкторская и судейская практика.

1. Содержание и методику работы по предметным областям, этапам подготовки

1.1. Содержание и методику работы по этапам подготовки:

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации-борьбы дзюдо – и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике борьбы дзюдо; повышение уровня физической подготовленности; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо.

Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) школа техники борьбы дзюдо и изучение технико-тактических комплексов (ТТК); 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: строго регламентированный; непрерывный; игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки

На начальном этапе занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и

специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для борьбы дзюдо. Этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Методика контроля

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным и проводиться регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль за физической подготовленностью проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться в борьбе на татами. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основная цель тренировки – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса

к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений своего вида;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения на тренировочных устройствах и тренажерах;
- 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Физическая подготовка становится более целенаправленной, повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, увеличивается вес специальной физической, технической и тактической подготовки. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развиваются силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп на тренажерных устройствах.

Совершенствование техники борьбы дзюдо

При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которое выполняется труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля

Система контроля на тренировочном занятии должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований. Формы контроля:

- 1) самоконтроль юных спортсменов (частота пульса в покое, качество сна, аппетита, вес тела, общее самочувствие);

2) педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства проходит совершенствование технических действий, изученных на предыдущих этапах. Предлагается самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее приемов, с учетом принципов построения комбинации.

На данном этапе больше отводится часов на теоретическую подготовку. Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Большое внимание уделяется психологической подготовке, которая направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим, экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Обучающиеся на этом этапе подготовки должны владеть принятой в дзюдо терминологией, вести дневник тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования. Уделять большое внимание анализу проведенных соревнований, объективно оценивать свои сильные и слабые стороны подготовки.

1.2. Содержание и методика работы по предметным областям подготовки

Теоретическая подготовка

Теоретические знания позволяют дзюдоистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии дзюдо;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях дзюдо.

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Практическая подготовка

Физическая подготовка

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

Развитие двигательных качеств дзюдоиста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Существует два вида подготовки: общая и специальная:

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Подвижные и спортивные игры занимают большое место в занятиях, как одно из основных средств общей физической подготовки. Они проводятся в конце подготовительной части занятия, как ее продолжение или в конце основной части.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке. СФП включает в себя упрощенные формы борцовского поединка: борьба в определенном захвате, по определенному заданию, с ограниченным набором технических действий. 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, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Настоящая Программа исходит из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров;
- возрастание средств объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки);
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененное (разделенное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое действие).

Техническая подготовка

Техническая подготовка дзюдоиста направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность.

Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. На начальном этапе разучиваются стойки дзюдоиста, основные захваты, передвижения в парах, броски, самостраховка.

Занятия по ОФП проводятся преимущественно в игровой форме: игровые единоборства (петушиный бой, бой всадников и т.д.), силовые игры (растаскивания, регби), для развития ловкости и выносливости (круговая лапта, салки), для развития силы (подтягивания, лазание по канату, различные виды отжиманий), гибкости

(гимнастический мост, упражнения на растягивание и др.), ловкости (спортивные игры). Специальная физическая подготовка включает упражнения для развития силы (борьба с более сильным партнером), быстроты (борьба с более быстрым партнером, броски на скорость за 5 и 10 минут), гибкости (броски с наибольшей амплитудой), ловкости (выполнение изученных действий в условиях поединка).

На этапе детализированного разучивания двигательного действия происходит углубленное овладение техническим арсеналом борьбы дзюдо. специальная физическая подготовка направлена на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, борцовской выносливости, ловкости.

Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка

Тактика – это действия, поведение дзюдоиста на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности дзюдоиста к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на татами.

В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включить упражнения: использование усилий партнера для проведения бросков, для подготовки проведения приемов используется сковывание, маневрирование, выведение из равновесия, изучается тактика захватов, передвижений, проведение приемов, ведение поединков с различными по росту и весу партнерами.

Данный комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать у дзюдоиста способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка – это обучение дзюдоистов правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Она состоит из двух главных частей – теоретической и практической тактической подготовки каждого дзюдоиста.

Надо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых:

- рассказывать дзюдоистам о различных тактических вариантах ведения боя;
- показывать видеосъемки тактики боя самого спортсмена и бои других спортсменов;
- изучить тактику боя своих главных соперников, собирать на них досье;
- изучать тактическую подготовленность зарубежных дзюдоистов.

Практическая тактическая подготовка – это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактики боя во время тренировочных занятий, контрольных поединков и в основных соревнованиях.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства дзюдоиста и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики боя дзюдоиста на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными дзюдоистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Восстановительные мероприятия

Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годового цикла подготовки. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

К педагогическим средствам восстановления относятся:

- ✓ Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
- ✓ Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
- ✓ Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
- ✓ Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
- ✓ Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
- ✓ Индивидуализация тренировочного процесса.
- ✓ Адекватные интервалы отдыха.
- ✓ Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
- ✓ Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
- ✓ Дни профилактического отдыха.
- ✓

Психологические средства восстановления:

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Медико-биологические средства:

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
2. Сбалансированное рациональное питание.
3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т. д.
4. Удобная обувь, одежда.
5. Водные процедуры (душ, ванны, баня).
6. Массаж, спортивные растирки.
7. Физиотерапевтические процедуры.

Антидопинговые мероприятия

В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте.

В разделе программы по дзюдо «Теоретические знания» отведены часы на «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов». Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе дзюдо.

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

Учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основной и заключительной части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На учебно-тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны

научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, строго относиться к рекомендациям тренера.

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

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря.

2. Объем максимальных тренировочных нагрузок

Содержание тренировочных занятий

В мезоцикле этапа непосредственной соревновательной подготовки следует разместить четыре микроцикла: 1-й - переходный, 2-й и 3-й - развивающие (базовые), 4-й - подводящий.

Переходный микроцикл. Цель - обеспечить полноценное протекание процессов восстановления разрушенных структур в мышцах, миокарде и запасов гормонов в клетках желез эндокринной системы.

Фоновая идея реализации цели микроцикла: после выступления в соревнованиях у спортсменов в мышцах и миокарде наблюдается значительное количество разрушенных митохондрий и миофибрилл, истощение запасов гормонов в крови, кроме этого - травмы, а именно: ушибы, ссадины, надрывы мышц и др. Поэтому необходимо создать условия для полноценного и эффективного восстановления эндокринной системы и медицинской реабилитации. Восстановления эндокринной системы можно добиться в том случае, когда с помощью стрессовых упражнений удается стимулировать синтез гормонов в железах. Этот процесс обеспечивается при соблюдении следующих мероприятий:

ежедневной стрессовой нагрузки малого объема, конкретнее, силовых тонизирующих упражнений - по одной суперсерии на все основные мышечные группы (сгибание и разгибание рук, сгибание и разгибание туловища, сгибание и разгибание ног), ежедневной анаэробной нагрузки для увеличения аэробных возможностей мышц. Этот методический прием реализуется с помощью упражнений скоростно-силового характера, выполняемых при участии алактатного механизма энергообеспечения. Например, отжимание из упора лежа выполняется с интенсивностью 70%. Продолжительность упражнения не более 20 с, всего около 10 отжиманий. В этом случае в каждом сокращении мышц участвуют окислительные и большая часть гликолитических мышечных волокон, но все они функционируют в алактатном режиме энергообеспечения мышечной деятельности. При этом в мышечных волокнах тратятся запасы АТФ и КРФ. После выполнения упражнения с интервалом отдыха 45-60 с происходит ресинтез АТФ и КРФ в окислительных мышечных волокнах преимущественно за счет аэробного гликолиза, путем образования АТФ в митохондриях. В гликолитических мышечных волокнах основной объем АТФ образуется путем анаэробного гликолиза с образованием ионов водорода и лактата, однако и в гликолитических мышечных волокнах имеются митохондрии, и при умеренном закислении они активно функционируют, образуют молекулы АТФ для ресинтеза КРФ. Поскольку после кратковременной работы значительного закисления

мышц и крови не наблюдается, то митохондрии нормально функционируют, и в этом случае создаются условия для их интенсивного синтеза. Количество таких упражнений для различных мышц в этом микроцикле должно быть относительно мало, примерно 30-70% от максимально возможного объема. Снижение объема нагрузки необходимо для обеспечения энергетического резерва разворачивания пластических реабилитационных процессов.

Предположим, что спортсмен тренируется один раз в день, тогда тренировка должна состоять из нескольких частей, как это указано ниже.

Понедельник

Вводная часть (разминка).

- Бег с ЧСС 100-120 уд/мин - 3-5 мин.
- Силовые упражнения для ММВ (статодинамические) для всех основных мышечных групп в один круг.
- Стретчинг

Основная часть.

• Техничко-тактическая подготовка - 30-45 мин (Примечание. Все действия производятся в истинно аэробном режиме с ЧСС 100-150 уд/мин, однако отдельные двигательные действия длительностью 1-2 с можно выполнять с интенсивностью около 70%).

• Аэробная подготовка с помощью скоростных интенсивных (70%) двигательных действий из арсенала данного вида спорта с акцентом на мышцах живота и рук (например, бросок через бедро подряд пятерых партнеров). Всего 30 мин.

• Силовая тренировка (тонизирующая), по одному или два круга с суперсериями для мышц ног и спины. После каждой суперсерии для двух мышечных групп этих же мышц выполняется стретчинг, усиливающий эффект силовой тренировки.

Заключительная часть.

Стретчинг

Вторник

Вводная часть (разминка) - то же, что в понедельник.

Основная часть.

- Техничко-тактическая подготовка - как и в понедельник.
- Аэробная подготовка с помощью скоростных интенсивных (70%) двигательных действий из арсенала данного вида спорта с акцентом на мышцах ног и спины (например, бросок прогибом через спину подряд пятерых партнеров). Всего 30 мин.
- Силовая тренировка - то же, что и в понедельник, но для мышц живота и рук.

Заключительная часть.

Стретчинг

Среда

Вводная часть (разминка) - то же, что в понедельник.

Основная часть.

- То же, что в понедельник.

- Аэробная подготовка с помощью силовой выносливости с интенсивностью 70%. Выполняются упражнения для мышц живота и рук в режиме 10 двигательных действий - 45-60 с отдыха для данной мышцы, но работа для другой выбранной мышечной группы (например, отжимания от пола 10 раз быстро и упруго, смена позы и подтягивание на низкой перекладине, всего выполняется около 30-50 кругов, затем начинают выполнение упражнений для другой пары мышц, например сгибание и поворот туловища в левую сторону, а через 20 с - в правую, этот круг повторяется 30-50 раз). Всего 30 мин.

- Силовая тренировка - то же, что и в понедельник.

Заключительная часть.

Стретчинг

Четверг

Вводная часть (разминка) - то же, что и в понедельник.

Основная часть.

- То же, что и в понедельник.

- Аэробная подготовка с помощью упражнений силовой выносливости с интенсивностью 70% для мышц ног и спины (например: из упора сзади в положении сидя на ковре подъем таза с помощью одной ноги 10-20 раз, затем нога меняется и упражнение повторяется, всего 30-50 кругов. Другая серия упражнений может включать приседание с партнером на плечах, всего 10-20 раз, через 20 с спортсмен ложится на живот и выполняет разгибание спины; лучше использовать скамейку или "козла" с удержание м в руках за головой гантелей весом от 5 до 20 кг или штанги, всего 30-50 кругов). Всего 30 мин.

- Силовая тренировка - то же, что и во вторник.

Заключительная часть.

Стретчинг

Пятница

Вводная часть (разминка).

- Бег с ЧСС 100-120 уд/мин 3-5 мин,

- Силовые упражнения для ММВ - как и в понедельник.

Основная часть.

- Техничко-тактическая подготовка - как и в понедельник.

Заключительная часть.

Стретчинг.

В пятницу следует провести восстановительные мероприятия и использовать баню для сгонки веса. Совсем не обязательно сбрасывать 3-5 кг, достаточно 1-2 кг с последующим приемом 200-500 мл воды и таблеток аспаркама (3-5 штук по 0,5 г), поваренной соли (3-5 г), глюконата кальция (3-5 таблеток по 0,5 г), 5-10 таблеток поливитаминов "Центрум". Задача заключается в приобретении знаний и навыков управления сгонкой веса без потери работоспособности.

Вводная часть (разминка).

- Бег с ЧСС 100-120 уд/мин 3-5 мин.
- Силовые упражнения для ММВ (статодинамические) для всех основных мышечных групп в один круг.
- Стретчинг

Основная часть.

- Техничко-тактическая подготовка - 30-45 мин. Проводятся спарринги продолжительностью до 1 мин в аэробном режиме с ЧСС до 170 уд/мин (однако отдельные соревновательные двигательные действия длительностью 3-8 с можно выполнять с интенсивностью около 70%). Всего 5-7 спаррингов.

Заключительная часть.

Стретчинг

Содержание тренировочных нагрузок в развивающих микроциклах (втором и третьем) принципиально не меняется. Увеличиваются объем тренировочной работы аэробной направленности до 60-90 мин, количество суперсерий при выполнении силовых тренировок в понедельник и во вторник - до 3-6 суперсерий. Возрастает длительность спарринга до 2 мин, а их количество может дойти до 10. Продолжительность технико-тактической занятий также может быть увеличена до 60-90 мин.

Поскольку суммарная продолжительность увеличивается до 3 ч, желательно после каждого часа тренировки принимать простые углеводы (сладкий чай или кофе с печеньем, или мармеладом, или вафлями). Всего 25-50 г.

Методика определения объема и интенсивности нагрузок борцов

Интенсивность и нагрузку на тренировочных занятиях рекомендуется планировать и контролировать по шкале интенсивности (В. И. Сытник, Э. Л. Матвеева), которая на основе показателей частоты сердечных сокращений после выполненной работы позволяет не только определять реакцию на нагрузку как показатель подготовки, но и дозировать объем, нагрузку и интенсивность работы на занятиях.

Шкала интенсивности

	Оценка в баллах	Пульс за 10 с	Пульс за 1 мин
Максимальная	8	32	192
	7	30—31	180—186
Большая	6	28—29	168—174
	5	26—27	156 - 162
Средняя	3	24 - 25	144—150
		22 - 23	132 - 138
Минимальная	2	20 - 21	120—126
	1	18—19	108—114

Интенсивность работы определяется по частоте пульса в течение 10 с. сразу после выполнения упражнения или их серии. Полученный показатель частоты пульса следует перевести в баллы оценки интенсивности по вышеприведенной шкале. Физическая нагрузка оценивается путем умножения объема работы (в минутах) на интенсивность (в баллах).

Например:

1. Борец выполнял десятиминутную разминку, пульс после этого составлял 21 удар в 10 с. По шкале пульс 21 удар в 10 с. оценивается в 2 балла. Нагрузка $2 \times 10 = 20$ усл. ед.
2. Упражнения на совершенствование техники выполнялись в течение 8 мин, пульс составил 24 удара за 10 с, интенсивность — 4 балла, нагрузка $8 \times 4 = 32$ усл. ед.

Таким образом, вся тренировочная работа, выполненная борцом на занятии, оценивается в условных единицах, которые показывают объем нагрузки:

- 1) минимальная — до 200 усл. ед.,
- 2) средняя — 200-400 усл. ед.,
- 3) большая — 400-600 усл. ед.,
- 4) максимальная — 600-800 усл. ед.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
 2. Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.
- по завершению сдачи итоговой аттестации учащимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль физической подготовленности дзюдоистов и ДЮСШ направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам на основании утвержденного графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытание на скорость, во второй день на силу и выносливость.

В соревновательной деятельности педагогический контроль технико-тактической подготовленности проводится по показателям: активность, результативность атакующих и защитных действий, вариативность технико-тактических действий.

Определение социально-психологических показателей

Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов дзюдоистов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у учащихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность, стартовую «апатию», «предстартовую лихорадку» и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности дзюдоистов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности учащихся, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность дзюдоистов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе дзюдоистов изучается по предрасположенности у них к конфликтному поведению. Индивидуальные особенности изучаются при помощи опросников и методик Л.В. Огинец, К.Леонгард, М.Рокич, К. Томас и др.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль в спортивной деятельности имеет различные функции: медицинские осмотры дзюдоистов перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогическое наблюдение с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, контроль за питанием и использование восстановительных мероприятий и другое.

Контроль за состоянием здоровья учащихся проводится в начале и конце учебного года. Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсмена, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование;
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований;

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

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

2. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы начальной подготовки первого года обучения

контрольные упражнения и единицы измерения		оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
БФП	1	бег на 30 м (с)	6,7	6,6	6,5	5,6	5,1	6,7	6,6	6,5	5,6	5,2
	2	прыжок в длину (см)	120	130	140	160	180	110	120	140	150	170
	3	подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись [М], на низкой перекладине из виса лежа [Д] (кол. Раз)	1	2	3	4	5	2	4	8	12	18
	4	Челночный бег 3x10м (с)	10	9,9	9,5	9	8,6	10,5	10,4	10	9,5	9,1
	5	Бег 800 м (мин, секунд)	5,5	5,4	5,1	4,5	4,2	6,3	6,1	5,5	5,3	5,1
СФП	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. Раз)	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. Раз)	1	2	3	4	5		1	2	3	4
	8	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. Раз)	3	4	5	7	9	2	3	4	6	7

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 24 балла.

2. Выполнение контрольных нормативов дает право на зачисление учащегося в ШП – Iг о.

Нормативы общей и специальной физической подготовки в группы начальной подготовки второго года обучения

контрольные упражнения и единицы измерения		оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
ОФП	1	бег на 30 м (с)	6,4	6,3	6,1	5,5	5	6,5	6,4	6,3	5,7	5,1
	2	прыжок в длину (см)	130	140	160	180	195	120	130	150	175	185
	3	подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись [М], на низкой перекладине из виса лежа [Д] (кол. Раз)	1	2	3	5	6	3	4	10	14	19
	4	Челночный бег 3x10м (с)	9,8	9,7	9,3	8,8	8,5	10,2	10,1	9,7	9,3	8,9
	5	Бег 800 м (мин, секунд)	5,3	5,2	4,5	4,3	4,0	6,1	6	5,3	5	4,5

СФП	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. Раз)	4	5	6	8	9	1	2	3	4	5
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. Раз)	2	3	4	5	6		1	2	3	4
	8	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. Раз)	4	5	6	7	8	2	3	4	6	7

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 24 балла, и выполнение норматива 3-2-1 юношеского разряда.
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в ИП – 2

Нормативы общей и специальной физической подготовки для учебно-тренировочных групп 1 года обучения

контрольные упражнения и единицы измерения		оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
ОФП	1	бег на 30 м (с)	6	5,9	5,6	5,2	4,8	6,4	6,3	6,2	5,5	5
	2	прыжок в длину (см)	140	150	170	190	205	130	140	160	180	200
	3	подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись [М], на низкой перекладине из веса лежа [Д] (кол. Раз)	1	2	5	6	8	3	5	10	15	19
	4	Челночный бег 3x10м (с)	9,4	9,3	9	8,6	8,3	10,1	10	9,5	9	8,7
	5	Бег 800 м (мин, секунд)	5	4,4	4,2	4	3,4	5,5	5,3	5,1	4,5	4,3
СФП	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. Раз)	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6
	7	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	1	2	3	4	5		1	2	3	4
	8	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. Раз)	4	5	7	8	9	3	4	5	6	8

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 24 балла, и выполнение норматива 3 спортивного разряда.
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ – 1

Нормативы общей и специальной физической подготовки для учебно-тренировочных групп 2 года обучения

контрольные упражнения и единицы измерения		оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)					
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
ОФП	1	бег на 30 м (с)	5,9	5,8	5,5	5,1	4,7	6,3	6,2	6,1	5,4	4,9
	2	прыжок в длину (см)	150	160	180	195	210	140	145	160	180	200
	3	подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись [М], на низкой перекладине из веса лежа [Д] (кол. Раз)	1	2	5	7	9	3	5	10	15	17
	4	Челночный бег 3x10м (с)	9,1	9	8,7	8,3	8	10	9,9	9,4	9	8,6
	5	Бег 800 м (мин, секунд)	4,4	4,3	4,1	3,5	3,2	5,5	5,3	5,1	4,5	4,3
П	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. Раз)	6	8	10	13	16	4	5	6	7	9

7	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	2	3	4	6	8	1	2	3	5	7
8	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. Раз)	5	6	7	9	11	4	5	6	8	10

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 24 балла, и выполнение норматива 3 спортивного разряда.

2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ – 2

Нормативы общей и специальной физической подготовки для учебно-тренировочных групп 3 года обучения

		контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	1	бег на 30 м (с)	5,6	5,5	5,3	4,9	4,5	6,2	6,1	5,9	5,4	4,9
	2	прыжок в длину (см)	170	175	190	205	220	150	155	165	185	205
	3	Челночный бег 3x10м (с)	8,7	8,6	8,4	8,0	7,7	9,8	9,7	9,3	8,8	8,5
	4	Бег 800 м (мин, секунд)	4,3	4,2	4	3,4	3,2	5,4	5,2	5,0	4,4	4,2
СФП	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. Раз)	8	10	15	18	20	4	5	8	12	15
	6	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	3	4	5	7	9	2	3	4	6	8
	7	Стойка на голове в сек	8	10	12	15	18	8	10	12	14	17
	8	Удержание на одной ноге («ласточка») в сек.	4	5	6	8	12	4	5	6	8	10
	9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. Раз)	5	7	8	10	12	5	6	7	9	11

Примечания:

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 27 баллов, и выполнение норматива 3-2 спортивного разряда.

2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ – 3

Нормативы общей и специальной физической подготовки для учебно-тренировочных групп 4 года обучения

		контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	1	бег на 30 м (с)	5,3	5,2	5,1	4,8	4,4	6,2	6,1	5,9	5,3	4,8
	2	прыжок в длину (см)	175	180	195	210	230	155	160	170	190	210
	3	Челночный бег 3x10м (с)	8,3	8,2	8,0	7,6	7,3	9,8	9,7	9,3	8,7	8,4
	4	Бег 800 м (мин, секунд)	4,3	4,2	4	3,4	3,2	5,4	5,2	5,0	4,4	4,2
СФП	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. Раз)	12	15	20	25	30	6	8	10	14	18
	6	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	4	5	6	7	10	3	4	5	7	9
	7	Стойка на голове в сек	10	12	15	18	23	10	12	15	17	20
	8	Удержание на одной ноге («ласточка») в сек.	5	6	8	12	15	5	7	8	10	12
	9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. Раз)	7	8	9	12	14	6	7	8	10	12

Примечания

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 27 баллов, и выполнение норматива 2 спортивного разряда.
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ – 4

Нормативы общей и специальной физической подготовки для учебно-тренировочных групп 5 года обучения

		контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	1	бег на 30 м (с)	5,2	5,1	5,0	4,8	4,4	6,2	6,1	5,9	5,3	4,8
	2	прыжок в длину (см)	185	190	205	220	240	155	160	170	190	210
	3	Челночный бег 3x10м (с)	8,2	8,1	7,9	7,5	7,2	9,7	9,6	9,3	8,7	8,4
	4	Бег 800 м (мин, секунд)	4,2	4,1	4	3,3	3,1	5,3	5,1	5,0	4,4	4,1
СФП	5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. Раз)	18	20	25	30	35	8	10	12	15	19
	6	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	5	6	7	9	12	4	5	6	8	10
	7	Стойка на голове в сек	15	17	20	23	27	16	18	20	23	27
	8	Удержание на одной ноге («ласточка») в сек.	7	8	10	14	19	7	9	10	12	15
	9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. Раз)	8	9	10	13	16	7	8	9	11	13

Примечания.

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 27 баллов, и выполнение норматива 1 спортивного разряда.
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в УТГ – 5

Нормативы общей и специальной физической подготовки в группы спортивного совершенствования

		контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	1	бег на 60 м (с)	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	8,9	8,7	8,5	8,3	8,1
	2	прыжок в длину (см)	195	200	215	230	250	165	170	175	195	220
	3	Бег 100м (с)	14	13,9	13,8	13,5	13,1	14,3	14,2	14	13,8	13,5
	4	Бег 1500 м (мин, секунд)	4,5	4,4	4,3	4,2	4	5,2	5,1	5	4,5	4,3
СФП	5	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол. Раз)	23	25	28	30	32	15	18	21	23	25
	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. Раз)	14	16	17	20	23	10	12	13	15	18
	7	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	7	8	9	12	15	4	6	7	9	12
	8	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. Раз)	10	12	13	15	18	10	12	13	15	18

Примечания.

1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 24 балла, и выполнение норматива КМС.
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в СС-1

IV. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О. Программа «Дзюдо - М: «Советский спорт», 2009.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» / Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. — СПб.: Питер, 2000. — С. 175–180.
3. Гальперин П. Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — 2-е изд. — М.: КДУ, 2005. — 400 с.
4. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения // Вопросы психологии, 1994, № 3.
5. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
6. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
7. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
8. Европейская спортивная политика: базовые принципы современного демократического спортивного законодательства в духе Европейской спортивной Хартии / Под общ. ред. В. Б. Шестакова, Р. Р. Вайнгертнера. — М., 2005. — С. 13–17.
9. Ерегина С. В. Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Эслан, 2005. — 144 с.
10. Ерегина С. В. Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Народное образование, 2005. — 230 с.
11. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
12. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте и Европейская Хартия спорта / Авт. — сост. В. Б. Шестаков. — М.: Красный пролетарий, 2005. — С. 132–138.
13. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.
14. Зеер Э. Ф. Психология профессий. — Екатеринбург: Изд-во Урал, гос. проф. — пед. ун-та, 1997. — 243 с.
15. Калицкий Э.М. Трансформация профессионального образования в современном обществе. — Минск: РИПО, 1997. — С. 12–16.
16. Кузнецова С. А. Перспективы исследований профессиональных деформаций личности // Учен. зап. кафедры психологии Северного международного университета. Вып.1. — Магадан, 2001. — С. 14–17.
17. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Terra-Спорт, 2000. — 192 с.

18. Маркова А. К. Психология профессионализма. — М.: Домодедовский производственный комплекс, 1996. — С. 147–179.
19. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 590–591.
20. Психология труда / Под ред. А. В. Карпова. — М.: Владос-Пресс, 2003. — 352 с.
21. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.
22. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 133.
23. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ/под ред. И.И. Столова – М.: Советский спорт, 2008.
24. Комитет по физической культуре и спорту. Главное спортивно-методическое управление. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ по дзюдо, Москва, 1987г.
25. Федерация дзюдо России. Федерация дзюдо г. Москвы. Кафедра борьбы. Российская государственная академия физической культуры. Программа для спортивных школ - по дзюдо, - Москва 1996г.
26. Верхошанский В.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва, ФИС -1988г.
27. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. «Спортивная борьба» Москва, Просвещение 1993г.

Видеоматериалы

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МБУДО ДЮСШ № 4.