

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята
педагогическим советом
МБОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 4
25 мая 2021 г.

Утверждена
Приказом МБОУ ДО «ДЮСШ»
№ 83-од от 25.05.2021 года

Дополнительная предпрофессиональная программа по дзюдо

Программу разработали:
Старший-тренер преподаватель Л.В. Веселов

г. Сосновый Бор
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ раздела	Наименование раздела	страница
1	Пояснительная записка	2
2	Учебный план по образовательной программе шахматы	6
2.1.	Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса в группах начальной подготовки 1 года обучения	6
2.2.	Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса в группах начальной подготовки 2 года обучения	8
2.3.	Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса в учебно-тренировочных группах 1, 2 года обучения	10
2.4.	Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса в учебно-тренировочных группах 3-5 года обучения	13
2.5.	Планирование и учет учебно-тренировочного процесса	18
2.6.	Календарный учебный график	22
2.7.	Основные формы и средства дистанционного обучения	22
3.	Методическая часть образовательной программы	23
3.1.	Программные требования по годам обучения	24
3.2.	Психологическая подготовка	35
3.3.	Тренерская и судейская практика	36
3.4.	Методы выявления и отбора одаренных детей	36
3.5.	Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной Программы	37
4.	План воспитательной работы и профориентационной работы	39
5.	Система контроля и зачетные требования	42
6.	Перечень информации обеспечения	43

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная по дзюдо разработана на основе:

- ✓ Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам»
- ✓ Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим видам программ»
- ✓ Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- ✓ Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- ✓ Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ✓ Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Актуальность программы обусловлена интересом детей и молодежи к занятиям спортивными единоборствами, пропаганда здорового образа жизни, развитие выносливости, выдержки, самообладания. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Оказывают особое влияние на личность дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Цель программы: отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

Задачи программы:

- ✓ укрепить здоровье обучающихся, сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- ✓ организовать деятельность с учетом особых индивидуальных особенностей обучающихся, удовлетворить потребности в двигательной активности;
- ✓ создать условия для физического воспитания и физического развития, для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в области дзюдо;
- ✓ подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- ✓ создать пространство самоопределения (самопознания, самоидентификации, саморазвития) обучающихся в эмоционально комфортных для них условиях;
- ✓ организовать посещение обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации.

Дзюдо является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Этот вид боевого искусства имеет глубокие исторические корни, он впитал в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока. Дзюдо («дзю» - значит мягкий, гибкий, скромный, «до» - путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума) – одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах и бросках).

Борьба дзюдо – олимпийский вид спорта, культивирован в 129 странах мира. Сущность борьбы дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю. Основной причиной возникновения борьбы дзюдо, как и других прикладных видов спорта, была необходимость в подготовке воинов.

Дзюдо - японское национальное единоборство, основой которого являются броски, удержания, болевые приемы (только руками и только на руки) и удушающие (задерживающие дыхание) приёмы. Удары и часть наиболее травмоопасных приемов изучаются только в форме ката. Спортсмены выступают без обуви в специальной одежде - куртке с поясом и брюках (дзюдоки), на специальных матах - татами. При борьбе стоя с помощью различных приемов (подножек, подсечек, бросков) спортсмены стремятся бросить друг друга на татами, при борьбе лежа, применяя захваты, удержать противника прижатым спиной к татами в течение 30 секунд или болевыми приемами и удушающими захватами заставить его признать себя побежденным. Продолжительность схваток, в зависимости от возраста, от 2 до 5 минут (без перерыва). От классических видов борьбы (греко-римская и вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении

приёмов и большим разнообразием разрешенных технических действий, что обусловлено, в том числе, и наличием одежды, за которую можно брать захваты. Дзюдо – первый из всех видов восточных воинских искусств, вошедший в Олимпийскую программу игр.

Программа предусматривает 2 этапа обучения: этап начальной подготовки (НП) – 2 года, учебно-тренировочный этап (УТ) – 5 лет.

Нормативный срок реализации программы – 7 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение детей – 9 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ с 9-летнего возраста, желающие заниматься данным видом спорта и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на привитие интереса к занятиям дзюдо, на разностороннюю физическую подготовку, на освоение гигиенических знаний, а также производится выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап. Группа учащихся формируется на конкурсной основе из практически здоровых юношей и девушек, прошедших необходимую подготовку в течение 2-х лет и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической, специальной и технико-тактической подготовленности.

Учебно-тренировочный этап содержит две отдельные составляющие:

- этап начальной специализации (до 2 лет занятий).

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики дзюдо;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных первенствах и турнирах;
- уточнение спортивной специализации.

- этап углубленной специализации

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.

При достижении 17 летнего возраста и окончании общеобразовательной школы учащийся ДЮСШ, прошедший 5-й год обучения на учебно-тренировочном этапе и выполнивший норму 1 разряда или выше имеет возможность продолжить занятия избранным видом спорта в специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР).

Планируемые результаты - по итогам реализации данной Программы должны быть достигнуты следующие результаты:

- укрепление здоровья обучающихся;
- освоение обучающимися технических приемов борьбы дзюдо и их применение в борьбе;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий обучающимися;
- формирование умений готовиться к схваткам, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после соревнований;
- формирование умения применять нестандартные решения в соревновательном процессе.

2. Учебный план по образовательной программе дзюдо

2.1. Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса в группах начальной подготовки 1 года обучения

➤ Средства технической подготовки:

- 6 КЮ – белый пояс (комплекс ТТД прилагается)
- 5 КЮ – желтый пояс (комплекс ТТД прилагается)

➤ Средства тактической подготовки.

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

➤ Средства физической подготовки:

- средства комплексного воздействия.
- Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса, для мышц ног, туловища и шеи; акробатические и гимнастические упражнения, подвижные игры.

- средства для развития общих физических качеств:

- силовые (перекладина, канат, упражнения с отягощениями);

- скоростные (бег, прыжки в длину и высоту, прыжки со скакалкой);

- повышающие выносливость (кроссы, спортивные игры);

- координационные (челночный бег, эстафеты, акробатика, спортивные игры);

- повышающие гибкость (упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости).

- средства специальной физической подготовки:

- силовые упражнения с партнером – перевороты, упражнения на борцовском мосту в упоре головой в ковер, уходы от удержаний;

- скоростные (имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений на скорость – высед, захват, самостраховка);

- повышающие выносливость (освобождение от захватов, борьба в партере);

- координационные (выход на удержания из различных исходных положений, имитационные упражнения с набивным мячом);

- повышающие гибкость (борцовский мост из стойки с помощью партнера).

➤ Средства психологической подготовки.

Средства волевой подготовки:

- из арсенала дзюдо:

- для воспитания решительности (элементарные формы борьбы, моделирование реальных ситуаций поединка, командная борьба в своей тренировочной группе);

- для воспитания настойчивости (освоение приемов в обе стороны, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости»);
- для воспитания выдержки (борьба по заданию, ведение борьбы в неудобную сторону);

- для воспитания смелости (поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, участие в аттестации);

- для воспитания трудолюбия (поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо).

- средства других видов деятельности:

- для воспитания решительности (кувырок в высоту через натянутую резинку от 30 до 40 см., опередить партнера в различных упражнениях);

- для воспитания настойчивости (соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебой в школе, соблюдение техники безопасности на тренировочных занятиях);

- для воспитания выдержки (преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений);

- для воспитания смелости (прыжок-кувырок через партнера);

- для воспитания трудолюбия (выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке).

- Средства нравственной подготовки:

- для воспитания чувства взаимопомощи (страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря);

- для воспитания дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо и традиций спортивного коллектива);

- для воспитания инициативности (выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания).

- Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

- Средства соревновательной подготовки.

Участвовать в соревнованиях по ОФП, в 1 – 2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технико-тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

➤ Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования по общей физической подготовке.

2.2. Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса в группах начальной подготовки 2 года обучения

➤ Средства технической подготовки:

- совершенствование техники 5 КЮ. (дополнительный материал для 5 КЮ, разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием доп. техники);

- изучение техники 4 КЮ (комплекс ТТД прилагается);

- самооборона (освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди и сзади, шеи спереди и сзади).

➤ Средства тактической подготовки:

- тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обыгрывающих (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых;

- тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

➤ Средства физической подготовки:

• комплексного воздействия:

- общеразвивающие упражнения;

- акробатические и гимнастические упражнения;

- подвижные игры и эстафеты.

• средства для развития общих физических качеств:

- силовые (перекладина, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, в висе на гимнастической стенке, лазание по канату);

- скоростные (бег 10 – 30 м., прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.);

- повышающие выносливость (бег 400 м., 1500 м., 1500 м.);

- координационные (челночный бег 3x10 м., кувырки, боковой поворот, подъем разгибом, спортивные игры, подвижные игры и эстафеты, игры в касания и захваты);

- повышающие гибкость (упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки);

• средства для развития специальных физических качеств:

- силовые (выполнение приемов на более тяжелых партнерах;
- скоростные (проведение поединков с быстрыми партнерами);
- повышающие выносливость (выполнять приемы длительное время, проведение длительных схваток);
- координационные (выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом);
- повышающие гибкость (выполнение приемов с максимальной амплитудой, проведение поединков с более гибкими партнерами).

➤ Средства психологической подготовки.

Средства волевой подготовки:

- из арсенала дзюдо:
 - для воспитания решительности (проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях);
 - для воспитания настойчивости (освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением);
 - для воспитания выдержки (проведение поединка с непривычным, неудобным противником);
 - для воспитания смелости (поединки с более сильным противником для решения различных ситуационных задач);
 - для воспитания трудолюбия (поддержание в порядке спортивной формы).
- средства из других видов деятельности:
 - для воспитания решительности (готовность к выполнению трудного задания, длительный бег, работа с гантелями);
 - для воспитания настойчивости (освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, строгое соблюдение режима дня и тренировки, точность явки на тренировку, своевременное выполнение обещаний);
 - для воспитания выдержки (преодоление болевого рефлекса, преодоление усталости);
 - для воспитания смелости (выполнение упражнений из раздела «Самооборона»);
 - для воспитания трудолюбия (поддержание в порядке спортивного инвентаря).

Средства нравственной подготовки:

- для воспитания чувства взаимопомощи (страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений);
- для воспитания дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, выполнение требований тренера и традиций спортивного коллектива);
- для воспитания инициативности (выполнение обязанностей помощника тренера, самостоятельная работа по освоению техники и тактики, проведение поединков со слабыми и менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами).

➤ Средства теоретической и методической подготовки.

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

➤ Средства соревновательной подготовки.

Участвовать в 2 – 4 соревнованиях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технико-тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

➤ Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования для занимающихся групп начальной подготовки. Переводные нормативы в УТГ.

2.3. Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса в учебно-тренировочных группах 1, 2 года обучения

➤ Средства технической подготовки:

- совершенствование техники 5, 4 КЮ;
- изучение техники 3 КЮ (зеленый пояс – комплекс ТТД прилагается);
- самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ;
- самооборона (Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов рукой сверху).

➤ Средства тактической подготовки:

- тактика проведения технико-тактических действий
 - однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4 КЮ;
 - разнонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4 КЮ;
- тактика ведения поединка
 - Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации, оценка обстановки, цель поединка.
- тактика участия в соревнованиях.

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

➤ Средства физической подготовки:

- комплексного воздействия (ОРУ, акробатические и гимнастические упражнения – ранее изученные, с увеличением дозировки);
- средства развития общих физических качеств:
 - силовые (гимнастика – канат, перекладина, гантели, гимнастическая стенка; прыжки в длину, высоту, глубину; спортивные игры; упражнения с партнером и манекеном; упражнения с гирями и штангой);
 - скоростные (подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек., 10 кувырков вперед на время; бег 30 и 60 м.; спортивные игры; забегания и перевороты на борцовском мосту, броски манекена через спину);

- повышающие выносливость (максимальное кол-во сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, бег на 400 м. и 2 – 3 км., длительная борьба в стойке и партере до 10 мин., жим штанги 20-30 % max кол-во раз);
- координационные (стойки на голове, на руках, на лопатках; лазание по гимнастической стенке с набивным мячом, прыжки со скакалкой вдвоем – стоя боком, спиной друг к другу; челночный бег 3 x 10 м.; спортивные игры; упражнения с партнером);
- повышающие гибкость (упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической палкой, резиной; сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне; выполнение бросков максимальной амплитудой, уходы с удержаний через мост).

- средства развития специальных физических качеств.

Имитационные упражнения:

- с набивным мячом для освоения подсечек;
- махи ногами стоя боком, лицом у гимнастической стенки для освоения подхвата.

Поединки:

- для развития силы (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника);
- для развития быстроты (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий, поединки со спуртами);
- для развития выносливости (в ходе поединка ставится задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц);
- для развития ловкости (поединки с более опытными противниками, использование в поединке вновь изученных технико-тактических действий);
- для развития гибкости (увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника).

➤ Средства психологической подготовки.

Средства волевой подготовки:

- из арсенала дзюдо:
 - для воспитания решительности (режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок);
 - для воспитания настойчивости (выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнить упражнение или бросок добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединки с сильными противниками);
 - для воспитания выдержки (совершенствование техники дзюдо до уровня аттестационных требований);

- для воспитания смелости (броски и ловля предметов – гири, гантели, набивные мячи – в парах. Кувырки с высоты скамейки, стула, поединки с сильным противником);

- для воспитания трудолюбия (с полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания).

• из других видов деятельности:

- для воспитания решительности (кроссовый бег в зимнее время, бег по пересеченной местности);

- для воспитания настойчивости (прыжки в длину и высоту с места на «личный рекорд»);

- для воспитания выдержки (развитие чувства времени – выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»);

- для воспитания смелости (лазание по канату 3 м. без помощи ног с отягощением 5 кг.);

- для воспитания трудолюбия (выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера).

➤ Средства нравственной подготовки:

- поведение в школе, в ДЮСШ, дома (аккуратность, опрятность, взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера);

- для воспитания чувства взаимопомощи (коллективный анализ прошедших соревнований) и дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, поручений тренера);

- для воспитания инициативности (самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности).

➤ Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний.

• врачебный контроль и самоконтроль (самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо);

• основы техники (основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контратаках, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит);

• методика тренировки (основные методы развития силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости);

- правила соревнований (значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований);
- классификация техники дзюдо (броски, удержания, болевые и удушающие приемы. Японские термины);
- анализ соревнований (Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения).
 - Средства соревновательной подготовки.
 Участие в 5 – 6 соревнованиях в течение года.
 - Средства судейской и инструкторской практики
 Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.
 - Рекреационные средства. Восстановительные мероприятия, сон. Сауна. Душ. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Прогулка.
- Средства оценки подготовленности Зачетные требования. Выполнение нормативов УТГ – 1,2 года обучения.

2.4. Организация учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса в учебно-тренировочных группах 3-5 года обучения

- Средства технической подготовки:
 - совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ;
 - изучение техники 2,1 КЮ (синий, коричневый пояса – комплексы ТТД прилагаются);
 - самостоятельная разработка комбинаций по технике 2,1 КЮ;
 - самооборона (защита от ударов локтем, коленом, головой; защита от ударов палкой и другими предметами).
- Средства тактической подготовки:
 - тактика проведения технико-тактических действий:
 - однонаправленные комбинации (зацеп голенью изнутри – отхват, передняя подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки под плечо, передняя подножка – подхват изнутри, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка под выставленную ногу);
 - Самостоятельное составление комбинаций из известных приемов.
 - разнонаправленные комбинации (зацеп голенью изнутри – боковая подсечка под выставленную ногу, передняя подсечка под отставленную ногу – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – зацеп голенью изнутри, бросок через спину с захватом руки под плечо – задняя подножка);
 - Самостоятельное составление комбинаций из известных приемов.
 - тактика ведения поединка:

- сбор информации о дзюдоистах (показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика);
- оценка ситуации (подготовленность противника, условия ведения поединка);
- построение модели поединка с конкретным противником (коррекция модели);
- подавление действий противника своими действиями (маскировка своих действий, реализация плана поединка).

- тактика участия в соревнованиях:

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

- Средства физической подготовки:

- комплексного воздействия (ОРУ, акробатические упражнения, подвижные игры);

- средства развития общих физических качеств:

- силовые (подтягивание на перекладине, лазание по канату, сгибание рук в упоре на брусьях, упражнения на гимнастической стенке; многоскоки; комплексы круговой тренировки, комплексы с эспандером, амортизатором; спортивные игры; упражнения с партнером; подъем, жим, рывок штанги и упражнения с гантелями – величина отягощения и дозировка изменяется в зависимости от задач подготовки);

- скоростные (подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре на брусьях за 20 сек., сгибание туловища лежа на спине за 20 сек.; бег 30, 60 м., прыжки; эстафеты, броски набивного мяча, бег под уклон; спортивные игры; броски партнера и манекена на скорость;

- повышающие выносливость (максимальное сгибание рук в упоре лежа; бег на 400, 800, 1500, 200 м., кросс 2 – 3 км.; кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде; прыжки со скакалкой; длительная борьба в стойке и партере до 15 мин.; упражнения из тяжелой атлетики);

- координационные (боковой переворот, рондат; челночный бег 3x10 м.; подвижные игры и эстафеты, упражнения с партнером; спортивные игры; игры с элементами противоборств);

- повышающие гибкость (ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой, гимнастический мост; имитация метательных движений; упражнения на растягивание и расслабление мышц; упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера).

- средства развития специальных физических качеств:

- скоростно-силовые (поединки со сменой партнера – 2 схватки по 3 мин., затем отдых 1 мин., затем снова 2 схватки по 3 мин.; броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек. – 6 серий, отдых между сериями 30 сек.);

- повышающие скоростную выносливость (в стандартной ситуации выполнение бросков и контрбросков в течение 60 сек. в максимальном темпе, затем отдых 180 сек. и повторения 5–6 раз, затем отдых 10 мин. и еще от 3 до 6 повторений).

Поединки с односторонним сопротивлением противника длительностью 2 мин., затем отдых 3-5 мин. и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин);

- повышающие «борцовскую» выносливость (поединки с односторонним нарастающим или полным сопротивлением длительностью от 20 до 30 мин);
- координационные (в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми и удушающими приемами, комбинациями, повторными атаками);
- повышающие гибкость (забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой).

➤ Средства психологической подготовки.

Средства волевой подготовки:

- из арсенала дзюдо:
 - для воспитания решительности (активное начало поединка с сильным соперником, настрой на победу в утешительных встречах);
 - для воспитания настойчивости (в условиях одностороннего нарастающего или полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 сек., вынудить противника сдаться посредством проведения болевого или удушающего приема);
 - для воспитания выдержки (контроль веса перед соревнованиями, снижение веса в рамках весовой категории);
 - для воспитания смелости (проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий);
- из других видов деятельности:
 - для воспитания решительности (вставание на гимнастический мост без помощи);
 - для воспитания настойчивости (кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде);
 - для воспитания выдержки (работа с отягощениями на тренажерах);
 - для воспитания смелости (преодоление дистанции 100, 200 м. с отягощениями).

➤ Средства нравственной подготовки:

- совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты) в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировках, на соревнованиях);
- формировать в общей беседе посильные задачи пере дзюдоистами и коллективом в целом, наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов;
- совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших, приучить дисциплине и

ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

➤ Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний:

- анализ соревнований (стенография содержания поединка, символы технических и тактических действий, основные показатели технической подготовленности дзюдоиста - объем, разнообразие, эффективность);
- дзюдо в России (успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх; успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива);
- гигиенические знания (весовой режим дзюдоиста, сгонка веса, питание, закаливание, самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований);
- терминология дзюдо термины на русском и японских языках);
- методика обучения и тренировки (методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости; основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные);
- планирование подготовки (периодизация подготовки дзюдоиста (подготовительный, соревновательный, переходный периоды), этапы подготовительного периода – общеподготовительный, специальноподготовительный; этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап; этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап);
- психологическая подготовка (волевые качества – смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость; нравственная сторона в подготовке дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность).

➤ Средства соревновательной подготовки.

Принять участие в 6-7 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технико-тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

➤ Средства судейской и инструкторской практики:

- средства инструкторской практики (организация и руководство группой, подача команд, организация и проведение строевых команд, показ общеразвивающих и специальных упражнений и контроль за их выполнением);
- средства судейской практики (участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря; участие в показательных выступлениях; реанимация при удушениях);

➤ Рекреационные средства:

- педагогические: прогулки, плавание, игры;
 - физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж.
- Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования. Проведение контрольных испытаний.

Комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий проведение воспитательной работы с обучающимися осуществляется администрацией, педагогическим советом и тренерским советом отделения шахмат в соответствии с уставом МБОУ ДО «ДЮСШ» г. Сосновый Бор. Это является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности всего педагогического коллектива. Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям шахматами детей, подростков, юношей и девушек и отвечающих требованиям по уровню спортивной подготовленности данному этапу. В отдельных случаях учащиеся, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в учебную группу в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти учащиеся имеют потенциал, позволяющий достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года. В случае, если спортсмен имеет более высокий разряд, чем члены его учебной группы, и успешно справляется с тренировочными нагрузками, он может быть переведен на следующий год обучения с согласия тренерского совета.

Программа рассчитана на систематические занятия в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных группах на протяжении 46 недель в течение учебного года в условиях спортивной школы и 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам. Состав групп формируется из обучающихся примерно одного уровня спортивной подготовленности с разницей в 1-2 года по возрасту.

Основными формами проведения учебно-тренировочной работы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы по расписанию, утвержденному директором МБОУ ДО «ДЮСШ» г. Сосновый Бор - индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для шахматистов;
- участие шахматистов в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- участие в учебно-тренировочных сборах, спортивно-оздоровительных лагерях; - инструкторская и судейская практика.

В процессе теоретических и практических занятий учащиеся должны получить знания и навыки тренера и спортивного судьи. Большое значение для реализации целей спортивной подготовки шахматистов имеет использование в образовательном процессе передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

2.5. Планирование и учет учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Примерный план-график распределения учебных часов на этапе групп НП – 1 года обучения отделения дзюдо

№ п/п	Виды подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период				Переходный период			
		месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теория и методика дзюдо	1	1	1			1	1		1			
2	Общая физическая подготовка	8	10	10	10	8	8	10	10	4	10	14	4
3	Спец. физическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3		
4	Технико-тактическая подготовка	10	10	10	10	12	10	10	11	15	13		
5	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1				
6	Контрольно-переводные нормативы	2								2			
7	Участие в соревнованиях	В соответствии с годовым планом спортивно-массовых мероприятий											
	Всего часов - 274	26	26	26	26	24	24	26	26	26	26	14	4

В переходном периоде (июль – август) сверх указанной нагрузки спортсмены самостоятельно занимаются общефизической подготовкой по индивидуальным планам в общем объеме до 36 час.

**Примерный план-график распределения учебных часов на этапе
групп НП – 2 года обучения отделения дзюдо**

№ п/п	Виды подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период				Переходный период			
		месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теория и методика дзюдо	2	2	1		1	1	2		1			
2	Общая физическая подготовка	8	10	10	10	8	8	8	10	10	10	14	4
3	Спец. физическая подготовка	3	3	4	4	3	2	4	5	3	3		
4	Технико-тактическая подготовка	21	22	22	23	13	20	20	22	20	18	7	2
5	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
6	Контрольно-переводные нормативы	31								3			
7	Участие в соревнованиях	В соответствии с годовым планом спортивно-массовых мероприятий											
	Всего часов - 390	39	39	39	39	27	33	36	39	39	33	21	6

В переходном периоде (июль – август) сверх указанной нагрузки спортсмены самостоятельно занимаются общефизической подготовкой по индивидуальным планам в общем объеме до 54 час.

**Примерный план-график распределения учебных часов на этапе УТГ – 1 года
обучения отделения дзюдо**

№ п/п	Виды подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период				Переходный период			
		месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теория и методика дзюдо	2	2	2	2		1	2	2		1		
2	Общая физическая подготовка	9	9	8	8	6	8	9	10	8	15	12	4
3	Спец. физическая подготовка	4	5	4	4	3	5	5	6	4	4		
4	Технико-тактическая подготовка	22	28	24	27	20	27	25	26	21	23	13	4
5	Психологическая подготовка	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2		
6	Инструкторско-судейская практика	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2		
7	Рекреация	4	4	4	4	3	5	4	4	5	4	2	1
8	Контрольно-переводные нормативы	5								5			

9	Участие в соревнованиях	В соответствии с годовым планом спортивно-массовых мероприятий											
	Всего часов - 531	51	54	48	51	36	51	51	54	48	51	27	9

В переходном периоде (июль – август) сверх указанной нагрузки спортсмены самостоятельно занимаются общефизической подготовкой по индивидуальным планам в общем объеме до 72 час.

Примерный план-график распределения учебных часов на этапе УТГ – 2 года обучения отделения дзюдо

№ п/п	Виды подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период				Переходный период			
		месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теория и методика дзюдо	2	2	2	2	1	2	2	2	1			
2	Общая физическая подготовка	8	10	10	8	8	8	8	8	10	14	12	6
3	Спец. физическая подготовка	8	8	8	10	6	8	10	8	8	10	4	
4	Технико-тактическая подготовка	26	30	30	30	25	30	30	32	25	20	12	4
5	Психологическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	2	3		
6	Инструкторско-судейская практика	2	2	2	2	2		2	2	2			
7	Рекреация	4	4	4	4	3	4	4	4	4	7	2	2
8	Контрольно-переводные нормативы	6								6			
9	Участие в соревнованиях	В соответствии с годовым планом спортивно-массовых мероприятий											
	Всего часов - 618	60	60	60	60	48	56	60	60	58	54	30	12

В переходном периоде (июль – август) сверх указанной нагрузки спортсмены самостоятельно занимаются общефизической подготовкой по индивидуальным планам в общем объеме до 84 час.

Примерный план-график распределения учебных часов на этапе УТГ – 3 года обучения отделения дзюдо

№ п/п	Виды подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период				Переходный период			
		месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теория и методика дзюдо	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
2	Общая физическая подготовка	14	12	12	12	10	12	12	12	10	14	12	6

3	Спец. физическая подготовка	10	10	10	11	10	12	11	10	8	10	4	
4	Технико-тактическая подготовка	27	36	30	33	25	30	32	36	30	30	17	6
5	Психологическая подготовка	4	4	4	5	3	4	4	4	2	2		
6	Инструкторско-судейская практика	2	2	2	2	2		2	2	2			
7	Рекреация	4	4	4	4	4	5	4	4	4	8	2	1
8	Контрольно-переводные нормативы	6								6			
9	Участие в соревнованиях	В соответствии с годовым планом спортивно-массовых мероприятий											
	Всего часов - 706	69	70	64	69	56	65	67	70	64	64	35	13

В переходном периоде (июль – август) сверх указанной нагрузки спортсмены самостоятельно занимаются общефизической подготовкой по индивидуальным планам в общем объеме до 96 час.

Примерный план-график распределения учебных часов на этапе УТГ – 4, 5 года обучения отделения дзюдо

№ п/п	Виды подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период				Переходный период			
		месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теория и методика дзюдо	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
2	Общая физическая подготовка	14	12	12	12	10	12	12	12	10	10	4	
3	Спец. физическая подготовка	12	12	12	12	12	14	14	12	10	4		
4	Технико-тактическая подготовка	27	36	36	36	32	33	36	38	32	35	22	9
5	Психологическая подготовка	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4		
6	Инструкторско-судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
7	Рекреация	4	8	8	8	4	5	8	8	7	8	1	
8	Контрольно-переводные нормативы	8								8			
9	Участие в соревнованиях	В соответствии с годовым планом спортивно-массовых мероприятий											
	Всего часов - 807	75	78	78	78	66	72	78	78	75	75	39	15

В переходном периоде (июль – август) сверх указанной нагрузки спортсмены самостоятельно занимаются общефизической подготовкой по индивидуальным планам в общем объеме до 108 час.

2.6. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СП 2.4.3648-20)

Начало учебного года 01 сентября. Срок обучения не менее 42 недели, 2 недели зачетные требования, 8 недель самостоятельная работа. Начало тренировочных занятий -согласно расписания. Расписание занятий утверждается директором МБОУ ДО ДЮСШ.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБОУ ДО ДЮСШ на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.7. Основные формы и средства дистанционного обучения

Формы организации дистанционных занятий

Чат-занятия — учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно (в режиме реального времени), все участники имеют одновременный доступ к чату.

Веб-занятия — дистанционные занятия, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей сети Интернет.

Вебинары – это онлайн-беседы, практикумы. В назначенное время участники вебинара проходят по указанной ссылке и получают возможность в режиме реального времени слушать педагога, общаться, задавать вопросы.

Видеолекции - записанные в видео-формате лекции, мастер-классы педагога, доступные для учащихся в любое время обучения.

Реализации дистанционных занятий осуществляется с использованием интернет-технологий.

Интернет-технологии, основанные на сети Интернет, применяются для обеспечения учащихся учебно-методическими материалами и для интерактивного взаимодействия между педагогом и учащимися.

Обучающиеся получают электронные учебные материалы, знакомятся с информацией, выполняют задания, предложенные в методических рекомендациях.

Выполненные задания учащиеся пересылают педагогу по электронной почте (творческая работа фотографируется или сканируется, пересылается в формате JPG), либо анализируются в процессе on-line общения по Skype.

Для обеспечения учебного диалога в дистанционном обучении используются следующие коммуникационные технологии:

- on-line технологии - обеспечивают обмен информацией в режиме реального времени: позволяют вести диалог в режиме реального времени (on-line);
- chat позволяет осуществлять обмен текстовыми сообщениями через Интернет в реальном времени;
- off-line технологии - основное преимущество off-line технологий состоит в том, что они менее требовательны к ресурсам компьютера и пропускной способности линий связи. При использовании off-line технологий полученные сообщения сохраняются на компьютере адресата. Пользователь может просмотреть их с помощью специальных программ в удобное для него время;
- электронная почта - позволяет учащемуся списываться с педагогом, задавая вопросы и получая ответы, обсуждая текущие проблемы и организационные моменты;
- телефонная связь.

3. Методическая часть образовательной программы

Методическая часть программы включает:

- учебный материал по основным видам подготовки дзюдоистов, его распределение по годам обучения;
- рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование спортивных результатов по годам обучения;
- организацию и проведение врачебно-педагогического контроля;
- рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основные методические положения многолетней подготовки:

- ✓ единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов и форм подготовки дзюдоистов различного возраста;
- ✓ критерий эффективности многолетней подготовки - это спортивный результат для учебно-тренировочных групп и положительная динамика физической подготовленности в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки;
- ✓ оптимальное соотношение различных сторон подготовки в процессе многолетней тренировки;
- ✓ постоянный рост объема средств общей и специальной подготовки;
- ✓ поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- ✓ строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;
- ✓ одновременное воспитание физических качеств дзюдоистов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды (сенситивные) наиболее благоприятные для этого.

3.1. Программные требования по годам обучения

Учебный материал групп начальной подготовки 1 года обучения

➤ Средства технической подготовки:

- 6 КЮ – белый пояс (комплекс ТТД прилагается)

- 5 КЮ – желтый пояс (комплекс ТТД прилагается)

➤ Средства тактической подготовки.

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

➤ Средства физической подготовки:

✓ средства комплексного воздействия - общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса, для мышц ног, туловища и шеи; акробатические и гимнастические упражнения, подвижные игры.

✓ средства для развития общих физических качеств:

- силовые (перекладина, канат, упражнения с отягощениями);

- скоростные (бег, прыжки в длину и высоту, прыжки со скакалкой);

- повышающие выносливость (кроссы, спортивные игры);

- координационные (челночный бег, эстафеты, акробатика, спортивные игры);

- повышающие гибкость (упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости).

✓ средства специальной физической подготовки:

- силовые (упражнения с партнером – перевороты, упражнения на борцовском мосту в упоре головой в ковер, уходы от удержаний);

- скоростные (имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений на скорость – высед, захват, самостраховка; - повышающие выносливость (освобождение от захватов, борьба в партере);

- координационные (выход на удержания из различных исходных положений, имитационные упражнения с набивным мячом);

- повышающие гибкость (борцовский мост из стойки с помощью партнера).

➤ Средства психологической подготовки.

✓ Средства волевой подготовки из арсенала дзюдо:

- для воспитания решительности (элементарные формы борьбы, моделирование реальных ситуаций поединка, командная борьба в своей тренировочной группе);

- для воспитания настойчивости (освоение приемов в обе стороны, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости»);

- для воспитания выдержки (борьба по заданию, ведение борьбы в неудобную сторону);
- для воспитания смелости (поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, участие в аттестации);
- для воспитания трудолюбия (поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо).
- ✓ Средства волевой подготовки из арсенала других видов деятельности:
 - для воспитания решительности (кувырок в высоту через натянутую резинку от 30 до 40 см., опередить партнера в различных упражнениях);
 - для воспитания настойчивости (соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебой в школе, соблюдение техники безопасности на тренировочных занятиях);
 - для воспитания выдержки (преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений);
 - для воспитания смелости (прыжок-кувырок через партнера);
 - для воспитания трудолюбия (выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке).
- Средства нравственной подготовки:
 - для воспитания чувства взаимопомощи (страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря);
 - для воспитания дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо и традиций спортивного коллектива);
 - для воспитания инициативности (выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания).
- Средства теоретической и методической подготовки - формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.
- Средства соревновательной подготовки - участвовать в соревнованиях по ОФП, в 1 – 2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технико-тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.
- Средства оценки подготовленности. Зачетные требования по общей физической подготовке.

Учебный материал групп начальной подготовки 2 года обучения

➤ Средства технической подготовки:

- совершенствование техники 5 КЮ (дополнительный материал для 5 КЮ, разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием доп. техники);
- изучение техники 4 КЮ (комплекс ТТД прилагается);
- самооборона (освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди и сзади, шеи спереди и сзади).

➤ Средства тактической подготовки:

- тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обыгрывающих (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых;
- тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

➤ Средства физической подготовки:

✓ комплексного воздействия:

- общеразвивающие упражнения;
- акробатические и гимнастические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты.

✓ средства для развития общих физических качеств:

- силовые (перекладина, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, в висе на гимнастической стенке, лазание по канату);
- скоростные (бег 10 – 30 м., прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.) - повышающие выносливость (бег 400 м., 1500 м., 1500 м.);
- координационные (челночный бег 3х10 м., кувырки, боковой переворот, подъем разгибом, спортивные игры, подвижные игры и эстафеты, игры в касания и захваты);
- повышающие гибкость (упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки);

✓ средства для развития специальных физических качеств:

- силовые (выполнение приемов на более тяжелых партнерах);
- скоростные (проведение поединков с быстрыми партнерами);

- повышающие выносливость (выполнять приемы длительное время, проведение длительных схваток);
- координационные (выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом);
- повышающие гибкость (выполнение приемов с максимальной амплитудой, проведение поединков с более гибкими партнерами).
- Средства психологической подготовки.
- ✓ Средства волевой подготовки из арсенала дзюдо:
 - для воспитания решительности (проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях);
 - для воспитания настойчивости (освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением);
 - для воспитания выдержки (проведение поединка с непривычным, неудобным противником);
 - для воспитания смелости (поединки с более сильным противником для решения различных ситуационных задач);
 - для воспитания трудолюбия (поддержание в порядке спортивной формы).
- ✓ Средства волевой подготовки из других видов деятельности:
 - для воспитания решительности (готовность к выполнению трудного задания, длительный бег, работа с гантелями);
 - для воспитания настойчивости (освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, строгое соблюдение режима дня и тренировки, точность явки на тренировку, своевременное выполнение обещаний);
 - для воспитания выдержки (преодоление болевого рефлекса, преодоление усталости); - для воспитания смелости (выполнение упражнений из раздела «Самооборона»); - для воспитания трудолюбия (поддержание в порядке спортивного инвентаря).
- Средства нравственной подготовки:
 - для воспитания чувства взаимопомощи (страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений);
 - для воспитания дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, выполнение требований тренера и традиций спортивного коллектива);
 - для воспитания инициативности (выполнение обязанностей помощника тренера, самостоятельная работа по освоению техники и тактики, проведение поединков

со слабыми и менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами).

➤ Средства теоретической и методической подготовки - техника безопасности на занятиях дзюдо, гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, этикет в дзюдо, история дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо, правила дзюдо, строение тела. Аттестационные требования к технике 5, 4 КЮ.

➤ Средства соревновательной подготовки - участвовать в 2 – 4 соревнованиях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технико-тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

➤ Средства оценки подготовленности - зачетные требования для занимающихся групп начальной подготовки. Переводные нормативы в УТГ.

Учебный материал для учебно-тренировочных групп 1 и 2 года обучения

➤ Средства технической подготовки:

- совершенствование техники 5, 4 КЮ;

- изучение техники 3 КЮ (зеленый пояс – комплекс ТТД прилагается);

- самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ;

- самооборона (Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов рукой сверху).

➤ Средства тактической подготовки:

✓ тактика проведения технико-тактических действий:

- однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4 КЮ;

- разнонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4 КЮ;

✓ тактика ведения поединка - составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации, оценка обстановки, цель поединка.

✓ тактика участия в соревнованиях - применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку: разминка, эмоциональная настройка.

➤ Средства физической подготовки:

✓ комплексного воздействия (ОРУ, акробатические и гимнастические упражнения – ранее изученные, с увеличением дозировки);

✓ средства развития общих физических качеств:

- силовые (гимнастика – канат, перекладина, гантели, гимнастическая стенка; прыжки в длину, высоту, глубину; спортивные игры; упражнения с партнером и манекеном; упражнения с гирями и штангой);

- скоростные (подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек., 10 кувырков вперед на время; бег 30 и 60 м.; спортивные игры;

- забегания и перевороты на борцовском мосту, броски манекена через спину);
- повышающие выносливость (максимальное кол-во сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, бег на 400 м. и 2 – 3 км., длительная борьба в стойке и партере до 10 мин., жим штанги 20-30 % max кол-во раз);
 - координационные (стойки на голове, на руках, на лопатках; лазание по гимнастической стенке с набивным мячом, прыжки со скакалкой вдвоем – стоя боком, спиной друг к другу; челночный бег 3 x 10 м.; спортивные игры; упражнения с партнером);
 - повышающие гибкость (упражнения на гимнастической стенке, с гимнастической палкой, резиной; сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне; выполнение бросков с максимальной амплитудой, уходы с удержаний через мост).
- ✓ средства развития специальных физических качеств.

Имитационные упражнения

- с набивным мячом для освоения подсечек;
- махи ногами стоя боком, лицом у гимнастической стенки для освоения подхвата.

Поединки

- для развития силы (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника);
- для развития быстроты (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий, поединки со спуртами);
- для развития выносливости (в ходе поединка ставится задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц);
- для развития ловкости (поединки с более опытными противниками, использование в поединке вновь изученных технико-тактических действий);
- для развития гибкости (увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника).

➤ Средства психологической подготовки.

✓ Средства волевой подготовки из арсенала дзюдо:

- для воспитания решительности (режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок);
- для воспитания настойчивости (выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнить упражнение или бросок добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединки с сильными противниками);

- для воспитания выдержки (совершенствование техники дзюдо до уровня аттестационных требований);
- для воспитания смелости (броски и ловля предметов – гири, гантели, набивные мячи – в парах. Кувьрки с высоты скамейки, стула, поединки с сильным противником);
- для воспитания трудолюбия (с полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания).

✓ Средства волевой подготовки из других видов деятельности:

- для воспитания решительности (кроссовый бег в зимнее время, бег по пересеченной местности);
- для воспитания настойчивости (прыжки в длину и высоту с места на «личный рекорд»);
- для воспитания выдержки (развитие чувства времени - выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»);
- для воспитания смелости (лазание по канату 3 м. без помощи ног с отягощением 5 кг.);
- для воспитания трудолюбия (выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера).

➤ Средства нравственной подготовки:

- поведение в школе, в ДЮСШ, дома (аккуратность, опрятность, взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера);
- для воспитания чувства взаимопомощи (коллективный анализ прошедших соревнований) и дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, поручений тренера);
- для воспитания инициативности (самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности).

➤ Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний.

- ✓ врачебный контроль и самоконтроль (самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо);
- ✓ основы техники (основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контратаках, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит);
- ✓ методика тренировки (основные методы развития силы, быстроты, гибкости,

выносливости, ловкости);

- ✓ правила соревнований (значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований);
- ✓ классификация техники дзюдо (броски, удержания, болевые и удушающие. приемы. Японские термины);
- ✓ анализ соревнований (Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения).
- Средства соревновательной подготовки - участие в 5 – 6 соревнованиях в течение года.
- Средства судейской и инструкторской практики - участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.
- Рекреационные средства. Восстановительные мероприятия, сон. Сауна. Душ. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Прогулка.
- Средства оценки подготовленности Зачетные требования. Выполнение нормативов УТГ – 1,2 года обучения.

Учебный материал для учебно-тренировочных групп 3,4,5 годов обучения

- Средства технической подготовки:
 - совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ;
 - изучение техники 2,1 КЮ (синий, коричневый пояса – комплексы ТТД прилагаются);
 - самостоятельная разработка комбинаций по технике 2,1 КЮ;
 - самооборона (защита от ударов локтем, коленом, головой; защита от ударов палкой и другими предметами).
- Средства тактической подготовки:
 - ✓ тактика проведения технико-тактических действий:
 - однонаправленные комбинации (зацеп голенью изнутри – отхват, передняя подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки под плечо, передняя подножка – подхват изнутри, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка под выставленную ногу);
 - Самостоятельное составление комбинаций из известных приемов.
 - разнонаправленные комбинации (зацеп голенью изнутри – боковая подсечка под выставленную ногу, передняя подсечка под отставленную ногу – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – зацеп голенью изнутри, бросок через спину с захватом руки под плечо – задняя подножка);
 - Самостоятельное составление комбинаций из известных приемов.
 - ✓ тактика ведения поединка:
 - сбор информации о дзюдоистах (показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика);

- оценка ситуации (подготовленность противника, условия ведения поединка);
- построение модели поединка с конкретным противником (коррекция модели);
- подавление действий противника своими действиями (маскировка своих действий, реализация плана поединка).

✓ тактика участия в соревнованиях:

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях.

Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнований.

➤ Средства физической подготовки:

✓ комплексного воздействия (ОРУ, акробатические упражнения, подвижные игры);

✓ средства развития общих физических качеств:

- силовые (подтягивание на перекладине, лазание по канату, сгибание рук в упоре на брусьях, упражнения на гимнастической стенке; многоскоки; комплексы круговой тренировки, комплексы с эспандером, амортизатором; спортивные игры; упражнения с партнером; подъем, жим, рывок штанги и упражнения с гантелями – величина отягощения и дозировка изменяется в зависимости от задач подготовки);

- скоростные (подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре на брусьях за 20 сек., сгибание туловища лежа на спине за 20 сек.; бег 30, 60 м., прыжки; эстафеты, броски набивного мяча, бег под уклон; спортивные игры; броски партнера и манекена на скорость;

- повышающие выносливость (максимальное сгибание рук в упоре лежа; бег на 400, 800, 1500, 200 м., кросс 2 – 3 км.; кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде; прыжки со скакалкой; длительная борьба в стойке и партере до 15 мин.; упражнения из тяжелой атлетики);

- координационные (боковой поворот, рондат; челночный бег 3x10 м.; подвижные игры и эстафеты, упражнения с партнером; спортивные игры; игры с элементами противоборств);

- повышающие гибкость (ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой, гимнастический мост; имитация метательных движений; упражнения на растягивание и расслабление мышц; упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера).

✓ средства развития специальных физических качеств:

- скоростно-силовые (поединки со сменой партнера – 2 схватки по 3 мин., затем отдых 1 мин., затем снова 2 схватки по 3 мин.; броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек. – 6 серий, отдых между сериями 30 сек.);

- повышающие скоростную выносливость (в стандартной ситуации выполнение бросков и контрбросков в течение 60 сек. в максимальном темпе, затем отдых 180 сек. и повторения 5–6 раз, затем отдых 10 мин. и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника длительностью 2 мин., затем отдых 3-5 мин. и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы

и восстановления до 10 мин);

- повышающие «борцовскую» выносливость (поединки с односторонним нарастающим или полным сопротивлением длительностью от 20 до 30 мин);
- координационные (в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми и удушающими приемами, комбинациями, повторными атаками);
- повышающие гибкость (забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой).

➤ Средства психологической подготовки.

✓ Средства волевой подготовки из арсенала дзюдо:

- для воспитания решительности (активное начало поединка с сильным соперником, настрой на победу в утешительных встречах);
- для воспитания настойчивости (в условиях одностороннего нарастающего или полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 сек., вынудить противника сдаться посредством проведения болевого или удушающего приема);
- для воспитания выдержки (контроль веса перед соревнованиями, снижение веса в рамках весовой категории);
- для воспитания смелости (проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий);

✓ Средства волевой подготовки из других видов деятельности:

- для воспитания решительности (вставание на гимнастический мост без помощи);
- для воспитания настойчивости (кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде);
- для воспитания выдержки (работа с отягощениями на тренажерах);
- для воспитания смелости (преодоление дистанции 100, 200 м. с отягощениями).

➤ Средства нравственной подготовки:

- совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты) в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировках, на соревнованиях);
- формировать в общей беседе посильные задачи пере дзюдоистами и коллективом в целом, наладить дружеские отношения между членами коллектива условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов;
- совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших, приучить дисциплине и ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию,

гуманизму.

➤ Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний:

- ✓ анализ соревнований (стенография содержания поединка, символы технических и тактических действий, основные показатели технической подготовленности дзюдоиста - объем, разнообразие, эффективность);
 - ✓ дзюдо в России (успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх; успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива);
 - ✓ гигиенические знания (весовой режим дзюдоиста, сгонка веса, питание, закаливание, самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований);
 - ✓ терминология дзюдо термины на русском и японских языках);
 - ✓ методика обучения и тренировки (методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости; основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные);
 - ✓ планирование подготовки (периодизация подготовки дзюдоиста (подготовительный, соревновательный, переходный периоды), этапы подготовительного периода – обще-подготовительный, специально-подготовительный; этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап; этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап);

 - ✓ психологическая подготовка (волевые качества – смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость; нравственная сторона в подготовке дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность).
- Средства соревновательной подготовки - принять участие в 6-7 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технико-тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.
- Средства судейской и инструкторской практики:
- ✓ средства инструкторской практики (организация и руководство группой, подача команд, организация и проведение строевых команд, показ общеразвивающих и специальных упражнений и контроль за их выполнением);
 - ✓ средства судейской практики (участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря; участие в показательных выступлениях; реанимация при удушениях);
- Реакционные средства:
- педагогические: прогулки, плавание, игры;

- физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж.
- Средства оценки подготовленности - зачетные требования. Проведение контрольных испытаний.

3.2. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, что способствует быстрому восприятию информации и принятию решений;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на дзюдоистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе со спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей дзюдоистов, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализ различных материалов, характеризующих личность шахматиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки дзюдоистов.

3.3. Тренерская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеской спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на следующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по шахматам. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо шахматистов самостоятельно ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, шахматных партий, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект учебно-тренировочного занятия и проводит занятие в группе начальной подготовки, принимать участие в судействе соревнований по шахматам в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря. Для этапа спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания - судьи по спорту.

3.4. Методы выявления и отбора одаренных детей

Отбор детей в МБОУ ДО ДЮСШ по выявлению одаренных детей, начинается с 1 -го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся, прошедшие индивидуальный отбор по виду спорта дзюдо, согласно правил приема обучающихся в МБОУ ДО ДЮСШ.

Тренера - преподаватели проводят мониторинг достижений своих обучающихся, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта дзюдо.

Педагогические методы выявления одаренных спортсменов МБОУ ДО ДЮСШ позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства.

Педагогические контрольные испытания позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы базового уровня и группы углубленного уровня спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Медико-биологический контроль

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется медицинским персоналом. Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

3.5. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной Программы

Занимающиеся должны соблюдать следующие нормы поведения:

- приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий, со сменной обувью
- переодеваться в спортивную форму разрешается только в специально отведенных для этого местах (раздевалках)
- не оставлять в раздевалках ценные вещи

- перед тренировкой необходимо снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, и другие жесткие или мешающие предметы. Занимающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. Форма должна быть без молний, пуговиц, застёжек и других жёстких или мешающих элементов, облегать тело.
- вход в спортивный зал возможен только с разрешения тренера-преподавателя или хореографа. Запрещено находиться в зале, если там нет тренера
- в случае опоздания, в зал входить только с разрешения тренера
- не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В случае травм и физических заболеваний предупредить педагога о причине невозможности посещения занятия. После предоставления медицинской справки, с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий
- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях
- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам работающим в ДЮСШ.

При проведении занятий:

- занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности
- занимающиеся должны выполнять все требования и просьбы педагога
- занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это педагога
- без разрешения педагога занимающиеся не имеют право самостоятельно выходить из спортивного зала
- занимающиеся должны уважать своих товарищей по группе и умышленно не причинять им моральных и физических травм
- занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а так же к самому себе с целью избежания физических травм
- при выполнении упражнений в группе соблюдать дистанцию и интервалы, необходимые для предотвращения столкновения даже в случае неправильного выполнения упражнения (падение, остановка, возврат в исходное положение и т.п.) любым из членов группы
- запрещается кричать и громко разговаривать
- запрещается отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки
- запрещается перебегать от одного места занятий к другому
- При несчастном случае, получении травмы, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом тренеру или любому находящемуся в зале преподавателю для принятия неотложных мер по оказанию первой доврачебной помощи.

При возникновении чрезвычайной ситуации:

- ✓ Занимающиеся должны выполнять все указания педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица
- ✓ при невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

Окончание занятий:

По окончании занятий следует убрать в отведённое место спортивный инвентарь и привести в порядок место тренировки и раздевалку.

Родителям:

- ✓ родители или другие лица не должны приводить ребёнка задолго до начала занятий и тем более не оставлять его одного в холле ДЮСШ.
- ✓ просьба доводить ребёнка непосредственно до входа в спортивный комплекс.
- ✓ не разрешается приводить ребёнка на занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях.
- ✓ в случае травм и физических заболеваний заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения занятий. После предоставить медицинскую справку с указанием диагноза и разрешением к посещению занятий.
- ✓ при получении ребёнком травмы непосредственно до, во время или после занятий (при нахождении в месте проведения занятий) после осмотра тренера и медсестры, в случае необходимости будет вызвана скорая помощь, о чём немедленно будут оповещены родители занимающегося. В случае отказа от медицинской помощи, родитель должен написать записку об отказе.
- ✓ если в дальнейшем профессиональная медицинская помощь понадобилась, необходимо срочно оповестить об этом тренера. После выздоровления необходимо предоставить справку от врача о разрешении посещать занятия. Большая просьба к родителям, периодически сообщать тренеру о состоянии ребёнка.

4. План воспитательной работы и профориентационной работы

Воспитательная работа. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого интеллектуального совершенствования.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне-нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма - при активном взаимодействии родителей (законных представителей) обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ», целесообразно использовать выпуск стенгазет, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Виды воспитания

- Политическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.
- Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.
- Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.

- **Правовое:** воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива:

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение)
- межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Средства, методы и формы воспитательной работы

- Во время активного отдыха (при активном участии родителей (законных представителей) обучающихся МБОУ ДО «ДЮСШ»:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Форма организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

- В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта, шефы.

- В соревновательной обстановке:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, совет ветеранов спорта, шефы.

Профессиональная ориентация - это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

Цели профориентационной работы

- оказания профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора

профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.

- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Задачи:

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;
- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

5. Система контроля и зачетные требования

Нормативы, оценивающие уровень подготовленности занимающихся, применяются на всех этапах подготовки. Основные критерии оценки работы тренера-- преподавателя служат также основанием для оценки занимающихся.

На этапе начальной подготовки нормативы в первую очередь служат для контроля за индивидуальной физической подготовленностью занимающихся. Контрольно-переводные нормативы очень важны для определения подготовленности дзюдоистов при переводе на этап начальной и углубленной специализации.

Этап начальной подготовки - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля. Этап начальной специализации и углубленной подготовки - состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы.

Важно значение в подготовке дзюдоистов имеет аттестация на квалификационные степени, освоение которых поможет им изучить разнообразную технику дзюдо. Основными задачами аттестационной деятельности являются:

- внедрение международной системы спортивных разрядов – квалификационных степеней КЮ и ДАН в практику российского дзюдо и приведение ее в соответствие с ЕВСК;
- внедрение международной терминологии техники дзюдо - повышение уровня базовой технической подготовленности спортсменов и профессионального мастерства тренеров, судей, специалистов дзюдо;
- привлечение к занятиям дзюдо широких слоев населения.

Соответствие квалификационных степеней выполнению спортивных разрядов и званий

№ п/п	КЮ, ДАН	Степень	Цвет пояса	Разряд ЕВСК
-------	---------	---------	------------	-------------

1	6 КЮ	1 ученическая	белый	нет
2	5 КЮ	2 ученическая	желтый	3, 2 юн
3	4 КЮ	3 ученическая	оранжевый	1 юн, 2 разряд
4	3 КЮ	4 ученическая	зеленый	2 – 1 разряд
5	2 КЮ	5 ученическая	синий	1 разряд, КМС
6	1 КЮ	6 ученическая	коричневый	КМС, МС
7	1 ДАН	1 мастерская	черный	МС
8	2 ДАН	2 мастерская	черный	МС, МСМК

Аттестация рассматривается тренерами как базовый компонент технической подготовки спортсменов.

Критерии освоения технических и тактических действий:

- «Отлично» - действие названо японским и русским термином и выполнено без ошибок;
- «Хорошо» - действие названо японским и русским термином и выполнено с незначительными ошибками;
- «Удовлетворительно» - действие названо только русским термином и выполнено с грубыми ошибками.

6. Перечень информация обеспечения

1. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. «Многолетняя подготовка дзюдоистов», г. Москва. «ФиС» 1982. -328с.
2. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. «Подготовка дзюдоистов», г. Майкоп. 1990 г. -440с.
3. Волков Л.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта», г. Киев, Олимпийская литература», 2002 г. – с 140-142.
4. Информационный справочник на 2005 г. Федерация дзюдо России, Национальный союз дзюдо. г. Москва. «СпортУниверГрупп» 2005 г. -95 с.
5. Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999 – 2004 гг.) авторы-составители П.А. Рожков, П.А. Виноградов, В.П. Моченов. г. Москва. «Советский спорт», 2004 г. – с. 574 – 591
6. Справочник работника физической культуры и спорта. Нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации. Автор-составитель А.В. Царик. – 2-е изд., доп. и испр. г. Москва. «Советский спорт», 2003 г. – с. 162-171.

7. ДЗЮДО. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Авторы-составители С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов. г. Москва. «Советский спорт» 2006 г. – 211с.

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо». Утвержден приказом Минспорта России от 21.08.2017 г. № 767

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ

1. Школа Дзюдо. Часть 1. Техника захватов. Комбинация «Крест». (видеоматериалы)
2. Школа Дзюдо. Часть 2. Запрещённые, но необходимые действия в Дзюдо. Комплекс «Осаживание» (видеоматериалы)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации
5. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
6. <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»