

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ДЮСШ ДКиС «Газовик»

Протокол № 1
от « 9 » сентября 2015

УТВЕРЖДАЮ

Директор ДЮСШ ДКиС «Газовик»

А.В. Булавинцев А.В. Булавинцев

« 9 » сентября 2015

ДЗЮДО
программа спортивной подготовки по виду

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Борьба дзюдо - популярнейший вид спорта, имеющие огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, моральноволевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

Образовательная программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки - от начального обучения до спортивного совершенствования. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, разработаны планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки, календарный план на каждый год подготовки.

Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурноспортивной направленности и программ по видам спорта.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетняя подготовка спортсменов - единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств, и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
2. Неуклонное 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 тренировочных нагрузок) 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 физиологического развития и индивидуальных особенностей юных спортсменов;
6. Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Возрастные границы этапов подготовки

| Начальный этап | Тренировочный этап | Совершенствование спортивного мастерства |
|-----------------------|---------------------------|---|
| 8-11 лет | 12-15 лет | С 16 лет |

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

| Морфофункциональные показатели, фи- | Возраст, лет | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | | | | + | + | + | + | | |
| Быстрота | | | + | + | + | | | | | | |
| Скоростно-силовые качества | | | | + | + | + | + | + | | | |
| Сила | | | | | | + | + | + | | | |
| Выносливость (аэробные возможности) | | + | + | + | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | | | + | + | + | | | | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + | | | | | | | |
| Координационные способности | | | + | + | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | | + | + | + | + | + | | | |

Обучение двигательным действиям является важным и наиболее кропотливым разделом работы.

В процессе обучения необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

На этапе начальной подготовки используются подвижные и спортивные игры, упражнения направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств.

В начале обучения следует осторожно применять соревновательный момент. В технической подготовке необходимо использовать 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 и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план разрабатывается из расчёта 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

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

1. Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на **этапе начальной подготовки:**

- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка, развитие гибкости, подвижности в суставах, ловкости и силы и т.д.;
- обучение начальным основам техники борьбы, страховке, само страховке;
- ознакомление с правилами соревнований, специальной терминологией;
- участие в квалификационных соревнованиях, первенствах области, турнирах;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом, воспитание морально-этических и волевых качеств, в том числе на традициях школы;
- соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой и участии в соревнованиях;

2. Задачи и преимущественная направленность подготовки спортсменов на **учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения):**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности - овладение основами техники борьбы дзюдо;
- накопление соревновательного опыта: участие в первенствах и чемпионатах области, в первенствах федеральных округов, в финальных первенствах и чемпионатах РФ по борьбе дзюдо;
- формирование инструкторско-судейских навыков, изучение правил борьбы по дзюдо;

3. Задачи и преимущественная направленность подготовки спортсменов на **учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения):**

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

4. Задачи и преимущественная направленность подготовки **на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:**

- совершенствование технико-тактической подготовки;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- выполнение нормативов КМС, МС, МСМК, ориентация на модель «олимпийца», участие в российских и международных соревнованиях;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 46 НЕДЕЛЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

| № | Разделы подготовки | ЭТАП ПОДГОТОВКИ | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|----------------------|------------|----------------------|------------|-------------------------------|-------------|--------------------------------|
| | | Спортивно-оздоровительный | Начальная подготовка | | Учебно-тренировочный | | спортивного совершенствования | | высшего спортивного мастерства |
| | | | Весь период | 1 г. | 2-3 г.г. | до 2-х | Свыше 2-х | до года | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 11 | 11 | 13 | 18 | 29 | 33 | 37 | 37 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 99 | 99 | 108 | 114 | 114 | 112 | 113 | 163 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 43 | 43 | 72 | 94 | 155 | 179 | 183 | 240 |
| 4 | Тактико-техническая подготовка | 94 | 94 | 153 | 215 | 333 | 457 | 571 | 648 |
| 5 | Участие в соревнованиях | 4 | 4 | 16 | 24 | 54 | 112 | 135 | 135 |
| 6 | Медицинское обследование | 4 | 4 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 |
| 7 | Восстановительные мероприятия | - | - | 17 | 36 | 70 | 96 | 109 | 109 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 4 | 12 | 22 | 30 | 30 |
| 9 | Морально - волевая и психологическая подготовка | 9 | 9 | 13 | 21 | 34 | 59 | 73 | 73 |
| 10 | Контрольнопереводные нормативы | 12 | 12 | 12 | 14 | 15 | 22 | 23 | 23 |
| 11 | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО | 276 | 276 | 414 | 552 | 828 | 1104 | 1288 | 1472 |

Планирование учебно-тренировочного процесса на период активного отдыха учащихся в каникулярное время проводится дополнительно (УТС для групп УТГ, СС, ВСМ проводится в летние каникулы на базах оздоровительных лагерей, для групп начальной подготовки и ОФП организуются пришкольный спортивно - оздоровительный лагерь).

Распределение годовой учебно-тренировочной нагрузки на этапах подготовки

| Этап подготовки | Год обучения | Объем учебно - тренировочной работы, час. в неделю | Годовая учебно - тренировочная нагрузка |
|--------------------------------|---------------|--|---|
| Начальная подготовка | 1 год | 6 | 276 |
| | 2-3 год | 9 | 414 |
| Учебно-тренировочный | До 2-х лет | 12 | 552 |
| | Свыше 2-х лет | 18 | 828 |
| Спортивного совершенствования | до года | 24 | 1104 |
| | свыше года | 28 | 1288 |
| Высшего спортивного мастерства | весь период | 32 | 1472 |

Распределение объемов основных средств в тренировки по месяцам обучения

Для групп начальной подготовки (до года)

| Месяцы | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| Разделы подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | Итого |
| ОФП | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 7 | 99 |
| СФП | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 45 |
| ТТМ | 6 | 10 | 11 | 10 | 9 | 8 | 11 | 9 | 7 | 5 | 6 | 92 |
| Теория | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 11 |
| Контрольные нормативы | 6 | | | | | | | | | 6 | - | 12 |
| Психологическая | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| Соревнования | | | | | | | | 2 | 2 | - | - | 4 |
| Медицинское обследование | - | 2 | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | 4 |
| ИТОГО | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 18 | 276 |

Для групп начальной подготовки 2-3 года обучения

| Месяцы | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| Разделы подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | Итого |
| ОФП | 13 | 13 | 11 | 10 | 10 | 8 | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 108 |
| СФП | 6 | 3 | 8 | 10 | 3 | 4 | 8 | 8 | 9 | 7 | 6 | 72 |
| ТТМ | 13 | 13 | 15 | 15 | 16 | 16 | 14 | 15 | 14 | 13 | 9 | 153 |
| Теория | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| Контрольные нормативы | 12 | - | 5 | | | | | | | 7 | - | 12 |
| Психологическая | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 13 |
| Соревнования | - | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - | - | 16 |
| Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 17 |
| Медицинское обследование | 4 | - | - | - | 2 | - | - | - | 4 | - | - | 10 |
| ИТОГО | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 36 | 39 | 39 | 39 | 39 | 27 | 414 |

Для учебно-тренировочных групп до 2-х лет обучения

| Месяцы | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Разделы подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | Итого |
| ОФП | 12 | 12 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 8 | 114 |
| СФП | 11 | 11 | 11 | 11 | 4 | 6 | 10 | 7 | 7 | 6 | 10 | 94 |
| ТТМ | 18 | 18 | 23 | 24 | 20 | 21 | 21 | 22 | 18 | 18 | 12 | 215 |
| Теория | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 18 |
| Контрольные нормативы | - | 4 | - | - | - | - | - | - | 4 | 6 | - | 14 |
| Инструкторская практика | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | 4 |
| Психологическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 21 |
| Соревнования | - | - | - | - | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | - | - | 24 |
| Восстановительные мероприятия | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 36 |
| Медицинское обследование | 4 | - | - | - | 4 | - | - | - | - | 4 | - | 12 |
| ИТОГО | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 48 | 52 | 52 | 52 | 52 | 36 | 552 |

Для учебно-тренировочных групп свыше 2-х лет обучения

| Месяцы | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Разделы подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | Итого |
| ОФП | 13 | 13 | 11 | 9 | 9 | 7 | 9 | 9 | 9 | 13 | 12 | 114 |
| СФП | 18 | 19 | 15 | 12 | 9 | 11 | 14 | 14 | 15 | 14 | 14 | 155 |
| ТТМ | 30 | 31 | 32 | 34 | 32 | 32 | 32 | 32 | 30 | 30 | 18 | 333 |
| Теория | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 29 |
| Контрольные нормативы | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 15 |
| Инструкторская практика | - | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 12 |
| Психологическая подготовка | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 34 |
| Соревнования | - | - | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | - | - | 54 |
| Восстановительные мероприятия | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 4 | 70 |
| Медицинское обследование | 4 | - | - | - | 4 | - | - | - | - | 4 | - | 12 |
| ИТОГО | 78 | 78 | 78 | 78 | 78 | 72 | 78 | 78 | 78 | 78 | 54 | 828 |

Для групп спортивного совершенствования до года

| Месяцы | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-----------|-------------|
| Разделы подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | Итого |
| ОФП | 19 | 23 | 9 | 5 | 5 | 9 | 11 | 6 | 7 | 6 | 12 | 112 |
| СФП | 16 | 16 | 17 | 18 | 16 | 17 | 18 | 19 | 16 | 16 | 10 | 179 |
| ТТМ | 41 | 41 | 44 | 45 | 42 | 42 | 43 | 45 | 43 | 41 | 30 | 457 |
| Теория | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 33 |
| Контрольные нормативы | - | - | 4 | 4 | - | - | 4 | 4 | - | - | 6 | 22 |
| Инструкторская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 22 |
| Психологическая подготовка | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 59 |
| Соревнования | 5 | 5 | 10 | 10 | 20 | 5 | 10 | 10 | 15 | 20 | 2 | 112 |
| Восстановительные мероприятия | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 10 | 6 | 96 |
| Медицинское обследование | 4 | - | - | 2 | - | 4 | - | - | 2 | - | - | 12 |
| ИТОГО | 10 | 10 | 104 | 104 | 104 | 96 | 104 | 104 | 104 | 104 | 72 | 1104 |

Для групп спортивного совершенствования свыше года

| Месяцы | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----------|-----------|------------|------------|------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-----------|-------------|
| Разделы подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | Итого |
| ОФП | 19 | 24 | 10 | 4 | 10 | 7 | 9 | 3 | 11 | 4 | 12 | 112 |
| СФП | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 19 | 18 | 17 | 17 | 10 | 183 |
| ТТМ | 53 | 53 | 56 | 56 | 52 | 52 | 56 | 56 | 53 | 52 | 32 | 571 |
| Теория | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 37 |
| Контрольные нормативы | - | - | 4 | 4 | - | - | 4 | 5 | - | - | 6 | 23 |
| Инструкторская практика | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 30 |
| Психологическая подготовка | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 73 |
| Соревнования | 5 | 5 | 10 | 15 | 20 | 10 | 10 | 15 | 15 | 25 | 5 | 135 |
| Восстановительные мероприятия | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 8 | 109 |
| Медицинское обследование | 5 | - | - | 2 | - | 5 | - | - | 2 | - | - | 14 |
| ИТОГО | 12 | 12 | 121 | 121 | 122 | 11 | 122 | 121 | 122 | 121 | 84 | 1288 |

| | | Для групп высшего спортивного мастерства | | | | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------|--|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| Месяца | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | Итого |
| ОФП | 23 | 22 | 22 | 20 | 18 | 17 | 23 | 20 | 25 | 23 | 25 | 238 |
| СФП | 20 | 22 | 21 | 23 | 21 | 20 | 21 | 20 | 20 | 20 | 20 | 228 |
| ТТМ | 60 | 65 | 58 | 52 | 48 | 54 | 58 | 53 | 50 | 42 | 66 | 606 |
| Теория | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 35 |
| Контрольные нормативы | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | - | - | 2 | 4 | 12 |
| Инструкторская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 22 |
| Психологическая подготовка | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 73 |
| Соревнования | 5 | 5 | 10 | 15 | 20 | 10 | 10 | 15 | 15 | 25 | 5 | 135 |
| Восстановительные мероприятия | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 8 | 109 |
| Медицинское обследование | 5 | - | - | 2 | - | 5 | - | - | 2 | - | - | 14 |
| ИТОГО | 13 | 134 | 13 | 136 | 130 | 127 | 137 | 130 | 135 | 135 | 139 | 1472 |

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Основными задачами врачебного обследования в группах является контроль за состоянием здоровья учащихся, привитие гигиенических навыков и выполнение рекомендаций врача.

Врачебный контроль осуществляется специалистом врачебно-физкультурного диспансера и врачом МОУ ДОД ДЮСШ. Чтобы установить исходный уровень состояния здоровья, физиологического развития и функциональной подготовки, занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование 2 раза в год. Врачебный контроль за обучающимися в группах начальной подготовки 1 года обучения и допуск к учебно-тренировочным занятиям осуществляется участковым врачом детской поликлиники и врачом школы ежегодно.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ по специальной физической и технико-тактической подготовке.

Быстрота (общая):

- время - пробегание 30 м;
- время - челночного бега 10 м x 3;
- длина - прыжок в длину с места; Быстрота (специальная):
- время - 10 бросков (одного и того же) на 2-х и более партнерах;
- время броска (данные тензодинамографической методики);

Сила (общая):

- вес - толчок штанги;
- вес груза - для 10 подтягиваний на перекладине;
- вес штанги - приседания;

- вес штанги - отжатый лежа от груди;
- количество подтягиваний в висе (юноши);
- количество сгибания и разгибания рук в упоре лежа (девушки);

Сила (специальная):

- измерение силы в положениях, соответствующих основной фазе бросков:
 - ^ бросков через спину;
 - бросков зацепами,
 - подхватами, подножками;
 - бросков подсечками;
- тяга в захватах правой и левой руками;

Ловкость (общая):

- на оценку - забегание вокруг головы на мосту;
- на оценку - выполнение акробатических упражнений.

Ловкость (специальная):

- умение выполнять варианты технических приемов из всех классификационных групп на оценку.

Выносливость (общая):

- время - бега 1000 м;
- время - выполнения многократно выполняющихся упражнений;
- количество - приседаний со штангой своего веса (партнером);
- количество - отжиманий в упоре лежа;
- количество - подтягиваний на перекладине.

Выносливость (специальная):

- время - непрерывной борьбы с заменой партнеров в максимальном темпе.

Гибкость:

- на оценку - шпагат (прямой, правый, левый);
- на оценку - перевороты на мосту;
- на оценку - «гимнастический мостик»;
- на оценку - наклоны вперед.

Тестирование проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

Педагогический контроль также включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, подготовленности.

Динамика этих показателей вносится в индивидуальную карточку спортсмена.

Основными задачами педагогического контроля являются:

- оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
- анализ различных сторон подготовленности;
- выявление динамики роста спортивных результатов;
- определение перспективности занимающихся.

Для достижения оптимального педагогического контроля используют следующие методы:

- метод педагогических наблюдений;
 - метод анализа и обобщения;
 - метод проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.
- Теоретическая подготовка проводится в форме лекций - бесед.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

| № п/п | Название темы | Краткое содержание |
|-------|--|--|
| 1 | Правила техники безопасности | Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо; Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП; Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования; УТС; Соблюдение правил техники безопасности во время классификационных соревнований «Открытый ковер». |
| 2 | История и сведения о борьбе дзюдо, история школы | Основание и развитие борьбы дзюдо; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Правила соревнований по борьбе дзюдо. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Ведущие спортсмены школы (ЗМС и МСМК). |
| 3 | Нормативные документы и символика государства | Знакомство с правилами внутреннего распорядка; Правила обучающихся; Знакомство с Уставом школы; Символы и атрибуты государства РФ |
| 4 | Предупреждение травматизма | Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.; Оказание первой медицинской помощи и др. |
| 5 | Врачебный контроль. Самоконтроль | Значение врачебного контроля при занятиях борьбой; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Его формы и содержания и др. |
| 6 | Гигиена | Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена. Г и гиенические требования к спортивной форме; Режим питания спортсмена; Соблюдение рационального режима дня с учетом занятий в МОУ ДОД СДЮСШОР и др. |
| 7 | Основные средства спортивной тренировки | Физические упражнения; Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки. |
| 8 | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Закаливание организма. |
| 9 | Единая всероссийская спортивная классификация | Основные сведения о ЕВСК; Условия выполнения требований и норм ЕВСК. |

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет

спортивная деятельность. Важным условием успешной работы с юными спортсменами является качество воспитательных воздействий, направленных на формирование личности.

Центральной фигурой, во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Основа воспитательного воздействия - пример тренера-преподавателя.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и спортивного трудолюбия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устные выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив - важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение походов, вечеров отдыха, оформление стенгазет и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия и участие в соревнованиях.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом. Формирование установки на тренировочную деятельность.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного мышления, психосенсорных процессов. Огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата. Для воспитания способностей преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением, необходимо моделировать эти состояния в учебно-тренировочном процессе, включая в занятия дополнительные задания при ярко выраженной усталости.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоции, переживания, чувство

удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов.

Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса.

На начальных этапах восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизация с учетом сезонных изменений, режим дня и питание.

В учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются психологические средства и медико-биологические.

Из психологических средств педагогические методы внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы

Из медико-биологических средств: витаминизация, гидротерапия, русская баня, сауна, физиотерапия.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления.

При выборе восстановительных средств особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера: организация и руководство группой, показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением, обучение броскам, выведениям из равновесия. Участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей, арбитра, помощника секретаря.

Работа проводится в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны владеть терминологией борьбы дзюдо, овладеть основными методами построения тренировочного занятия:

- разминка;
- основная часть;
- заключительная часть.

Во время учебно-тренировочного занятия тренеру-преподавателю необходимо развивать способность учащихся, наблюдать за действиями других спортсменов, находить ошибки, уметь их исправлять, обратить внимание на изучение правил соревнований, привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктор по спорту.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Занятия по борьбе в зависимости от задач, стоящих перед спортсменами, и периода тренировочной работы могут быть различными по содержанию.

Основными формами тренировочных занятий являются учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные занятия.

Учебно-тренировочные занятия - наиболее распространенная форма спортивного урока, продолжительность их в среднем около двух часов. На них осваиваются новые технические приемы, а также повторяются и совершенствуются старые, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке. Совершенствуется волевая подготовка и воспитывается умение применять усвоенные навыки и технические действия в сложных, постоянно меняющихся условиях схватки.

С учетом стоящих перед спортсменами задач подбираются и партнеры по тренировке.

Учебно-тренировочные занятия нередко начинаются с бесед по теории. Подготовительная часть занятий проводится обычно групповым методом.

Полезно начинать занятия с разучивания и разбора тактико-технического материала в составе группы. После этого задания следуют более конкретизировать, учитывая индивидуальные особенности занимающихся, их мастерство и задачи занятия.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся это - применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок. Учебно-тренировочные занятия должны выполнять основные задачи, которые ставятся на каждом этапе подготовки.

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| | Содержание | Дозировка мин. | Методические указания |
|---------------------------------|---|-------------------|--|
| Подготовительная часть 20 минут | Построение учащихся, постановка задач урока | 4-5 | Выполняется всей группой |
| | Беговые упражнения | 5 | |
| | Акробатические упражнения | 4-5 | |
| | Упражнения общеразвивающего характера | 7 | |
| | Специальные упражнения | 5-6 | |
| Основная часть 60 м | Обучение техническим действиям в партере | 15 | Борцы распределяются по парам по всей площади татами. |
| | Активный отдых | 3 | Указать характерные ошибки в выполнении. |
| | Специальные и имитационные упражнения с партнером | 6 | Выполняется всей группой |
| | Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке | 15 | Броски выполнять от центра к краю. Обратит внимание на страховку и само страховку. |
| | Активный отдых | 2-3 | Устранение ошибок, допущенных при выполнении |
| | Спортивные игры, эстафеты | 15-20 | Группа разбивается на команды. |
| Заключительная часть 10 минут | Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения | 5-6 | Выполняется всей группой |
| | Подведение итогов, разбор тренировки | 4-5 | Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих. |

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП**

| | Содержание | Дозировка а мин. | Методические указания |
|---------------------------------|--|---------------------|--|
| Подготовительная часть 20 минут | Построение учащихся, постановка задач урока | 4-5 | Выполняется всей группой или самостоятельно. |
| | Беговые упражнения | 5 | |
| | Акробатические упражнения | 4-5 | |
| | Упражнения общеразвивающего характера | 7 | |
| | Специальные упражнения | 5-6 | |
| Основная часть 105 минут | Обучение и совершенствование техническим действиям в партере | 15 | Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса. |
| | Совершенствование изученных действий в учебной схватке | 10 | Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты. |
| | Активный отдых | 3 | Указать характерные ошибки в выполнении. |
| | Специальные и имитационные упражнения с партнером | 6 | |
| | Обучение приемам техники борьбы в стойке | 20-22 | Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю. |
| | Активный отдых | 2-3 | Беседа о возможностях применения изученного броска |
| | Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса | 15-17 | Опробование приемов в различных ситуациях |
| | Учебно-тренировочная схватка | 16 | Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами |
| | Спортивная игра | 13 | |
| Заключительная часть 10 минут | Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения | 5-6 | |
| | Подведение итогов, разбор тренировки | 4-5 | Указать ошибки, отметить наиболее успевающих. |

| | Содержание | Дозировка а мин. | Методические указания |
|------------------------------------|--|---------------------|--|
| Подготовительная часть 20 минут | Построение учащихся, постановка задач урока | 4-5 | Выполняется всей группой или самостоятельно. |
| | Беговые упражнения | 5 | |
| | Акробатические упражнения | 4-5 | |
| | Упражнения общеразвивающего характера | 7 | |
| | Специальные упражнения | 5-6 | |
| Основная часть 105 минут | Обучение и совершенствование техническим действиям в партере | 15 | Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса. |
| | Совершенствование изученных действий в учебной схватке | 10 | Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты. |
| | Активный отдых | 3 | Указать характерные ошибки в выполнении. |
| | Специальные и имитационные упражнения с партнером | 6 | |
| | Обучение приемам техники борьбы в стойке | 20-22 | Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю. |
| | Активный отдых | 2-3 | Беседа о возможностях применения изученного броска |
| | Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса | 15-17 | Опробование приемов в различных ситуациях |
| | Учебно-тренировочная схватка | 16 | Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами |
| | Спортивная игра | 13 | |
| ЗаклЮчительная часть 10 минут | Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения | 5-6 | |
| | Подведение итогов, разбор тренировки | 4-5 | Указать ошибки, отметить наиболее успевающих. |