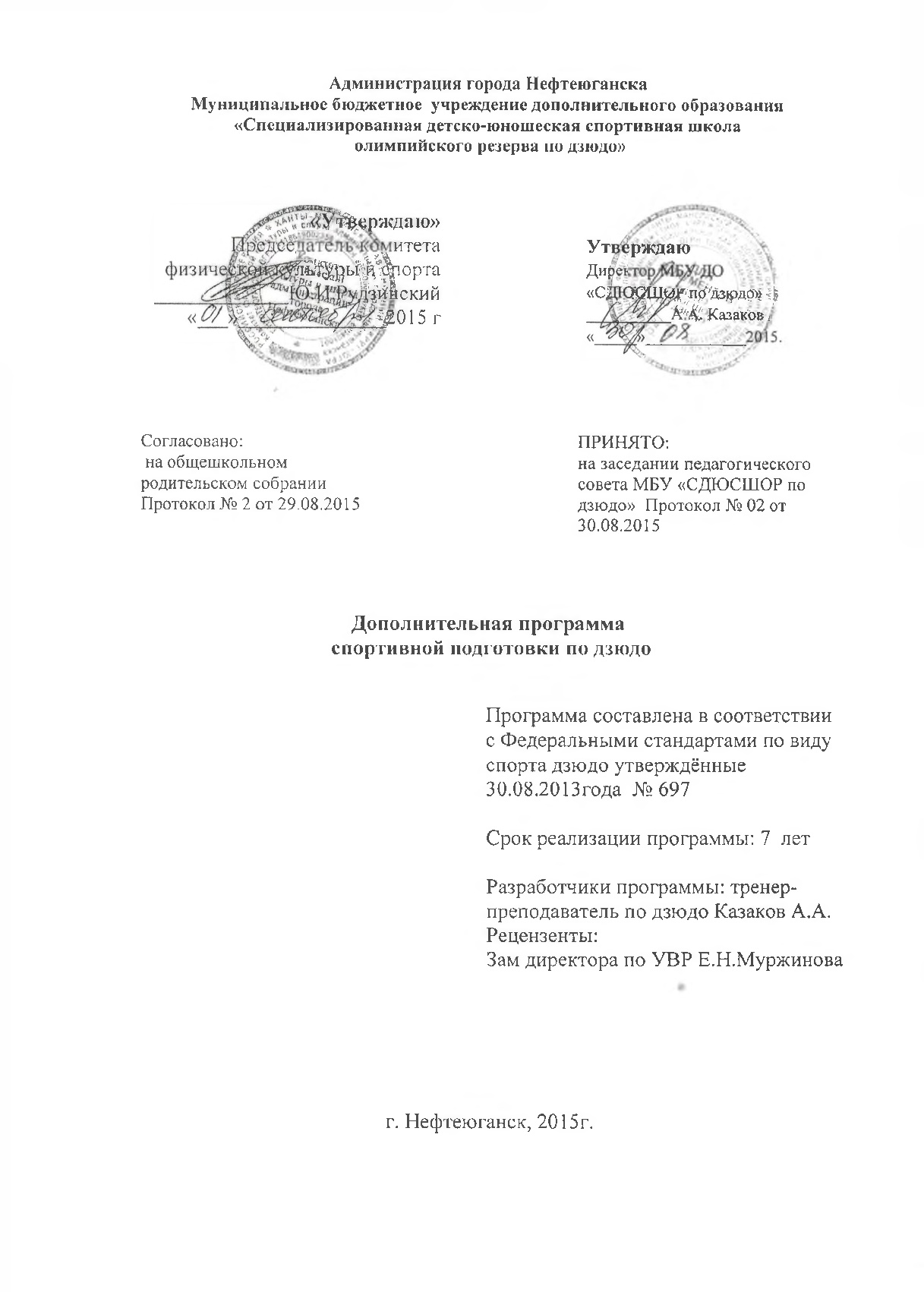
****

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка | 3 |
| Нормативная часть | 5 |
| Методическая часть | 8 |
| Система контроля и зачетные требований | 51 |
| Перечень информационного обеспечения | 57 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации программ **спортивной** 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»;
* 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 тренировочных занятий разной направленности, определена общая последовательность изучения программного материала, приемные и контрольно-переводные нормативы для учебно-тренировочных групп (УТ)

*Деятельность по Программе направлена на:*

* удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
* создание условий для физического воспитания и физического развития;
* формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — спортивной акробатике;
* выявление, отбор одаренных детей;
* подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса;
* подготовка учащихся к поступлению в образовательные организации, реализующиепрофессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа предназначена для детей в возрасте 12-16 и старше лет Период освоения программы – 7 лет.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение э на тренировочном этапе;

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) *принцип комплексности*, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок);

2) *принцип преемственности,* который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) *принцип вариативности*, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

*Основная цель программы: подготовка* спортивного резерва по спортивной акробатике посредством организации целенаправленного многолетнего процесса спортивной подготовки.

Настоящая программа включает в себя нормативную часть, которая определяет общие требования к организации тренировочного процесса: продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, соотношение тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, планирование показателей соревновательной деятельности, режим тренировочной работы, медицинские, возрастные и психофизические требования, предельные тренировочные нагрузки, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Методическая часть содержит рекомендации по проведению тренировочных занятий, объема тренировочных и соревновательных нагрузок, организация психологической подготовки, план восстановительных средств, требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований, инструкторская и судейская практика.

Программный материал состоит из практического и теоретического раздела. Практический материал систематизирован по годам и видам подготовки (ОФП, СФП, техническая подготовка). Программный материал по ОФП, СФП для представлен в программе в форме отдельных блоков, объединенных по принципу преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств.

**Нормативная часть**

Тренировочный этап(Т) содержит две отдельные составляющие: этап начальной специализации (до 2-х лет занятий); этап углубленной тренировки (3-й и 5-й годы обучения) формируется на конкурсной основе из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Таблица 1

Режим учебно - тренировочной работы и требования к спортивной подготовке

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | | **Программа спортивной подготовки** | | | | | | | | |
| Тренировочный этап | | | | | | | | |
| группы | | ТГ-1 | ТГ-2 | ТГ-3 | ТГ-4 | ТГ-5 | СС-1 | СС-2 | СС-3 | ВСС-1 |
| Возрастной диапазон | | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17 | 16 и выше | | |  |
| Минимальное кол – во занимающихся в группе | | 14 | 14 | 12 | 10 | 10 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| максимальное – во занимающихся в группе | | 16 | 16 | 14 | 12 | 12 | 6 | 6 | 6 | 4 |
| Количество часов в неделю | | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 26 | 28 | 32 |
| Количество часов в год | | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 | 1352 | 1456 | 1664 |
| Количество тренировок в неделю | | 6 | 7-8 | 7-9 | 9-12 | 9-12 | 9-12 | 9-14 | 9-14 | 9-14 |
| **Соотношение объемов тренировочного процесса** | ОФП % | 40 | 35 | 30 | 25 | 17-18 | 16-17 | 15-16 | 15-16 | 15-16 |
| СФП % | 23.5 | 23-23.5 | 22.5- 23 | 22-21 | 20-21 | 20-21 | 20-21 | 20-21 | 23-24 |
| Техническо –тактическая подготовка % | 20-25 | 25-30 | 35-40 | 40-45 | 45-46 | 46 | 46.5 | 47 | 48-50 |
| Теоретическая % | 3.5 | 4.0 | 4.5 | 4.5 | 5 | 4.5 | 4.5 | 4 | 0.5 |
| Контрольные испытания % | 4-5 | 4-5 | 5-6 | 5-6 | 6-7 | 7-8 | 7-9 | 8-9 | 10 |
| Соревнования % |
| Инструкторская и судейская практика % | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3-4 | 3-4 | 4 | - |
| Вост -тельные мероприятия % | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1.5 |
| **Соревновательная деятельность (поединки)** | тренировочные | 17 | 34 | 51 | 68 | 85 | 92 | 100 | 100 | 180/220 |
| контрольные | 17 | 23 | 28 | 35 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40/45 |
| основные | 17 | 23 | 28 | 35 | 40 | 40 | 40 | 40 | 40/45 |
| Всего поединков | 51 | 80 | 107 | 138 | 165 | 172 | 180 | 180 | 260/310 |
| Уровень спортивного мастерства | | 3-2ю | 2-1ю | 1ю-3р | 3-1р | 1-  КМС | КМС  МС | | | КМС  МСМК |
| **Желтый** | **Зеленый** | **Синий** | **Синий** | **Корич** | **Коричневый, черный** | | | |
| Особые требования | | Стаж занятий не менее года | | Стаж занятий не менее 2-х лет | | | Спортивная подготовка не менее 4-х | | | |
| Участие в первенстве города, ХМАО - Югры | | Члены Сборной ХМАО – Югры, участники Пер-ва УрФО | | | Зачисление возможно с 14лет – победители Первенства УрФО, призеры Пер-ва России | | | |
| Тестирование ОФП СФП | | | | | | | | |

**Этап начальной спортивной специализации (УТ) – до 2 лет обучения.**

Задачи и преимущественная направленность:

* повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* овладение основами техники и тактики дзюдо;
* приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
* уточнение спортивной специализации.

**Этап углубленной тренировки (УТ) – свыше 2 лет обучения.**

Задачи и преимущественная направленность:

* совершенствование техники и тактики дзюдо;
* развитие специальных физических качеств;
* повышение уровня функциональной подготовленности;
* освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
* накопление соревновательного опыта.

В основу комплектования учебных групп положена научно обос­нованная система многолетней подготовки с учетом возрастных зако­номерностей становления спортивного мастерства (выполнения норма­тива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занима­ющихся).

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обусловливаются стажем заня­тий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является мини­мальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Таблица 2

**Соответствие классификационных разрядных требований**

|  |  |
| --- | --- |
| **Квалификация ЕВСК** | **«Кю», пояс** |
| Кандидат в мастера спорта России | 1 «кю» - коричневый пояс |
| I разряд | 2 «кю» - синий пояс |
| II разряд | 3 «кю» - зеленый пояс |
| III разряд | 4 «кю» - желтый пояс |

Система «**КЮ**» представляет собой шесть обучающих ступеней, отме­ченных поясами от белого к коричневому (направление ступеней от 6 к 1 «кю»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступе­ни на другую, юный дзюдоист получает базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой бу­дущих спортивных достижений.

Кроме того, на начальном этапе (первый и второй год обучения в группах СОГ и НП – 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 привлечение боль­шего количества занимающихся. При этом представленная система «кю» преследует три задачи: оздоровительную, образовательную и практи­ческого применения усвоенных технических действий и понятий в спортивных соревнованиях.

Прием нормативов на сдачу ученических степеней «кю» осуществля­ется в соответствии с Положением о порядке присвоения квалификаци­онных степеней «кю» и «данов» Федерации дзюдо России (ФДР). Аттес­тацию проводит комиссия, количественный состав которой определяет проводящая организация. Состав комиссии должен соответствовать сле­дующим требованиям:

с 1-го по 2-й «кю» квалификация преподавателя - 2-й дан и выше;

с 6-го по 3-й «кю» квалификация преподавателя не ниже 1-го дана.

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся опре­деленным закономерностям, как сложную специфическую систему со свой­ственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировоч­ные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Таблица 3

**Учебный план**

**учебно-тренировочных занятий на 52 недели**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** | | | | |
| **УТ** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1.** | Техника | 208 | 270 | 278 | 296 | 320 |
| 2. | Тактика | 98 | 109 | 144 | 160 | 190 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 50 | 50 | 80 | 100 | 140 |
| 4. | Общая физическая подготовка | 100 | 105 | 110 | 120 | 92 |
| 5. | Волевая подготовка | 32 | 38 | 42 | 46 | - |
| 6. | Психологическая подготовка | - | - | - | - | 52 |
| 7. | Нравственная подготовка | 10 | 12 | 12 | 14 | 16 |
| 8. | Теория и методика освоения дзюдо | 14 | 15 | 16 | 18 | 20 |
| 9. | Инструкторская практика | 12 | 15 | 18 | 22 | 24 |
| 10. | Судейская практика | 12 | 15 | 16 | 20 | 22 |
| 11. | Соревновательная подготовка | 30 | 35 | 40 | 48 | 56 |
| 12. | Зачетные требования | 10 | 12 | 12 | 16 | 18 |
| 13 | Восстановительные мероприятия  (рекреация) | 48 | 52 | 64 | 76 | 90 |
|  | **Всего часов :** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1040** |

Таблица 4

**План-график расчета учебных часов для дзюдоистов 1-го года обучения в учебно-тренировочных группах (УТ-1).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Периоды** | | **Подготовительный** | | | | | **Соревнователь-**  **ный** | | | | | **Переходный** | | | | **Всего часов** |
| **№** | **Месяцы** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | | **II** | **III** | **IV** | **V** | | **VI** | **VII** | **VIII** |
| 1 | Техника | 20 | 20 | 20 | 16 | 18 | | 16 | 16 | 18 | 16 | | 16 | 12 | 20 | **208** |
| 2 | Тактика | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 | 8 | | 8 | 6 | 6 | **98** |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 4 | 6 | 8 | 4 | 6 | | 4 | 8 | 4 | 2 | | 2 |  |  | **50** |
| 4 | Общая физическая подготовка | 12 | 10 | 8 | 4 | 4 | | 4 | 6 | 4 | 6 | | 6 | 14 | 22 | **100** |
| 5 | Волевая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | | 2 | 4 | 2 | 2 | | 2 | 4 | 4 | **32** |
| 6 | Нравственная подготовка |  | 2 |  | 2 | 2 | | 2 | 2 |  |  | |  |  |  | **10** |
| 7 | Теория и методика освоения дзюдо | 2 |  | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 |  | 2 | | 2 |  |  | **14** |
| 8 | Инструкторская практика |  |  |  |  | 2 | |  |  | 2 | 4 | |  | 4 |  | **12** |
| 9 | Судейская практика |  |  |  | 2 | 2 | |  | 2 |  | 4 | | 2 |  |  | **12** |
| 10 | Соревновательная подготовка |  |  |  | 6 |  | | 8 |  | 8 |  | | 8 |  |  | **30** |
| 11 | Зачетные требования |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  | 10 |  | **10** |
| 12 | Рекреация | 2 | 2 | 2 | 6 | 4 | | 6 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 2 |  | **48** |
| **Всего часов:** | | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | | **52** | **52** | **52** | **52** | | **52** | **52** | **52** | **624** |

Таблица 5

**План-график расчета учебных часов**

**для дзюдоистов 2-го года обучения в учебно-тренировочных группах (УТ-2).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Периоды** | | **Подготовительный** | | | | | **Соревнователь-**  **ный** | | | | | **Переходный** | | | | **Всего часов** |
| **№** | **Месяцы** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | | **II** | **III** | **IV** | **V** | | **VI** | **VII** | **VIII** |
| 1 | Техника | 25 | 25 | 25 | 21 | 23 | | 21 | 22 | 23 | 21 | | 21 | 17 | 26 | **270** |
| 2 | Тактика | 10 | 11 | 10 | 9 | 8 | | 8 | 9 | 8 | 13 | | 8 | 8 | 7 | **109** |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 4 | 6 | 8 | 4 | 6 | | 4 | 8 | 4 | 2 | | 2 |  |  | **50** |
| 4 | Общая физическая подготовка | 12 | 10 | 8 | 4 | 5 | | 4 | 6 | 7 | 6 | | 6 | 14 | 23 | **105** |
| 5 | Волевая подготовка | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | | 4 | 4 | 2 | 2 | | 2 | 4 | 4 | **38** |
| 6 | Нравственная подготовка |  | 2 |  | 2 | 2 | | 2 | 2 |  |  | | 2 |  |  | **12** |
| 7 | Теория и методика освоения дзюдо | 2 |  | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 |  | 2 | | 1 |  |  | **15** |
| 8 | Инструкторская практика |  |  |  | 2 | 2 | |  | 1 | 2 | 4 | |  | 4 |  | **15** |
| 9 | Судейская практика |  |  |  | 3 | 2 | |  | 2 |  | 4 | | 4 |  |  | **15** |
| 10 | Соревновательная подготовка |  | 2 | 2 | 6 | 1 | | 8 |  | 8 |  | | 8 |  |  | **35** |
| 11 | Зачетные требования |  | 2 |  |  |  | |  |  |  |  | |  | 10 |  | **12** |
| 12 | Рекреация | 4 | 2 | 2 | 6 | 4 | | 7 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 3 |  | **52** |
| **Всего часов:** | | **60** | **62** | **60** | **62** | **60** | | **60** | **62** | **60** | **62** | | **60** | **60** | **60** | **728** |

**ПЕРИОДЫ И ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ**

**В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ 3 и 4–го ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

***Третий год обучения в УТГ***

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Э-1 – общеподготовительный этап (сентябрь, октябрь, ноябрь);

Э-2 – специально-подготовительный этап (декабрь, январь).

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Э-3 – первый соревновательный этап (февраль, март);

Э-4 – промежуточный этап (апрель);

Э-5 – второй соревновательный этап (май, июнь).

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Э-6 – переходно-восстановительный этап (июль);

Э-7 – переходно-восстановительный этап (август).

Таблица 6

**План-график расчета учебных часов**

**для дзюдоистов 3-го года обучения в учебно-тренировочных группах (УТ-3).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Периоды** | | **Подготовительный** | | | | | **Соревнователь-**  **ный** | | | | | | | **Переход-**  **ный** | | **Всего часов** |
| **№** | **Этапы** | **Э-1** | | | **Э-2** | | | **Э-3** | | **Э-4** | | **Э-5** | | **Э-6** | **Э-7** |
| **Месяцы** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | | **II** | **III** | | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| 1 | Техника | 28 | 28 | 28 | 24 | 28 | | 22 | 24 | | 28 | 22 | 24 | 10 | 12 | **278** |
| 2 | Тактика | 14 | 14 | 16 | 12 | 14 | | 10 | 12 | | 14 | 10 | 12 | 8 | 8 | **144** |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 8 | 6 | 8 | | 8 | 6 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | **80** |
| 4 | Общая физическая подготовка | 12 | 12 | 6 | 6 | 8 | | 6 | 4 | | 8 | 8 | 6 | 14 | 20 | **110** |
| 5 | Волевая подготовка | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | **42** |
| 6 | Нравственная подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 |  | | 2 | 2 | |  |  |  |  |  | **12** |
| 7 | Теория и методика освоения дзюдо | 2 | 2 | 2 | 2 |  | | 2 |  | |  | 2 |  | 2 | 2 | **16** |
| 8 | Инструкторская практика |  | 2 |  |  |  | |  |  | |  |  |  | 4 | 12 | **18** |
| 9 | Судейская практика | 2 |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  | 8 | 6 | **16** |
| 10 | Соревновательная подготовка |  |  |  | 8 |  | | 8 | 8 | |  | 8 | 8 |  |  | **40** |
| 11 | Зачетные требования |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  | 12 |  | **12** |
| 12 | Рекреация | 2 | 2 | 4 | 6 | 4 | | 6 | 8 | | 8 | 10 | 8 | 4 | 2 | **64** |
| **Всего часов:** | | **70** | **70** | **70** | **70** | **70** | | **70** | **70** | | **70** | **70** | **70** | **70** | **70** | **832** |

Таблица 7

**План-график расчета учебных часов**

**для дзюдоистов 4-го года обучения в учебно-тренировочных группах (УТ-4).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Периоды** | | **Подготовительный** | | | | | **Соревнователь-**  **ный** | | | | | | **Переход-**  **ный** | | **Всего часов** |
| **№** | **Этапы** | **Э-1** | | | **Э-2** | | **Э-3** | | **Э-4** | | **Э-5** | | **Э-6** | **Э-7** |
| **Месяцы** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| 1 | Техника | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 24 | 26 | | 26 | 26 | 22 | 10 | 12 | **296** |
| 2 | Тактика | 16 | 16 | 18 | 14 | 16 | 12 | 15 | | 15 | 11 | 13 | 8 | 6 | **160** |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 | | 10 | 10 | 4 | 8 | 4 | **100** |
| 4 | Общая физическая подготовка | 13 | 13 | 6 | 6 | 8 | 6 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 16 | 16 | **120** |
| 5 | Волевая подготовка | 2 | 2 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | **46** |
| 6 | Нравственная подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | | 2 |  |  |  |  | **14** |
| 7 | Теория и методика освоения дзюдо | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 |  | |  | 2 |  | 2 | 2 | **18** |
| 8 | Инструкторская практика |  | 2 |  |  |  | 2 | 2 | |  |  |  | 4 | 12 | **22** |
| 9 | Судейская практика | 2 |  |  |  |  |  | 2 | | 2 |  |  | 8 | 6 | **20** |
| 10 | Соревновательная подготовка |  |  |  | 8 |  | 8 | 8 | | 8 | 8 | 8 |  |  | **48** |
| 11 | Зачетные требования |  |  |  |  |  |  |  | |  | 4 |  | 12 |  | **16** |
| 12 | Рекреация | 3 | 2 | 3 | 6 | 6 | 6 | 9 | | 7 | 11 | 9 | 8 | 6 | **76** |
| **Всего часов:** | | **78** | **78** | **76** | **80** | **78** | **76** | **80** | | **78** | **80** | **76** | **80** | **76** | **936** |

Таблица 8

**План-график расчета учебных часов**

**для дзюдоистов 5-го года обучения в учебно-тренировочных группах (УТ-5).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Периоды** | **Первый подготовительный** | | | **Первый соревновательный** | **Второй подготовительный** | | **Второй соревновательный** | | **Переходной** | | **Всего** |
| **Этапы** | **Общий (базовый)** | **Общий развивающий** | **Специальный** |  | **Общеразвивающий** | **Специальный** | **Этап развития спортивной формы** | **Этап высшей соревновательной нагрузки** | **Востановительный** | **Востановительно - переходной** |  |
|  | **8 нед.** | **8 нед.** | **4 нед.** | **4 нед.** | **8 нед.** | **6 нед.** | **4 нед.** | **4 нед.** | **3 нед.** | **3 нед.** | **52 н.** |
| 1. | Техника | 70 | 50 | 18 | 6 | 40 | 48 | 50 | 38 |  |  | **320** |
| 2. | Тактика | 30 | 42 | 18 | 12 | 22 | 20 | 10 |  | 28 |  | **190** |
| 3 | Специальная  физическая  подготовка | 18 | 30 | 10 | 6 | 46 | 10 | 6 | 4 |  | 10 | **140** |
| 4. | Общая физическая  подготовка | 12 | 10 | 4 | 10 | 10 | 8 | 4 | 4 | 30 |  | **92** |
| 5. | Психологическая  подготовка | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 |  |  | **52** |
| 6. | Нравственная  подготовка | 4 | 4 |  |  | 4 |  |  |  |  | 4 | **16** |
| 7. | Теория и методика  освоения дзюдо | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |  |  |  |  | **20** |
| 8. | Инструкторская  практика | 6 | 4 |  |  | 12 | 2 |  |  |  |  | **24** |
| 9. | Судейская практика | 4 | 4 | 4 |  | 4 | 4 |  |  |  | 2 | **22** |
| 10. | Соревновательная  подготовка |  |  | 8 | 24 |  | 12 |  | 12 |  |  | **56** |
| 11. | Зачетные требования |  |  |  |  | 6 | 2 |  |  |  | 10 | **18** |
| 12. | Восстановительные  мероприятия  (рекреация) | 6 | 6 | 6 | 12 | 6 | 6 | 6 | 6 | 30 | 6 | **90** |
| **Всего часов:** | | **160** | **160** | **80** | **80** | **80** | **160** | **120** | **80** | **60** | **60** | **1040** |

Таблица 9

**План-график расчета учебных часов**

**для групп спортивного совершенствования 1-го года обучения (СС-1)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Периоды** | **Первый подготовительный** | | | **Первый соревновательный** | **Второй подготовительный** | | **Второй соревновательный** | | **Переходной** | | **Всего** |
| **Этапы** | **Общий (базовый)** | **Общий развивающий** | **Специальный** |  | **Общеразвивающий** | **Специальный** | **Этап развития спортивной формы** | **Этап высшей соревновательной нагрузки** | **Востановительный** | **Востановительно - переходной** |  |
|  | **8 нед.** | **8 нед.** | **4 нед.** | **4 нед.** | **8 нед.** | **6 нед.** | **4 нед.** | **4 нед.** | **3 нед.** | **3 нед.** | **52 н.** |
| Техника | 84 | 66 | 34 | 22 | 38 | 76 | 66 | 48 | 16 | 22 | **472** |
| Тактика | 32 | 44 | 20 | 14 | 12 | 22 | 30 | 6 | 18 | 10 | **208** |
| Специальная физическая подготовка | 22 | 32 | 14 | 8 | 10 | 36 | 22 | 16 |  | 12 | **172** |
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 4 | 10 | 6 | 8 | 4 | 4 | 16 | 14 | **86** |
| Психологическая подготовка | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 | 8 | 6 | 6 |  |  | **52** |
| Нравственная подготовка | 4 | 4 |  |  | 4 |  |  |  |  | 4 | **16** |
| Теория и методика освоения дзюдо | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 |  |  |  |  |  | **16** |
| Инструкторская практика | 6 | 4 |  |  | 8 | 4 | 4 |  |  |  | **26** |
| Судейская практика | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 |  |  |  | 2 | **24** |
| Соревновательная подготовка |  |  | 8 | 26 |  | 14 |  | 14 |  |  | **62** |
| Зачетные требования |  |  |  |  | 6 | 2 |  |  |  | 10 | **18** |
| Восстановительные мероприятия (рекреация) | 8 | 6 | 6 | 12 | 6 | 6 | 8 | 8 | 30 | 6 | **96** |
| **Всего часов:** | **180** | **180** | **102** | **102** | **102** | **180** | **140** | **102** | **80** | **80** | **1248** |

Таблица 10

**План-график расчета учебных часов**

**для групп спортивного совершенствования 2-го года обучения (СС-2).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Периоды** | **Первый подготовительный** | | | **Первый соревновательный** | **Второй подготовительный** | | **Второй соревновательный** | | **Переходной** | | **Всего** |
| **Этапы** | **Общий (базовый)** | **Общий развивающий** | **Специальный** |  | **Общеразвивающий** | **Специальный** | **Этап развития спортивной формы** | **Этап высшей соревновательной нагрузки** | **Востановительный** | **Востановительно - переходной** |  |
|  | **8 нед.** | **7 нед.** | **5 нед.** | **5 нед.** | **7 нед.** | **5 нед.** | **5 нед.** | **5 нед.** | **3 нед.** | **2 нед.** | **52 н.** |
| Техника | 66 | 74 | 38 | 50 | 74 | 40 | 52 | 62 | 13 | 50 | **519** |
| Тактика | 40 | 32 | 38 | 30 | 22 | 34 | 30 | 24 | 14 | 10 | **274** |
| Специальная физическая подготовка | 26 | 26 | 28 | 28 | 22 | 28 | 32 | 24 | 25 | 12 | **251** |
| Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 | 8 | 8 | 6 |  |  | **70** |
| Психологическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 4 | 8 | 6 | 8 | 10 |  | **60** |
| Нравственная подготовка | 2 | 2 | 2 |  | 4 | 2 |  |  | 4 |  | **16** |
| Теория и методика освоения дзюдо | 2 | 2 | 2 |  | 4 | 2 |  |  | 2 |  | **14** |
| Инструкторская практика | 2 | 2 | 2 |  | 4 | 2 |  | 4 |  | 10 | **26** |
| Судейская практика | 2 | 2 | 2 |  | 4 | 2 |  | 4 |  | 8 | **24** |
| Соревновательная подготовка | 6 | 6 | 12 | 12 | 6 | 8 | 12 | 12 |  |  | **74** |
| Зачетные требования | 6 |  |  |  | 4 | 4 |  | 4 |  |  | **18** |
| Восстановительные мероприятия (рекреация) | 8 | 10 | 6 | 12 | 8 | 6 | 6 | 6 | 42 | 6 | **110** |
| **Всего часов:** | **176** | **172** | **146** | **146** | **166** | **144** | **146** | **154** | **110** | **96** | **1456** |

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

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.

При построении многолетнего учебно-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.

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

1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки де­тей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
2. 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;
3. непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тре­нировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тре­нировки юных спортсменов;
5. правильное планирование тренировочных и соревновательных на­грузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
6. 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.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**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; воспитание быст­роты движений в упражнениях, не 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.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенно­сти организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

**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 локального воздействия (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. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правиль­ного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избран­ного вида спорта. Данный этап характеризуется неуклонным повыше­нием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специали­зированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличива­ется удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться посте­пенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесооб­разно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряжен­ного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следу­ющие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

-позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена; - по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицатель­ные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

1. локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
2. способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
3. позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.  
Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину

отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повто­рений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

**Совершенствование техники борьбы дзюдо.** При планировании учебных 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, кото­рые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

**Методика контроля.** Как и на всех этапах подготовки, контроль дол­жен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном эта­пе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подго­товки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: теку­щий, этапный, в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие.

Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзю­доистов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педаго­гические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лече­ния спортсменов.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности юно­го спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требо­ваний. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных Дзюдоистов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои Двигательные навыки и функциональные возможности в сложных усло­виях противоборства.

**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 этапах спортивно-оздоровительной и 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 учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включа­ет подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возмож­ностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навы­ков и приемов. При планировании годичных циклов свыше 2-х лет обу­чения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функцио­нальной подготовленности и на этой базе повышение уровня специаль­ной физической работоспособности. Продолжительность подготовитель­ного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа -общей подготовки и специальной подготовки. Распределение трениро­вочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяе­мость занятий разной направленности и нагрузки.

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, контрольных и основных 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**

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) и соревнова­тельная подготовка (СорП); 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. 11 пред­ставлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

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. 12 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 11

**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) |

Таблица 12

**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 13

**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.

В УТ-группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводятся в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед в зависимости от возраста должны стать история физической культуры, история борьбы дзюдо и философские аспекты борьбы дзюдо, методические особенности построения тренировочного процесса, зако­номерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внима­ние уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сто­рон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личны­ми картами тренировочных заданий и планами построения тренировоч­ных циклов.

Таблица 14

**примерный план теоретической подготовки**

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

**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:

1. психолого-педагогические - убеждающие; направляющие, двига­тельные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
2. психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
3. 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.1 Схема 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. На УТ-этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все пере­численные средства восстановления должны быть назначены и постоян­но контролироваться врачом.

*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.

**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 и порядковые уп­ражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная 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, сознательно 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.

**ПРОГРАММНО-УЧЕБНЫЙ 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 УЧЕБНО-ТРЕНИРОЧНОЙ ГРУППЕ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

ТРЕТЬЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ 4 «КЮ»

(ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС)

Рекомендуемый возраст занятий на второй обучающей ступени -12 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 повторение и совершенствование Предыдущих, включенных в пятую ступень.

Продолжается совершенствование страховок при падении (Ukemi) и выведения из равновесия (Kuzushi).

Вводится новая группа приемов борьбы в партере (Ne-waza) - боле­вые приемы (Kansetsu-waza).

Удушения, как более сложная и опасная для здоровья детей группа приемов, на этом этапе обучения не дается.

Кроме того, следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на третьей ступени продолжается совершенствование ТД, изу­ченных на предыдущей, второй ступени - 5 «кю» (желтый пояс).

Вводятся базовые понятия - защита и контратака.

Контратака рассматривается как действия борца в ответ на атакую­щие действия соперника.

Рассматриваются основные способы выполнения контратакующих

действий:

1. блокированием;
2. опережением;
3. использованием атакующих действий соперника.

Вводится практический материал для освоения этих базовых поня­тий.

Кроме того, предлагается освоить защитные действия в стойке (Nage-waza) от изученных на второй ступени ТД - передняя подсечка, бросок через бедро подбивом, зацеп изнутри и отхват. А также защитные дей­ствия в партере от изученных раннее удержаний.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи ТД стойки (Nage-waza) и партера (Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере -болевые приемы (Kansetsu-waza).

Особенность третьей ступени - выполнение ТД (Nage-waza) в движе­нии с партнером, как и на предыдущей ступени, но движение задается самим «тори». Этот раздел введен для того, чтобы юный спортсмен учил­ся создавать и использовать благоприятные условия для начала прове­дения ТД.

С этой целью предлагается вводить и использовать задания, в кото­рых «тори», задавая движение и двигаясь вместе с «уке», выполняет ТД.

Направления движения задаваемых «тори»:

1. вперед;
2. назад;
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.

**ЗАДАЧИ ТРЕТЬЕЙ СТУПЕНИ (4 «КЮ», ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС)**

1. Изучить 5 ТД в стойке с переходом в ТД партере (из них одно удержание и четыре болевых приема.
2. Освоить защиты от 5 удержаний в партере предыдущей ступени.
3. Освоить защиты и контратаки от ТД в стойке предыдущей ступени.
4. Сформировать понятие «Контратака», освоить основные принци­пы выполнения контратаки.
5. Освоить 3 переворота в партере с выходом на удержание.

*Темы учебно-тренировочных занятий*

1. Совершенствование техники страховок (Ukemi).
2. Совершенствование выведений из равновесия (Kuzushi).
3. Демонстрационный комплекс техники дзюдо третьей ступени.

Бросок упором стопы в живот

Передняя подножка

Подсечка под пятку изнутри

Бросок через плечо

Боковая

подсечка

в темп шагов

Узел локтя руками

Узел локтя ногой от удержания сбоку

Болевой прием рычагом локтя через бедро от удержания сбоку

Обратное удержание сбоку

Болевой прием, рычагом локтя захватом руки между ног

4. Защиты от удержаний предыдущей второй ступени - 5 «кю»:

* от удержания сбоку (Kata-gatami);
* от удержания со стороны головы с захватом пояса (Kami-siho-gatami);
* от удержания удержания верхом захватом головы одной рукой (Tate-siho-gatami);
* от удержания поперек с захватом дальней руки (Mune-gatami).

*Например:*

переворот от удержания со стороны головы с захватом пояса ();

переворот от удержания со стороны головы с захватом пояса (Kami-siho-gatami );

переворот от удержания верхом захватом головы одной рукой (Tate-siho-gatami);

вариант 1: переворот от удержания поперек с захватом дальней руки(Mune-gatami).

вариант 2: переворот от удержания поперек с захватом дальней руки (Mune-gatami).

5. Защиты от бросков предыдущей второй ступени - 5 «кю»:

* зацеп изнутри (O-uchi-gari);
* передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi);
* отхват (O-soto-gari);
* бросок через бедро (O-goshi).

*Например:*

защита от зацепа изнутри (O-ushi-gari) способом «освобождение за­хваченной ноги»;

защита от броска через бедро (0-§озЫ) способом «обшагивание походу»

6. Контратаки.

Изучение способов контратаки на примерах:

* опережением: бросок через бедро (O-goshi) влево от броска через бед­ро (O-goshi) вправо;
* блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро (O-goshi);
* использованием движения: передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi) от броска через бедро (O-goshi).

*Например:*

способом «опережение»:

бросок через бедро (O-goshi) влево от броска через бедро (O-goshi) вправо

способ «блокирование»

блокирование с подъемом вверх от броска через бедро (O-goshi)

передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi) от броска через бедро (O-goshi).

7. Перевороты с выходом на удержание или на болевой прием:

* переворот с выходом на болевой прием рычаг локтя или удержание (Mune-gatami);
* переворот способом «лампочка» с выходом на удержание поперек (Yoko-shito-gatami);
* переворот из положения «тори» на спине, «уке» между его ног с выхо­дом на рычаг локтя (Juji-gatami).

8. Дополнительный материал. Стойка (Nage-waza):

* бросок через бедро с захватом за рукав и отворот (Koshi-gatami);
* бросок через плечо с захватом руки на плечо (Ippon-seoi-nage);
* передняя подсечка с падением (Sutemi-Sasae-tsuri-komi-ashi);
* подсечка изнутри выполняемая на стоящем на одном колене «уке» (Ko-ushi-gari).

*Партер (Ne-waza):*

* болевой прием рычагом локтя;
* способы разрыва рук при выполнении болевого приема рычаг лок­тя (Juji-gatami);

вариант 1: разрыв рук при выполнении болевого приема рычагом локтя (Juji-gatami);

вариант 2: разрыв рук при выполнении болевого приема рычагом локтя (Juji-gatami);

* болевой прием рычагом двумя руками и ногой (Ashi-gatami) из положения «тори» на спине «уке» между его ног.

*Примечание.*

Пункты 4, 5 - защитные действия выбираются самостоятельно.

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОЧНОЙ ГРУППЕ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

ЧЕТВЕРТАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ 3 «КЮ»

(ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС)

Рекомендуемый возраст занятий на четвертой обучающей ступени -13 лет.

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

Совершенствуется группа приемов борьбы в партере (Ne-waza) - бо­левые приемы (Kansetsu-waza).

Введен новый раздел болевых приемов - узлы на локтевой сустав.

Удушения, как более сложная и опасная для здоровья детей группа приемов, на этом этапе обучения не даются.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на четвертой ступени продолжается совершенствование ТД, изученных на предыдущей, третьей ступени - 4 «кю» (оранжевый пояс).

Продолжается изучения разделов защита и контратака, осваивается практический материал этих понятий.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи ТД стойки (Nage-waza) и партера (Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере - болевые приемы (Kansetsu-waza) узлом.

На четвертой ступени, как и на предыдущей, предлагается вы­полнять ТД (Nage-waza) в движении с партнером, характер движе­ния и направление задает «тори». Спортсмену необходимо учиться самому создавать и использовать благоприятные условия для прове­дения ТД.

Впервые дается новый раздел - комбинации, связки приемов, выпол­няемых в стойке (Nage-waza). Применяется принцип использования ре­акции на действие партнера.

**ЗАДАЧИ ЧЕТВЕРТОЙ СТУПЕНИ (3 «КЮ», ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС)**

1. Изучить шесть ТД в стойке и связать их с ТД в партере.
2. Изучить три болевых приема в партере.
3. Освоить защиты и контратаки от пяти ТД в стойке и пяти ТД в партере, изученных на предыдущих ступенях.
4. Освоить комбинации в стойке с шестью бросками зеленого пояса в завершающей фазе.
5. Освоить комбинации в партере, начальной фазой которых являют­ся четыре удержания, а конечной - рычаг или узел локтя.
6. Освоить три комбинации в партере.

*Темы учебно-тренировочных занятий*

1. Демонстрационная техника:

Передняя подножка

(Tai-o-toshi)

Одноименный зацеп изнутри

(Ko-uchi-gari)

Задняя подножка на пятке

(Tani-o-toshi)

Упор голени в живот

(Yoko-sumi-gaeshi)

Зацеп стопой снаружи

(Ko-soto-gari)

Подхват изнутри

(Uchi-mata)

ТД

в партере

ТД

в партере

ТД

в партере

ТД

в партере

ТД

в партере

ТД

в партере

*Например:*

задняя подножка на пятке (Tane-o-toshi)) - переход на удержание (Hon-kesa-gatame);

упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi) - переход на удержание (Yoko-shiho-gatame).

ТД в партере выбираются самостоятельно.

2. Защиты и контратаки от ТД в партере (Ne-waza), изученных на третьей ступени:

* от болевого приема, рычагом локтя захватом руки между ног (Ude-hisigi-juji-gatami);
* от обратного удержания сбоку (Ushiro-kesa-gatami);
* от болевого приема рычагом локтя через бедро (Kesa-gatami);
* от узла локтя с помощью ноги (Ashi-ude-garami);
* от узла локтя руками (Ude-garami).

3. Комбинации в стойке Nage-waza) с использованием приемов четвертой ступени - 3 «кю», в завершающей фазе комбинации:

* подхват изнутри (Ushi-mata);
* передняя подножка (Tai-o-toshi);
* одноименный зацеп изнутри (Ko-uchi-gari);
* зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari);
* упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi);
* задняя подножка на пятке (Tani-otoshi).

*Например.*

Атака, выполненная с завершающим броском назад:

однонаправленная комбинация (вперед-назад), подхват **изнутри** (Uchi-mata) - задняя подножка на пятке (Tani-o-toshi),

однонаправленная комбинация (назад-назад): задняя подножка (О-soto-gari)- задняя подножка на пятке (Tani-o-toshi).

4. Комбинации в партере (Ne-waza) с выходом на болевой прием

Удержание со стороны головы

Удержание верхом

Удержание поперек

Удержание сбоку

Узел локтя

Рычаг локтя

Узел локтя

Рычаг локтя

Узел локтя

Рычаг локтя

Рычаг локтя

Узел локтя

*Например:*

удержание сбоку (Ashi-gatami)- рычаг локтя через бедро (Hon-kesa-gatami);

удержание поперек (Juji-gatame) - рычаг локтя между ног (Mune-gatame).

5. Защиты и контратаки от ТД (Nage-waza), изученных на предыду­щей третьей ступени - 4 «кю» от ТД:

* боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai);
* бросок через плечо (Seori-nage);
* подсечка под пятку изнутри (Ko-uchi-gari);
* бросок подхватом под две ноги (Harai-goshi);
* бросок упором стопы в живот (Tomoe-nage).

*Например:*

боковая подсечка (De-ashi-barai) от боковой подсечки в темп шагов (Okuri-ashi-barai);

переход на удержание поперек (Kuzuri-yoko-shiho-gatame) способом «опережение» от броска упором стопы в живот (Tomoe-nage);

переход на удержание поперек (Ura-shiho-gatame) способом «исполь­зование атаки противника» от броска упором стопы в живот (Tomoe-nage).

6. Техника партера (Ne-waza). Комбинации: переворот - удержание.

Исходное положение: «тори» на спине, «уке» между ног «тори»:

* переворот ногами способом «ножницы» с переходом на рычаг локтя между ног (Ude-hisigi-jiji-gatame);
* переворот блокировкой руки и головы с переходом на удержание сбоку (Kata-gatame);
* переворот блокировкой руками за пояс, прижимая «уке», переход на удержание (Manu-gatami).

*Например:*

переворот вращением с блокировкой руками за пояс, прижимая «уке» с переходом на удержание (Manu-gatami );

переворот вращением с блокировкой головы и руки с переходом на удержание (Kata-gatami).

7. Демонстрационная техника партера (Ne-waza): болевые приемы (Kansetsu-waza):

* болевой прием рычагом двумя руками (Ude-gatami) из положения «тори» на спине, «уке» на коленях между его ног:
* болевой прием (Juji-gatami) рычагом с переворотом;
* болевой прием замком руки под плечо (Waki-gatami).



8. Дополнительный материал.

а**)** Бросок упором голенью в живот с переходом на удержание (Hikkomi-gaeshi-tate-shiho-gatame).

б) Бросок через спину захватом за одноименный рукав и отворот (Eri-seoi-naga).

в) Броски, выполняемые из исходного положения: «уке» на одном колене:

* зацеп стопой снаружи (Ко-soto-gari);
* упор голенью в живот (Yoko-sumi-gaeshi);
* подхват изнутри (Ushi-mata).

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОЧНОЙ ГРУППЕ 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

ПЯТАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ 2 «КЮ»

(СИНИЙ ПОЯС)

Рекомендуемый возраст занятий на пятой, обучающей ступени -14 лет.

На этой ступени предлагается продолжить освоение технических дей­ствий в стойке и в партере.

Совершенствуется ТД изученные на предыдущих ступенях

Совершенствуется ранее изученная группа приемов борьбы в парте­ре - болевые приемы (Кашей илуага).

Введен новый раздел приемов - удушения (Shime-waza).

Новую группу приемов в партере (Ne-waza) - «удушающие приемы» (Shime-waza) предложено использовать в контратаке.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на пятой ступени совершенствуются ТД, изученные на предыдущей и более ранних ступеней.

Продолжается изучение и совершенствование разделов защита и контратака, осваивается практический материал.

Предлагается самостоятельно освоить защитные и контратакующие ТД в стойке (Nage-waza) и партере (Ne-waza) от изученных на предьщу­щей ступени самостоятельно.

Продолжена тема комбинаций в стойке (Nage-waza) и партере (Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере-удушения.

На пятой ступени, как и на предьщущей, предлагается выполнять ТД (Nage-waza) в движении с партнером.

Предложено самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее технических действий.

**ЗАДАЧИ ПЯТОЙ СТУПЕНИ (2 «КЮ», СИНИЙ ПОЯС)**

1. Изучить 6 ТД в стойке.
2. Изучить 5 удушающих приемов.
3. Освоить защиты и контратаки от 6 ТД в стойке, изученных на 3 «кю», зеленый пояс.
4. Освоить комбинации и контратаки используя 6 ТД в стойке, изу­ченных на 2 «кю», синий пояс.
5. Освоить 2 контратаки в партере, используя удушающие приемы.

*Темы учебно-тренировочных занятий*

1. Демонстрационный комплекс технических действий 2 «кю»:

Боковой переворот

(Te-guruma)

Бросок через грудь скручиванием

(Yoko-guruma)

Подсад бедром

(Ushiro-goshi)

Проход за ногу

(Kata-ashi-dori)

Бросок через плечо с колен

(Seoi-nage)

Проход за разноименную ногу

(Kushiki-taoshi)

2. Защиты и контратаки от бросков предыдущей ступени 3 «кю»:

* подхват изнутри (Uchi-mata);
* передняя подножка (Tai-o-toshi);
* одноименный зацеп изнутри (Ko-uchi-gari);
* зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari);
* упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi);
* задняя подножка на пятке (Tani-otoshi).

*Например:*

От броска подхват изнутри (Uchi-mata).

Используя атакующие действия противника:

- обшагиванием с выходом на удержание сверху (Tate-shiho-gatame).

Опережением:

- бросок через бедро (O-goshi) влево от подхвата изнутри (Uchi-mata) вправо;

- бросок подхватом под две ноги (Harai-goshi) вправо от подхвата изнутри (Uchi-mata) влево.

Блокировкой:

- бросок с подсадом бедром (Ushiro-goshi) от подхвата изнутри (Uchi-mata);

- боковой переворот (Te-gurama) от подхвата изнутри (Uchi-mata).

3. Использованием приемов 2 «кю» в комбинациях и контратаках:

* боковой переворот (Te-guruma);
* проход за ногу (Kata-ashi-dori);
* бросок через бедро вскидывая (Ushiro-goshi);
* боковая подножка (Yoko-guruma);
* проход за разноименную ногу (Kushiki-taoshi);
* бросок через плечо с колен (Seoi-nage).

*Например:*

- контратака: проход за ногу (Kata-ashi-dori) от боковой подсечки (De-ashi-darai);

- комбинация: подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) - проход за ногу (Kushiki-taoshi).

4. Демонстрационный комплекс удушающих приемов (Shime-waza):

* удушающий петлей (Gyaku-okuri-eri-jime) от переворота способом «лампочка»;
* удушающий предплечьем сзади (Hadaka-jime) «уке», лежащему на животе;
* удушающий (Hadaka-jime) из положения: «уке» между ног «тори»
* удушающий ( Juji-jime) из положения: «уке» между ног «тори»;
* удушающий (Jiji-jime) из положения «уке» на четвереньках с переворотом

5. Использование удушающих приемов в контратаке.

* Удушающий петлей (Koshi-jime) выседом и забеганием от броска через плечо с колен (Drop-ippon-seoi-nsge).
* Удушающий петлей (Kata-te-jime) с блокировкой плеча «уке» ногой от броска через плечо с колен (Drop-ippon-seoi-nage).

6. Дополнительный материал.

* зацеп изнутри (O-uchi-gari) с захватом за штанину и обратный пояс;
* бросок отхватом (O-soto-gari) с захватом за рукав и обратный пояс;
* бросок с подсадом бедром (Ushiro-goshi);
* бросок через плечо с колен с захвата за одноименные рукав и отворот (Drop-eri-seoi-nage);
* передний переворот (Sukui-nsge);
* бросок через бедро вскидывая (Utsuri-goshi).

**УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОЧНОЙ ГРУППЕ 4-го и 5-го годов обучения**

ШЕСТАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ 1 «КЮ»

(КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)

Рекомендуемый возраст занятий – 15 лет.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стой­ке и в партере.

В разделе «Повторений» продолжается повторение и совершенство­вание технических действий предыдущих ступеней.

Продолжает совершенствоваться ранее изученная группа приемов борьбы в партере (Ne waza): болевые приемы (Kansetsu-waza), удушаю­щие приемы (Shime-waza).

Предложено использовать группу приемов в партере (Ne waza) - «уду­шающие приемы» (Shime-waza) в связках и комбинациях с переворота­ми, удержаниями и болевыми приемами.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на первой ступени продолжается совершенствование ТД, комбинаций и связок приемов, изученных на предыдущих ступенях.

Продолжается изучение и совершенствование разделов защита и кон­тратака, осваивается практический материал этих понятий.

Предлагается освоить защитные и контратакующие действия в стой­ке (Nage-waza) от ТД изученных на второй ступени.

Совершенствуются защитные действия в партере от изученных ранее.

Продолжена тема преследований от ТД в стойке (Nage-waza) в парте­ре (Ne-waza) с использованием группы приемов в партере (Sankoki).

На шестой ступени, как и на предыдущей, ТД (Nage-waza) предлага­ется выполнять в движении с партнером. Спортсмен учится создавать и использовать благоприятные моменты для проведения ТД и их комбина­ций и связок.

Предложено самостоятельное составление комбинаций из изучен­ных ранее технических действий с учетом принципов построения ком­бинации.

**ЗАДАЧИ ШЕСТОЙ СТУПЕНИ (1 «КЮ», КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)**

1. Изучить семь технических действий в стойке.
2. Изучить пять переворотов в партере с выходом на удержания, бо­левые и удушающие приемы.
3. Освоить защиты и контратаки от шести ТД в стойке, изученных на синий пояс и от семи ТД в стойке, изученных на коричневый пояс.
4. Освоить комбинации, используя семь ТД в стойке, изученных на коричневый пояс.

*Темы учебно-тренировочных занятий*

1. Демонстрационный комплекс технических действий 1 «кю»:

Мельница с колен

(Kata-guruma)

Обратный проход за две ноги

(Sukui-nage)

Бросок за ногу

(Ashi-guruma

Проход за две ноги

(Morote-gari)

Бросок через грудь

(Ura-nage)

Бросок с захватом руки под плечо

(Soto-maki-komi)

Бросок мельница

(Kata-

guruma)

1. Защиты и контратаки от бросков предыдущей пятой ступени:

* от бокового переворота (Te-guruma);
* от прохода за ногу (Kata-ashi-dori);
* от броска через бедро вскидывая (Ushiro-goshi);
* от боковой подножки (Yoko-guruma);
* от прохода за разноименную ногу (Kushuki-taoshi);
* от броска через плечо с колен (Drop-seoi-nage).

1. Использование ТД в стойке (Nage-waza) 1 «кю» в комбинациях и  
   контратаках:

* мельница (Kata-gurama);
* бросок с захватом руки под плечо(Soto-mati-komi);
* бросок через грудь (Ura-nage);
* проход за две ноги(Motore-gari);
* бросок через ногу (Ashi-guruma);
* мельница выседом (Kata-guruma);
* обратный проход за две ноги (Sukui-nage).

Бросок с захватом руки под плечо с переходом на болевой прием или удержание.

Контратака:

- бросок через грудь от броска через бедро

4. Демонстрационный комплекс приемов в партере.

* Переворот ногами со стороны головы с выходом на удержание и из положения «уке»: на четвереньках
* Переворот с переходом на удушающий прием (8апкаки-^те) и рычаг локтя из положения: «уке» на животе, «тори» верхом.
* Переворот с выходом на удержание и удуша­ющий (Sunkaki-Jime) из положения: «тори» на спине, «уке» между его ног.
* Переворот с переходом на удержание из положе­ния: «уке» на животе.
* Болевой ногами из положения: «тори» на спине «уке» между его ног.

1. Защиты и контратаки от бросков 6-й ступени:

* мельница;
* бросок с захватом руки под плечо;
* бросок через грудь;
* проход за две ноги;
* бросок через ногу обратный проход за две ноги; мельница выседом.

*Например.*

Контратака: подхват под две ноги от прохода за две ноги.

1. Дополнительный материал.

* Техника именных приемов.Техника приемов из национальных видов борьбы:
* мельница выседом (Ьаа1з);
* куст приемов с захватом «годаули» (грузинский пояс);
* бросок через спину;
* бросок с захвата «годаули»;
* бросок «бодок» способом через ногу садясь;
* бросок захватом под пятку разноименной рукой;
* бросок через грудь с зашагиванием;
* обвив;
* бросок способом «лампочка» со стойки;
* бросок через грудь с подсадом голенью.

*Например.*

Бросок через спину.

Мельница выседом (Ьаа1з).

Бросок с захвата «годаули» (КпаЪагеИ).

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Отделение ДЗЮДО**

**Контрольно-приемные и контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП на разных этапах подготовки.**

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода в следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 8 упражнений, в которые входят:

- 4 упражнений общей физической подготовки;

- 4 упражнений специальной подготовки по боксу;

Все упражнения оцениваются по бальной системе, норматив – 16 баллов.

Каждое упражнение оценивается:

1 балл – ниже норматива

2 балла – норматив

3 балла – свыше норматива

Технико-тактическая подготовка оцениваются по 3-х бальной системе.

Обучающие, сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 16 баллов или больше за 8 упражнений переводятся в следующий год обучения.

Обучающие, набравшие в сумме меньше 16 баллов за 8 упражнений остаются повторно в группе того же года обучения или переводятся в спортивно-оздоровительные группы.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется в начале, в середине и в конце учебного года.

**Зачетные требования для дзюдоистов учебно-тренировочных групп 1-го года обучения** (13 лет).

**Для контроля развития физических качеств.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид двигательной деятельности** | **Развиваемое физическое качество** | **Упражнения** | **13 лет** | | |
| **До 50 кг** | **До 60 кг** | **Св. 60 кг** |
| Легкая атлетика | Быстрота | Бег 30 м. (сек)  Бег 60 м. (сек)  Прыжок в длину с места (см) | 5.1  9.1  180 | 5.2  9.2  190 | 5.4  9.4  195 |
| Ловкость | Челночный бег 3х10 с ходу (сек) | 7.2 | 7.3 | 7.6 |
| Выносливость | Бег 400 м. (сек) | 1.11 | 1.10 | 1.13 |
| Гимнастика | Сила | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 8 | 7 | 6 |
| Лазание по канату 4 метра без помощи ног (сек) | 9.4 | 9.8 | 10.0 |
| Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз) | 7 | 6 | 4 |
| Выносливость | Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 52 | 50 | 30 |
| Быстрота | Подтягивание на перекладине за 20 сек. (кол-во раз) | 7 | 6 | 4 |
| Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек ( кол-во раз) | 20 | 16 | 14 |
| Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек. (кол-во раз) | 14 | 12 | 8 |
| Ловкость | 10 кувырков вперед (сек) | 18.0 | 19.0 | 20.0 |
| Спортивная борьба | Гибкость | Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек) | 18.0 | 19.0 | 20.0 |
| Перевороты на мосту 10 раз (сек) | 32 | 34 | 36 |
| Быстрота | 10 бросков манекена через спину (сек) | 26 | 28 | 30 |
| Другие виды | Быстрота | Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м) | 5.5 | 6.6 | 7.0 |
| Бросок набивного мяча (зкг) назад | 6 | 7 | 8 |

**Зачетные требования для дзюдоистов учебно-тренировочных групп 2-го года обучения** (14 лет),

**для контроля развития физических качеств.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид двигательной деятельности** | **Развиваемое физическое качество** | **Упражнения** | **14 лет** | | |
| **До 50 кг** | **До 66 кг** | **Св. 66**  **кг** |
| Легкая атлетика | Быстрота | Бег 30 м (сек)  Бег 60 м (сек)  Прыжок в длину с места (см) | 4.8  8.8  190 | 5.0  9.0  200 | 5.4  9.2  205 |
| Ловкость | Челночный бег 3х10 м с ходу (сек) | 7.0 | 7.1 | 7.4 |
| Выносливость | Бег 800 м (мин, сек) | 2.40 | 2.50 | 3.00 |
| Бег 400 м (мин, сек) | 1.08 | 1.09 | 1.14 |
| Гимнастика | Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 |
| Лазание по канату 5 м с помощью ног (сек) | 14 | 12 | 15 |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) | 30 | 32 | 28 |
| Лазание по канату 4 м без помощи ног (сек) | 9.4 | 9.8 | 10.0 |
| Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке  (кол-во раз) | 8 | 7 | 5 |
| Выносливость | Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 60 | 56 | 40 |
| Быстрота | Подтягивание на перекладине за 20 сек (кол-во раз) | 7 | 6 | 4 |
| Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол-во раз) | 21 | 20 | 16 |
| Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек (кол-во раз) | 21 | 20 | 16 |
| Спортивная борьба | Силовая выносливость | Приседание с партнером на плечах (кол-во раз) | 8 | 10 | 6 |
| Подъем партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках), (кол-во раз) | 10 | 14 | 8 |
| Тяжелая атлетика | Сила | Толчек штанги двумя руками:  Свой вес +5 кг – отлично  Свой вес - хорошо  Свой вес -5 кг - удовлетворительно | | | |
| Другие виды | Быстрота | Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м) | 5.5 | 7.0 | 7.5 |
| Бросок набивного мяча назад | 8 | 9 | 9 |
| Дзюдо | Быстрота | 10 бросков партнера на время | Индивидуальное время | | |
| Перемещение приставными шагами через метровую зону (раз) | 34 | 30 | 26 |

**Зачетные требования для дзюдоистов учебно-тренировочных групп 3-го года обучения** (15 лет),

**для контроля развития физических качеств.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид двигательной деятельности** | **Развиваемое физическое качество** | **Упражнения** | **15 лет** | | |
| **До 52 кг** | **До 74 кг** | **Св. 74**  **кг** |
| Легкая атлетика | Быстрота | Бег 30 м (сек) | 4.7 | 4.8 | 5.2 |
| Бег 60 м (сек) | 8.7 | 8.8 | 9.0 |
| Бег 100 м (сек) | 13.1 | 13.2 | 13.8 |
| Выносливость | Бег 400 м (мин, сек) | 1.06 | 1.04 | 1.10 |
| Бег 800 м (мин, сек) | 2.30 | 2.34 | 2.38 |
| Гимнастика | Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 18 | 16 | 12 |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 40 | 44 | 38 |
| Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз | 12 | 10 | 8 |
| Лазание по канату (5м) с помощью ног (сек) | 9.8 | 10.0 | 11.0 |
| Лазание по канату (4м) без помощи ног (сек) | 8.0 | 8.2 | 10.0 |
| Быстрота | Подтягивание на перекладине за 20 сек (кол-во раз) | 14 | 15 | 10 |
| Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол-во раз) | 26 | 24 | 22 |
| Спортивная борьба | Силовая выносливость | Приседание с партнером на плечах (вес партнера одинаковый с дзюдоистом), (кол-во раз). | 14 | 16 | 10 |
| Подъем партнера одинакового веса до груди захватом туловища, сзади – партнер на четвереньках (кол-во раз). | 14 | 16 | 12 |
| Тяжелая атлетика | Сила | Толчок штанги двумя руками | Свой вес +5 кг-отлично.  Свой вес – хорошо.  Свой вес – 5 кг-удовлетворительно | | |
| Дзюдо | Быстрота | Перемещение через метровую зону за 30 сек. (кол-во раз) | 38 | 36 | 32 |
| 10 бросков партнеров через спину на время | Индивидуальный норматив | | |

**Зачетные требования для дзюдоистов учебно-тренировочных групп 4-го года обучения** (16 лет),

**для контроля развития физических качеств.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид двигательной деятельности** | **Развиваемое физическое качество** | **Упражнения** | **16 лет** | | |
| **До 52 кг** | **До 74 кг** | **Св. 74**  **кг** |
| Легкая атлетика | Быстрота | Бег 30 м (сек) | 4.6 | 4.7 | 5.1 |
| Бег 60 м (сек) | 8.6 | 8.7 | 8.9 |
| Бег 100 м (сек) | 13.0 | 13.1 | 13.6 |
| Выносливость | Бег 400 м (мин, сек) | 1.04 | 1.03 | 1.10 |
| Бег 800 м (мин, сек) | 2.31 | 2.32 | 2.34 |
| Гимнастика | Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 20 | 22 | 16 |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 42 | 46 | 40 |
| Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз | 14 | 12 | 10 |
| Лазание по канату (5м) с помощью ног (сек) | 9.6 | 9.8 | 11.0 |
| Лазание по канату (4м) без помощи ног (сек) | 7.8 | 8.0 | 10.0 |
| Быстрота | Подтягивание на перекладине за 20 сек (кол-во раз) | 15 | 16 | 12 |
| Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол-во раз) | 28 | 30 | 26 |
| Спортивная борьба | Силовая выносливость | Приседание с партнером на плечах (вес партнера одинаковый с дзюдоистом), (кол-во раз). | 16 | 18 | 12 |
| Подъем партнера одинакового веса до груди захватом туловища, сзади – партнер на четвереньках (кол-во раз). | 15 | 16 | 13 |
| Тяжелая атлетика | Сила | Толчок штанги двумя руками | Свой вес +5 кг-отлично.  Свой вес – хорошо.  Свой вес – 5 кг-удовлетворительно | | |
| Дзюдо | Быстрота | Перемещение через метровую зону за 30 сек. (кол-во раз) | 40 | 38 | 34 |
| 10 бросков партнеров через спину на время | Индивидуальный норматив | | |

**Зачетные требования для дзюдоистов учебно-тренировочных групп 5-го года обучения** (17 лет),

**для контроля развития физических качеств.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид двигательной деятельности** | **Развиваемое физическое качество** | **Упражнения** | **17 лет** | | |
| **До 52 кг** | **До 74 кг** | **Св. 74**  **кг** |
| Легкая атлетика | Быстрота | Бег 30 м (сек) | 4.6 | 4.7 | 5.1 |
| Бег 60 м (сек) | 8.6 | 8.7 | 8.9 |
| Бег 100 м (сек) | 13.0 | 13.1 | 13.6 |
| Выносливость | Бег 400 м (мин, сек) | 1.04 | 1.03 | 1.10 |
| Бег 800 м (мин, сек) | 2.31 | 2.32 | 2.34 |
| Гимнастика | Силовая выносливость | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 22 | 24 | 18 |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 44 | 48 | 42 |
| Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз | 16 | 14 | 12 |
| Лазание по канату (5м) с помощью ног (сек) | 9.4 | 9.6 | 11.0 |
| Лазание по канату (4м) без помощи ног (сек) | 7.6 | 7.8 | 10.0 |
| Быстрота | Подтягивание на перекладине за 20 сек (кол-во раз) | 16 | 17 | 14 |
| Сгибание рук в упоре лежа за 20 сек (кол-во раз) | 30 | 28 | 26 |
| Спортивная борьба | Силовая выносливость | Приседание с партнером на плечах (вес партнера одинаковый с дзюдоистом), (кол-во раз). | 18 | 20 | 14 |
| Подъем партнера одинакового веса до груди захватом туловища, сзади – партнер на четвереньках (кол-во раз). | 16 | 17 | 14 |
| Тяжелая атлетика | Сила | Толчок штанги двумя руками | Свой вес +5 кг-отлично.  Свой вес – хорошо.  Свой вес – 5 кг-удовлетворительно | | |
| Дзюдо | Быстрота | Перемещение через метровую зону за 30 сек. (кол-во раз) | 42 | 40 | 36 |
| 10 бросков партнеров через спину на время | Индивидуальный норматив | | |

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке. На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи: улучшение состояния здоровья, включая физической подготовленности; достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

**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/> )