****

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка | 3 |
| Нормативная часть | 7 |
| Методическая часть | 11 |
| Система контроля и зачетные требования | 56 |
| Перечень информационного обеспечения | 59 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положении и требований нормативных и правовых документов:

* Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Приказ Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 г. «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
* Приказ Минспорта России № 731 от 12.09.2013 г. « Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
* Всероссийский реестр видов спорта;
* Единая всероссийская спортивная классификация;
* СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования,СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся на группы,
* СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения);
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо №697 от 30.08.2013г.;
* Устав МБУ ДО «СДЮСШОР по дзюдо»

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 и высококвалифицированных спортсменов.

В данной программе представлены модель построения системы тренировочного процесса по годам обучения, варианты тренировочных занятий разной направленности, определена общая последовательность изучения программного материала, приемные и контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП).

**Задачи этапа начальной подготовки (НП), 10-12 лет***-* укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще); овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; воспи­тание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости); отбор перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо*,* вовлечение макси­мального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, воле­вых и морально-этических качеств личности, формирования потребнос­ти к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Настоящая программа состоит из двух частей:

**Первая часть программы** - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизичес­кой, специально-физической, технико-тактической подготовке, учебные планы, програм­му теоретической подготовки, систему участия в соревнованиях.

**Вторая часть программы** - методическая, которая включает учеб­ный материал по основным видам подготовки, его распределение по го­дам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировоч­ных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных за­нятий, инст­рукторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах НП, УТГ и ССМ, организации медицинского и педагогического контроля.

Особое внимание уделено контрольно-переводным нормативам по годам обучения.

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Таблица 1

**Режим учебно - тренировочной работы и требования к спортивной подготовке ДЗЮДО:**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание  | **Программа предпрофессиональной подготовки** |
| Начальная подготовка |
| группы | НП-1 | НП-2 |
| Возрастной диапазон | **10-11** | **11-12** |
| Минимальное кол – во занимающихся в группе  | **20** | **20** |
| максимальное – во занимающихся в группе | **30** | **25** |
| Количество часов в неделю | **6** | **9** |
| Количество часов в год | **312** | **468** |
| Количество тренировок в неделю | **3-4** | **3-5** |
| **Соотношение объемов тренировочного процесса** | ОФП % | **66** | **58** |
| СФП % | **14** | **24** |
| Техническо –тактическая подготовка % | **13-14** | **15** |
| Теоретическая % | **2-3** | **3** |
| Контрольные испытания % | **1** | **1** |
| Соревнования % | **-** |
| Инструкторская и судейская практика % | **-** | **-** |
| Восстановительные мероприятия % | **1** | **1** |
| **Соревновательная деятельность (поединки)** | тренировочные | **-** | **-** |
| контрольные | **8** | **12** |
| основные | **-** | **-** |
| Всего поединков | **8** | **12** |
| Желательный Уровень спортивного мастерства | **б/р** | **б/р - 3ю** |
|
| Особые требования | Справка о допуске к занятиям | Участие в Первенстве школы, турнирах |
| Выполнение требований ОФП и СФП |

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту, уровню спортивной подготовки, стажу занятий. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим тренировочной работы. Минимальный возраст занимающихся 10 лет. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил ТБ на тренировочных занятиях.

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным в группах на НП1- 36 учебных недель, в НП2-42 недели.

Основные формы организации тренировочного процесса:

* групповые тренировочные занятия;
* индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
* участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
* медико-восстановительные мероприятия;
* промежуточная и итоговая аттестация.

В таблице1 указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общее годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами. Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в таблице 1 максимальное количество часов вдень.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется на основе календарного плана школы, Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований

 Таблица 2

**Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов**

**1-го года обучения в группах начальной подготовки (НП-1)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Содержание занятий** | **Сентябрь**  | **Октябрь**  | **Ноябрь**  | **декабрь**  | **Январь**  | **Февраль**  | **Март**  | **Апрель**  | **Май**  | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Всего часов** |
|
| **Теоретические занятия:** |   | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |   |   |   | **4** |
| **Практические занятия:** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Общая физическая подготовка | 14 | 13,25 | 13,25 | 17,25 | 13,25 | 12,25 | 13,25 | 19,25 | 4,25 |   |   |   | **120** |
| Специальная физическая подготовка: | 5 | 5 | 5 | 7 | 5 | 6 | 5 | 5 | 2 |   |   |   | **45** |
| технико - тактическая подготовка | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 |   |   |   | **42** |
| Соревнования - нет **контрольные** испытания |   | 1 |   |   |   | 1 |   |   | 1 |   |   |   | **3** |
| Инструкторская и судейская практика |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **0** |
| Востановительные мероприятия |   | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 | 0,25 |   |   |   | **2** |
| **Итого часов практики:** | **24** | **23,5** | **23,5** | **29,5** | **23,5** | **23,5** | **23,5** | **29,5** | **11,5** | **0** | **0** | 0 | **212** |
| **Всего часов:** | **24** | **24** | **24** | **30** | **24** | **24** | **24** | **30** | **12** | **0** | **0** | 0 | **216** |
| **Самостоятельная работа** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **0** |

**Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов**

**2-го года обучения в группах начальной подготовки (НП-2)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Содержание занятий** | **Сентябрь**  | **Октябрь**  | **Ноябрь**  | **декабрь**  | **Январь**  | **Февраль**  | **Март**  | **Апрель**  | **Май**  | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Всего часов** |
|
| **Теоретические занятия:** |   | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 |   |   |   | **4** |
| **Практические занятия:** |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Общая физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 16 | 14 | 11 | 14 | 17 | 14 |   |   |   | **125** |
| Специальная физическая подготовка: | 5 | 5 | 5 | 7 | 5 | 6 | 5 | 5 | 2 |   |   |   | **45** |
| технико - тактическая подготовка | 5 | 4 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 |   |   |   | **46** |
| Соревнования - нет **контрольные** испытания | 1 | 1 |   | 1 |   | 1 |   | 1 | 1 |   |   |   | **6** |
| Инструкторская и судейская практика |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | **0** |
| Востановительные мероприятия |   |   |   |   |   |   |   | 1 | 1 |   |   |   | **2** |
| **Итого часов практики:** | **24** | **23** | **24** | **29** | **24** | **23** | **24** | **29** | **24** | **0** | **0** | 0 | **224** |
| **Всего часов:** | **24** | **24** | **24** | **30** | **24** | **24** | **24** | **30** | **24** | **0** | **0** | 0 | **228** |
| **Самостоятельная работа** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   |   | **0** |

В рабочем журнале тренера-преподавателя допустимы разногласия между годовым учебным планом и месячным планом работы в связи с изменениями в календаре городских, областных, региональных, Всероссийских спортивно-массовых мероприятиях, изменениями в расписании учебно-тренировочных занятий, климатическими условиями.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

Приложение N 11
к Федеральному стандарту

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основное оборудование и инвентарь |
| 1 | Ковер татами | штук | 1 |
| **Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения** |
| 1 | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 3 |
| 2 | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 2 |
| 3 | Зеркало 2 х 3 м | штук | 2 |
| 4 | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 5 | Канат для лазанья | штук | 3 |
| 6 | Кушетка массажная | пара | 2 |
| 7 | Манекены тренировочные для борьбы (разного веса) | штук | 15 |
| 8 | Мат гимнастический (поролоновый) | комплект | 2+2 |
| 9 | Медицинболы (от 1 до 5 кг) | штук | 7 |
| 10 | Мячи: |  |  |
| 10.1 | баскетбольный | штук | 2 |
| 10.2 | футбольный | штук | 2 |
| 11 | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 12 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 13 | Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 х 2,8 м) | штук | 1 |
| 14 | Пояс ручной для страховки | штук | 2 |
| 15 | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 16 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 17 | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 4 |
| 18 | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 19 | Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса | штук | 1 |
| **Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства** |
| 1 | Весы до 150 кг | штук | 1 |
| 2 | Видеокамера | штук | 1 |
| 3 | Видеомагнитофон с монитором или телевизором | комплект | 1 |
| 4 | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 5 | Доска информационная | штук | 1 |
| 6 | Секундомер двухстрелочный или электронный | штук | 4 |
| 7 | Табло информационное световое электронное | комплект | 2 |
| 8 | Флажки судейские для дзюдо (синий, белый) | комплект | 3 |
| 9 | Радиотелефон | комплект | 1 |
| 10 | Стол + стулья | комплект | 2+6 |
| **Технические средства ухода за местами занятий** |
| 1 | Пылесос бытовой | штук | 2 |
| 2 | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 3 | Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала | штук | 1 |

Приложение N 12
к Федеральному стандарту

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| N | Наименование | Единица | Расчетная | Этапы подготовки |
| п/п | спортивнойэкипировкииндивидуальногопользования | измерения | единица | начальной подготовки | тренировочный(этап спортивнойспециализации) | совершенст-вования спортивногомастерства | высшегоспортивногомастерства |
|  |  |  |  | коли-чество | срокэксплуа-тации (лет) | коли-чество | срокэксплуа-тации (лет) | коли-чество | срокэксплуа-тации (лет) | коли-чество | срокэксплуа-тации (лет) |
|  |  |  |  | Обувь |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Сандалии пляжные (шлепанцы) | пар | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
|  |  |  |  | Одежда |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Дзюдога белая (куртка и брюки) | комплект | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2 | Дзюдога синяя (куртка и брюки) | комплект | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Пояс | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 4 | Трико (трусы) белого цвета | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 5 | Футболка (белого цвета, для женщин) | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 6 | Налокотники(фиксаторылоктевых суставов) | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 7 | Наколенники(фиксаторыколенных суставов) | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Наколенники(фиксаторы дляголеностопа) | комплект | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортив­ного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортив­ной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответство­вать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всесторон­нее развитие физических качеств, решение функциональных возможно­стей организма.
5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшает­ся удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специ­альной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учеб­ного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

 В учебном плане представлены виды учебно-тренировочной работы по годам (этапам) обучения. Программа предусматривает Увеличение объема часов на технико-тактическую подготовку, специальную физическую подготовку, психологическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

 Учебный план строится из расчета 46 недель в условиях спортивной базы образовательного учреждения и 6 недель для подготовки в спортивно-оздоровительном лагере.

 Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки.

В данной программе представлен учебный материал по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики дзюдо. Тактика дзюдо изложена в разделах : тактика проведения приемов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими дзюдо, общая – средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике дзюдо и судейской практике. Раздел рекреация представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методичес­ких положениях:

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки де­тей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
* возрастание объема средств общей и специальной физической под­готовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удель­ный вес ОФП;
* непрерывное совершенствование спортивной техники;
* неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тре­нировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тре­нировки юных спортсменов;
* правильное планирование тренировочных и соревновательных на­грузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
* осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимуще­ственного развития отдельных физических качеств в наиболее благо­приятные возрастные периоды.

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 расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового по­строения борцовских ситуаций в систему обучения включены не только отдельные технические действия, но и комплексы логически взаимо­связанных технических действий.

**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 подготовки на основе проведения многобор­ной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальней­ших занятий борьбой дзюдо.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
2. возрастные особенности физического развития;
3. недостаточный общий объем двигательных умений.

 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, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдель­ные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) школа техники борьбы дзюдо и изуче­ние обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК); 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

 **Основные направления тренировки.** Как известно, одним из реаль­ных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ран­няя специализация, т. е. попытка с первых шагов определить специаль­ность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случа­ях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких по­казателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сме­нялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмот­реть отношение к ранней узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на ка­ком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепше­го детского организма, так как у детей этого возраста существует отста­вание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы все больше приверженцев находит точка зрения, что уже на этапе начальной 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 именно для борьбы дзюдо.

Известно, что на этапе начальных 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.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. На этот возраст как раз и приходится этап начальной спортивной подго­товки в борьбе дзюдо. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

В связи с этим этап начальной подготовки - один из наиболее важ­ных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейше­го овладения мастерством в борьбе дзюдо и проводится отбор для даль­нейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам 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.

Одной из задач занятий в борьбе дзюдо на первом году является овла­дение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обу­чения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е.пере рыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обуче­ние каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависи­мости от уровня развития физических качеств детей и подростков. При­менение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме уп­ражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным осо­бенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подго­товку юных спортсменов (специализированные игровые методы обуче­ния представлены ниже).

**Методика контроля.** Контроль на этапе начальной подготовки ис­пользуется для оценки степени достижения цели и решения поставлен­ных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и сво­евременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффек­тивности технической подготовки осуществляется как правило трене­ром по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзамена­ционных зачетов на соответствующий «кю».

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится **с** помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, ко­торые представлены тестами, характеризующими уровень развития фи­зических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специ­альной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносли­вость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в конт­роле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагруз­ка, погода, разминка и т. д. Контрольные испытания лучше всего прово­дить в торжественной соревновательной обстановке.

**Врачебный контроль** за юными спортсменами предусматривает:

1. углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
2. медицинское обследование перед соревнованиями;
3. врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
4. санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тре­нировок и соревнований, одеждой и обувью;
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.

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть высоких стабиль­ных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упраж­нений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игро­вым соревновательным методам (игровые комплексы для борьбы пред­ставлены ниже). На этапах начальной подготовки рекомендуется исполь­зование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов на сдачу ступеней «кю». На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной про­граммы. С этой целью при сдаче экзамена на право ношения пояса опре­деленного цвета может быть рекомендован дифференцированный под­ход к качеству сдачи нормативных требований. Предлагается делать нашивки на пояс, в зависимости от уровня сдачи экзамена:

1. нашивка - «хорошо»;
2. нашивки - «очень хорошо»;
3. нашивки - «отлично».

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

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.

**ПЛАН-СХЕМА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ**

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

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

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

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

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

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

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повы­шения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элемента­ми борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совер­шенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организу­ются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подво­дящих, и контрольных соревнованиях. Успешный резуль­тат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем об­щей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотноше­ние средств подготовки должно соответствовать значимости сорев­нования.

**УГЛУБЛЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят углублен­ное медицинское обследование. Основными задачами медицинского об­следования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки не­укоснительно выполнять рекомендации врача.

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

*Программа углубленного медицинского обследования*

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

**ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных уг­лубленного медицинского обследования необходимо отслеживать дина­мику средств и методов тренировочного процесса и контролировать пе­реносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках про­граммы ТО (текущее обследование).

Текущее обследование, на основании которого проводится индиви­дуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: сред­ства подготовки- общефизическая подготовка (ОФП), специальная фи­зическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП); время - объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность трениро­вочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных дзюдоистов ис­пользуется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10,15 или 30 с, с последующим пересче­том ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимуществен­ная направленность по каждому тренировочному заданию. В табл. 4 пред­ставлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

Таблица 4

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

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

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировоч­ной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного трени­ровочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклов подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В табл. 5 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Таблица 5

**Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

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

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

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

Таблица 6

**Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе**

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

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и не­посредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достой­ным гражданином России, с честью представлять свою спортивную шко­лу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интере­сы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правиль­ное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к со­перникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять тради­циям рукопашного боя, его истории и предназначению. Причем в груп­пах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Ос­новное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание до­биться высоких спортивных результатов.

Таблица 7

**Примерный план теоретической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Краткое содержание темы** |
|  | Личная и общественная гигиена | Понятие о гигиене и сани­тарии. Уход за телом. Ги­гиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений |
|  | Закаливание организма | Значение и основные пра­вила закаливания. Закали­вание воздухом, водой, солнцем |
|  | Зарождениеи развитие борьбыдзюдо | История борьбы дзюдо |
|  | Самоконтрольв процессе занятийспортом | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник само­контроля, его форма и содержание |

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

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

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

*Средства и методы психологической подготовки*

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

* психолого-педагогические - убеждающие; направляющие, двига­тельные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
* психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
* психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

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

*Основные средства вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов*

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

1. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наибо­лее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличаю­щимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью спортсменами в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольны­ми схватками и в условиях соревнований. Метод вербального воздействия заключается в рациональном объяснении тренером юному спортсмену не­которых механизмов возникающих неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию. Чаще этот метод применяется к спортсменам с сенситивными свойствами психики.
2. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на выполнение конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсме­ны с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлитель­ные, не очень уверенные в своих силах.
3. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с ко­торым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спорт­смену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и кос­венную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относи­тельную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самооценки. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

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

На рис.1 представлена схема ситуативного управления психическим состоянием и поведением юных спортсменов.

Непосредственно перед и в ходе поединков (секундирование)

После соревнований

В перерывах между схватками

Перед соревнованиями

Управление состоянием и поведением юного спортсмена

В определенный тренировочный период

Между тренировочными занятиями

При выполнении отдельных заданий в тренировке

Перед тренировочным занятием

Рис.1Схема ситуативного управления состоянием и поведением юных спортсменов

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренирован­ности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спорт­смена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагоги­ческие, медико-биологические и психологические.

***Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие***

***восстановление работоспособности:***

* рациональное сочетание тренировочных средств разной направлен­ности;
* правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
* введение специальных восстановительных микроциклов и профи­лактических разгрузок;
* выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
* оптимальное использование средств переключения видов спортив­ной деятельности;
* полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
* использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражне­ния, упражнения на расслабление и т.д.);
* повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
* эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
* соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

*Медико-биологические средства восстановления*

*С* ростом объема средств специальной физической подготовки, ин­тенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики не­обходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

*Психологические методы восстановления*

*К* психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные усло­вия быта; создание положительного эмоционального фона во время от­дыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высо­кие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точ­ное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления яв­ляется психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно ин­дивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В учебно-тре­нировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельно­го микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учеб­ных и учебно-тренировочных поединков.

*Методические рекомендации*

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходи­мо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревнова­тельных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощуще­ния юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ**

**(базовые варианты для разработки игр-заданий)**

***Комплекс игр-заданий по освоению противоборства*** *в* ***различных стойках***

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на сво­ем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозна­чая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моде­лирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствую­щей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, переме­щений ит.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможности касания. Все эти действия сопровож­даются необходимостью соответственно держать туловище (прямо либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой Фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от каса­ния свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в Низкой стойке наиболее вероятен при задании защищаться от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем - защищать руками, маневрированием. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные приемы могут быть реализованы только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

1. касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
2. выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одно­временно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
3. перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;
4. оба партнера выполняют одинаковые задания;
5. отступать можно (нельзя);
6. руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр **в**  касания представлены в табл. 22. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, открытых площадках и т.п., при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установ­ки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого поряд­ка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой – от касаний затылка). В таблице игры-задания расположены в порядке их сложности.

**Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности**

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «от­крывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят пути атаки. В играх-состязаниях подростки имеют возмож­ность оценить действенность хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь.

Таблица 8

**Варианты игр в касания**

(Грузных Г.М., 2013)

|  |  |
| --- | --- |
| **Места касания** | **Способ касания руками** |
| Любой | Правой | Левой | Обеими |
| Затылок | 1 | 2 | 3 | 37 |
| Средняя часть живота | 4 | 5 | 6 | 38 |
| Левая подмышечная впадина | 7 | 8 | 9 | 39 |
| Левое плечо | 10 | 11 | 12 | 40 |
| Поясница | 13 | 14 | 15 | 41 |
| Правая лопатка | 16 | 17 | 18 | 42 |
| Левая сторона живота | 19 | 20 | 21 | 43 |
| Спина (любое место) | 22 | 23 | 24 | 44 |
| Правая сторона живота | 25 | 26 | 27 | 45 |
| Левая лопатка | 28 | 29 | 30 | 46 |
| Правое плечо | 31 | 32 | 33 | 47 |
| Правая подмышечная впадина | 34 | 35 | 36 | 48 |

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

1. блокирующие действия, сдерживания;
2. активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партне­ра должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один - удержать обусловленный захват (в пределах установленного вре­мени или условия); другой - преодолеть блок, выполнить завершающие Действия (осуществить заданный захват или зайти за спину; сбить про­тивника в партер, коснуться части туловища; вытеснить за пределы ков­ра; сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательных, изучения воз­можности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор; захват-упор; захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой руками. Упор-упор означает блоки только упорами обеими руками; захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват); захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

*Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР*

1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой

рукой в (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу,

лоб, грудь, живот).

1. Упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в.... (вари­анты: см. предыдущее задание).
2. Упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 -е задание).
3. Упор левой рукой в шею - упор правой рукой... (см. 1-е задание).
4. Упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).
5. Упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание).
6. Упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой ... (вариан­ты: см. 1-е задание).

Данная группа игр содержит 49 вариантов заданий, которые можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или по­лусогнутыми руками и т.п.).

В приложении приведена таблица возможных вариантов выполнения упоров руками. Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

*Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ - УПОР*

1. Захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой ру­кой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из назван­ных точек (разрешается менять точки упоров).
2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь... (см. предыдущее задание).
3. Захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. первое задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и при­жимая захват к телу. Данная группа игр содержит 28 вариантов зада­ний, которые можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

*Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ*

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела парт­нера.

Усложнение 10-ти заданий идет путем изменения характера выполне­ния захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, измене­нием точек касаний (партнеру, выполняющему задание, преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
-захват одноименных предплечий кистями;

1. захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти одноименного предплечья);
2. захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
3. захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. В то же время необходимо приобретать опыт блокиров­ки всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется *акцентировать внимание занимающихся на быстром освобоэ1сдении от блокирующего захвата, преодолении его с последую­щим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение.* По­скольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освобо­диться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Варианты захватов, выполняемых

*ЛЕВОЙ рукой: ПРАВОЙ рукой:*

1. правую кисть • левую кисть
2. левую кисть • правую кисть
3. левую кисть • левую кисть
4. правую кисть • правую кисть
5. левое предплечье • левую кисть
6. левый локоть • левую кисть
7. левое плечо • левую кисть
8. правую кисть • правое предплечье
9. правую кисть • правый локоть
10. правую кисть правое плечо

*Игры-задания по освоению умения «теснений» по площади поединка*

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пре­делах правил) - это комплекс действий, вынуждающий противника к от­ступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, не­обходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое со­стояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отсту­пая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснений можно получить максимум взаимных усилий, которые явля­ются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками тес­нения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры. Приводим несколько пунктов, по которым проводятся данные упражнения.

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поедин­ка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты).
2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кру­гом 3-6 м, коридорах и т.п.
3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трех - семи.
4. В соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весо­вым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в пар­ках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать акку­ратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, не­укоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест; «петля».

*Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)*

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положе­ниях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности.

Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, от­дельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления прой­денного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы за­вершающими в комплексе специализированных игровых средств. Ус­ложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

1. спина к спине, оба соперника на коленях;
2. один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2 м;
3. оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
4. оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии трене­ра. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничи­тельной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обус­ловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий мате­риал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это лег­ко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, зап­ретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной за­дачи, не должно превышать 10-15 с.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминиру­ющим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке - напря­женной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэто­му организация и содержание отдельных занятий строится с учетом глав­ной цели - содействовать естественному развитию организма подрост­ков. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям боль­ших мышечных напряжений, необычным положениям тела, выполнение которых требует длительной подготовки опорно-двигательного аппара­та и других систем организма. Содержание занятий предусматривает Подбор разнообразных средств подготовки юных дзюдоистов. Их на­правленность позволяет проводить занятия с преимущественным исполь­зованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с ре­шением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в раз­минку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

**МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ДЗЮДОИСТОВ**

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Для решения *образовательной* задачи в данную программу вклю­чены сведения об истории дзюдо, основные понятия, технические действия в стойке и в партере и их названия на японском и русском языках.

Для решения задачи *практического* применения усвоенных техничес­ких действий и понятий представлены примеры комбинаций ТД в стойке и партере, способы перехода из стойки в партер, а также выполнение ТД, используя действия противника.

Изучив и освоив приведенные комбинации, юный дзюдоист постигает и осознает принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного ХОД к другому. Благодаря этому он сможет из имеющихся у него основных ТД и понятий создать свой индивидуальный соревновательный комплекс ТД.

Материал для обучения скомпонован по принципу «от простого к сложному». На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приемы. Больше внимания рекомендовано обратить на страховки при падении.

Представленная система «кю» - это шесть обучающих ступеней, от­меченных поясами, от белого пояса к коричневому (направление ступе­ней от 6 к 1 «кю»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с од­ной ступени на другую, юный дзюдоист обретает базовые знания и уме­ния, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений. Кроме того, на начальном этапе подготовки -первый, второй год обучения (белый и желтый пояс), когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача экзаменов и получение поясов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечения большего количества занимающихся.

При этом представленная система «кю» преследует **три задачи:**

1. оздоровительную;
2. образовательную;
3. задачу практического применения усвоенных технических действий и понятий в спортивных соревнованиях.

На начальных ступенях больше внимание уделяется выполнению ТД с использованием движений партнера («уке»). На последующих ступе­нях перед дзюдоистом стоит задача - научиться создавать благоприят­ные ситуации для выполнения ТД.

Зачастую на практике дзюдоисты сначала обучаются отдельным ТД и лишь потом, в борьбе, методом проб и ошибок, спортсмен соединяет отдельные ТД в логически связанные комбинации. В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошаго­вого построения борцовских ситуаций в представленную систему вклю­чены не отдельные ТД, а комплексы логически взаимосвязанных ТД, имеющих целью одержание победы.

В разделе «Дополнительный материал» предложены упражнения для освоения ТД соответствующего пояса из исходного положении: «уке» стоит на одном колене, «тори» - в стойке.

Этот пункт раздела имеет свои неоспоримые преимущества:

- броски из этого положения по правилам дзюдо приносят
оценки;

1. у спортсменов изначально не возникает искусственной грани между борьбой лежа и борьбой стоя;
2. разучивание ТД из данного положения, особенно на начальном эта­пе, позволяет снизить опасность травм, так как падение «уке» идет по низкой, стелящейся траектории;

-данное исходное положение может являться формирующим, позво­ляя с самого начала разучивать бросок методом целостного обучения, быстро и без грубых ошибок.

Материал для сдачи на «кю» скомпонован в разделы, включающие в себя:

1. ТД в стойке;
2. переход от ТД в стойке к ТД в партере;
3. защиты и контратаки в стойке;
4. комбинации ТД в стойке;
5. ТД в партере;
6. защиты и контратаки в партере;
7. комбинации ТД в партере;
8. базовые понятия.

Учебный материал на один «кю» рассчитан в среднем на один год обучения. Включение всех разделов в каждый «кю», особенно на на­чальном этапе, представляется нецелесообразным, поэтому на каждый °Д определены свои цели и задачи, которые даны в виде предисловия к каждой ступени.

На экзамене для получения пояса из предложенного материала сда­ются только разделы под заголовком «Демонстрационный комплекс». Остальной материал рекомендован для программного обучения.

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ 6 «КЮ» (БЕЛЫЙ ПОЯС)

Первая обучающая ступень предназначена для начинающих.

Рекомендуемый возраст для сдачи экзаменов на этот пояс - 9 лет.

Включенные для изучения технические действия в стойке и партере наименее травмоопасны с биомеханической точки зрения.

Особое внимание на этой ступени следует уделить формированию базовых понятий: стойка, перемещение, захваты, выведение из равнове­сия, страховка. Правильно сформированные на начальном этапе, эти понятия дадут возможность в дальнейшем легче конструировать и об­новлять индивидуальный комплекс технических действий, применяемый в соревнованиях, а также помогут юным спортсменам в будущем легче обучаться, усваивать опыт других спортсменов и тренеров.

При изучении технических действий большое внимание на началь­ном этапе уделяется основным положениям: из какой стойки выполняет­ся техническое действие, с какого захвата, в какую сторону, какие дей­ствия при этом выполняет партнер.

С целью практического освоения содержания базовых понятий в тре­нировочный процесс следует включать специальные задания, подвиж­ные и спортивные игры. Применение игрового метода в подготовке спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям, смягчают воздействие тренировочных нагрузок, создает необходимые условия для развития координационных способностей. С помощью набора игровых форм можно не только решать задачи развития скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, но и сугубо технические задачи вида спорта.

Демонстрация технических действий на первом этапе освоения тех­ники дзюдо осуществляется путем демонстрации не отдельных ТД в стойке и ТД в партере, а их связок: ТД (прием) в стойке, преследование, техни­ческое действие в партере (удержание). А также демонстрационный ком­плекс в партере: переворот в партере, переход на удержание.

Такой подход, являясь отражением целевой активности спортсмена в борьбе, поможет сформировать осознанное отношение к своей деятель­ности. И как следствие превратит его из исполнителя в активного со­трудника, что соответствует требованиям гумманизации процесса обу­чения.

**ЗАДАЧИ ПЕРВОЙ СТУПЕНИ (6 «КЮ», БЕЛЫЙ ПОЯС)**

1. Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приемы страховки партне­ра и самостраховки, действия связанные с ритуалами дзюдо.
2. Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, пе­редвижения, выведения из равновесия, изучить два классических спосо­ба захвата. Освоить передвижения, взаиморасположения, выведения из равновесия.
3. Заложить основы выполнения четырех технических действий в стой­ке и четырех технических действий в партере, способов перехода от ТД в стойке к ТД в партере. Изучить шесть способов переворота в партере и защиту от удержаний.
4. Ознакомить с правилами оценки технических действий в стойке и партере.

Изучить основные названия команды судей и названия оценок ТД в стойке и партере.

*Темы учебно-тренировочных занятий*

1. История дзюдо.
2. Основные команды судей и тренера.
3. Складывание кимоно. Завязывание пояса.
4. Ритуал. Приветствие.
5. Падение (Ukemi). Страховка партнера.
6. Стойки (Shisei):
* основная: фронтальная (Shizen-tai), правая (Migi- shizen-tia), левая (Hidari- shizen-tia);
* защитная: фронтальная (Jigo-hontai), правая (Migi-jigotai)*,* левая (Hidari-jigotai).

7. Перемещение (Shinatai):

* попеременным шагом (Ayumi ashi): лицом вперед, спиной вперед;
* с подшагиванием (Tsugi ashi): лицом вперед, спиной вперед, боком вперед.

 8. Выведение из равновесия (Kuzushi) - восемь направлений.

 9. Повороты (Tai-sadaki).

1. Захваты (Kumikata): рукав - отворот, рукав - на спине.
2. Демонстрационный комплекс приемов стойки и партера:

Подсечка

в колено

(Hiza-guruma)

Бросок через бедро скручиванием

(Uki-goshi)

Задняя подножка

(O-soto-otoshi)

Боковая подсечка

(De-ashi-barai)

Удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб

(Makura-kesa-gatami)

Удержание сбоку захватом туловища

(Kuzuri-kesa-gatami)

Удерживание сбоку с захватом руки и головы

 (Kesa-gatami)

Удержание поперек с захватом головы и туловища между ног

(Yoko-shiho-gatami)

12. Перевороты в партере с переходом на удержание:

а) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори»
сбоку на коленях:

* подрывом руки и ноги и переходом на удержание; подрывом двух рук и переходом на удержание.

б) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори»
сбоку в стойке:

* переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с перехо­дом на удержание; переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину.

в) из положения «уке» на животе, «тори» сбоку на коленях:

* переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с перехо­дом на удержание;
* переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину с перехо­дом на удержание.
1. \*\* Защита от удержаний 6 «кю» захватом ноги «тори» двумя но­гами «уке».
2. Дополнительный материал:

а) \* Техника приемов стойки (Nage-waza), выполняемая на «уке», стоящем на одном колене:

* передняя подсечка в колено (Hiza-gurumi);
* боковая подсечка (De-ashi-barai);
* бедро скручивание (O-goshi);
* задняя подножка (O-soto-otoshi).

б). Выведение из равновесия рывком (Uki-otoshi).

*Примечания.*

*\** Удержания в п. 12 выбираются самостоятельно из числа изученных в 6 «кю»

\*\* Может использоваться как подводящие упражнения и как самостоя­тельное техническое действие.

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

ВТОРАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ 5 «КЮ»

(ЖЕЛТЫЙ ПОЯС)

Рекомендуемый возраст занятий на второй обучающей ступени - 11 лет.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) - **ТД** (в партере).

В разделе базовых понятий идет совершенствование предыдущих понятий, включенных в первую ступень.

С целью предотвращения травм продолжается совершенствование страховок при падении (ukemi). По этой же причине болевые приемы и удушения на этом этапе обучения не даются.

Кроме того, следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на второй ступени продолжается совершенствование ТД, изу­ченных на предыдущей, первой ступени - 6 кю (белый пояс).

Предлагается освоить защитные действия в стойке (Nage-waza) от изученных на первой ступени ТД (подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка), а также защитные действия в парте­ре от изученных раннее удержаний. Для упрощения понимания защитные действия на этом этапе обучения даются без контратак.

Продолжена тема переворотов в партере с переходами на удержа­ния. Целевая взаимосвязь изучаемых ТД поможет осознать и практичес­ки освоить конструирование комплексов ТД (комбинаций) из отдельных ТД, что сможет оказать в дальнейшем большую пользу в повышении эффективности качества борьбы. Введены элементы понятия «комбина­ция». Даны примеры комбинаций технических действий: переворот в партере - удержание, бросок-удержание.

На этой ступени предлагается выполнять ТД (nage-waza), не стоя на месте, как на предыдущей ступени, а используя передвижения партнера («уке»). Этот раздел введен для того, чтобы юный спортсмен уже на первых шагах не только учился выполнять изолированные ТД, но и смог проводить ТД в движении; находить и использовать удачный момент для начала про­ведения ТД, вырабатывая тем самым тонкое чувство начала атаки.

С этой целью предлагается использовать задания, в которых «уке» начинает движение, а «тори» использует его для выполнения ТД. Направления движения «уке»:

1. вперед на «тори»;
2. назад от «тори»;
3. в сторону влево;
4. в сторону вправо;
5. по кругу влево;
6. по кругу вправо.

Продолжением этого подхода на следующих ступенях обучения бу­дет являться раздел создания комбинаций из ТД в стойке, тактика орга­низации и проведения атак.

**ЗАДАЧИ ВТОРОЙ СТУПЕНИ (5 «КЮ», ЖЕЛТЫЙ ПОЯС)**

1. Изучить четыре ТД в стойке и четыре удержания в партере, связан­ные в комбинации.
2. Изучить защиты от удержаний из предыдущей ступени.
3. Изучить комбинации в партере: три переворота в партере с выхо­дом на удержания.
4. Освоить защитные действия от:
5. боковой подсечки (De-ashi-barai);
6. броска через бедро (Uki-goshi);
7. задней подножки (O-soto-otoshi);
8. подсечки в колено (Hiza-guruma).
9. Ознакомить с основными терминами дзюдо.
10. Совершенствовать страховки (Ukemi).

*Темы учебно-тренировочных занятий*

1. Демонстрационный комплекс техники пятой ступени дзюдо:

Бросок через бедро подбивом

(O-goshi)

Зацеп изнутри разноименной ногой

(O-uchi-gari)

Охват

(O-soto-gari)

Передняя подсечка

(Sasae-tsuri-komi-ashi)

Удержание поперек с захватом дальней руки

(Mune-gatame)

Удержание верхом захватом головы одной рукой

(Tate-shiho-gatame)

Удержание со стороны головы захватом пояса

(Kami-siho-gamate)

Удержание сбоку захватом головы и руки

(Kata-gatame)

2. Демонстрационная техника: переворот с выходом на удержание.

а**)** Исходное положение: «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» верхом на «уке» (однонаправленно):

* переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом (Tate-siho-gatame).

 б) Исходное положение: «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» на коленях со стороны головы:

* переворот с захватом пояса и руки из под плеча с выходом на удержа­ние поперек с захватом дальней руки (Manu-gatami).

в) Исходное положение: «уке» на четвереньках, «тори» сбоку на ко­ленях:

* подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание сбоку с блокированием рукой, с захватом рукава и отво­рота.

3. Защиты от удержаний.

а**)** Удержаний сбоку (Kesa-gatami, Makura-kesa-gatami, Kuzuri-kesa-gatami):

* отжиманием головы руками;
* освобождение локтя захваченной руки с выходом на живот и на коле­ни и переходом на «уке» сверху;
* переворотом.

б). Удержания поперек (Yoko-shiho-gatami):

* отжимание головы «уке» рукой и ногой в замок с выходом сверху на «уке»;
* переворотом, с захватом за ногу рукой и блокировкой плеча;
* захватом ноги «тори» двумя ногами «уке».

4. Дополнительный материал.

а**).** Защиты от ТД в стойке (Nage-waza) 6 «кю»:

* от боковой подсечки (De-ashi-barai): - «уке» загружает атакованнуюногу;
* «уке» убирает атакованную ногу сгибая ее в колене;
* от броска через бедро скручиванием (Uke-goshi):
* «уке» обшагивает «тори» по ходу движения;
* «уке» встречает «тори» упором бедра, подседая и
освобождая захваченную руку;
* от задней подножки (O-soto-otoshi):
* «уке» убирает атакованную ногу;
* «уке» встречает атакующую ногу «тори» упором.

б) Способы освобождения захваченной ноги при проведении «тори» удержания.

в) \*Переходное положение: «уке» на одном колене, «тори» в стойке:

* зацеп изнутри (O-uchi-gari);
* отхват (O-soto-gari);
* бросок через бедро (O-goshi).

\* Может использоваться в качестве подводящего упражнения для пере­численных техник и как самостоятельное атакующее действие.

г) Выведение из равновесия толчком (5шш-о1озЫ).

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям спортивной акробатикой и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - фельдшером СДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде тестирования проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточное тестирование проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами тестирования являются:

* сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности).

*Методические указания по организации промежуточной аттестации*

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Приложение N 5
к Федеральному стандарту

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Развиваемоефизическоекачество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз) |
| Силовая | Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) |
| выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
| качества | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) |
|  | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**НП 2**

Приложение N 6
к Федеральному стандарту

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 4,8 с) |
|  | Бег на 60 м (не более 9 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 8 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 7 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) |
|  | Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
|  | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз) |
|  | Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Результатом** реализации Программы является:

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

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Нормативные документы:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Минспорта России № 1125 от 27.12.2013 г. «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
4. Приказ Минспорта России № 731 от 12.09.2013 г. « Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
5. Всероссийский реестр видов спорта;
6. Единая всероссийская спортивная классификация;
7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования,СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся на группы,
8. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения);
9. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо №697 от 30.08.2013г.;

Литература:

1. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Учебная программа для учреждений дополнительного образования //Советский спорт, 2013г.
2. Акопян А.О., Кащавцев В.В. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: СДЮСШОР, ДЮСШ, // Советский спорт, 2013г.
3. Андреев В.М., Матаева Э.А. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо // Спортивная борьба. Ежегодник.
4. Белкин А.С., Основы возрастной педагогики. Учебное пособие // «Академия», 2010г.
5. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта // Киев, Олимпийская литература, 2012г.
6. Коблев Я.К., Письменский И.А., Подготовка дзюдоистов // Майкоп, 1990г.
7. Максименко А.М., Основвы теории и методики физической культуры // Москва, 2011г.
8. Амарян Р.И., Нормативно-правовые основы физического воспитания детей //Айрис-пресс, 2014г.
9. Письменский И.А., Коблев Я.К., Многолетняя подготовка дзюдоистов // Физкультура и спорт, 2014г.
10. Пепзулаева Л.И., Подвижные игры и игровые упражнения для детей // «ВЛАДОС», 2012г.
11. Полиевский С.А., Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов // Физкультура и спорт, 2013г.
12. Перевозников А.С., Програмно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации // Челябинск, 2003г.

Интернет ресурсы.

1. Министерство спорта РФ ( [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) )
2. Министерство образования и науки РФ ( <http://минобрнауки.рф/> )