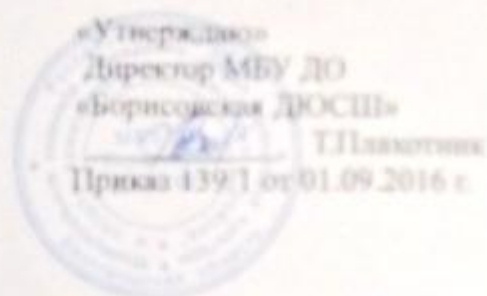


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Борисовская детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО «Борисовская ДЮСШ»
Протокол № 1 от 31 августа 2016 г.



Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по дзюдо

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 8 ЛЕТ
ПРОГРАММА РАСЧИСЛАНА НА ДЕТЕЙ И
ПОДРОСТКОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 10 ДО 18 ЛЕТ

РАЗРАБОТЧИК ПРОГРАММЫ:

Козуля Анатолий Васильевич, тренер-преподаватель,
МБУ ДО «Борисовская ДЮСШ» высшей квалификационной категории,
Северян Александр Иванович, тренер-преподаватель,
МБУ ДО «Борисовская ДЮСШ» первой квалификационной категории.

РУКОВОДЯЩИЙ:

Лазарев Александр Иванович, тренер-преподаватель,
МБУ ДО «Борисовская ДЮСШ» высшей квалификационной категории.

Немицкий Олег Петрович, тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ № 2 г. Борисова.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	5
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	6
3.1. Организационно-методические особенности спортивной подготовки.....	6
3.2. Содержание программного материала.....	10
3.2.1. Теоретическая подготовка.....	10
3.2.2. Практическая подготовка.....	14
3.3. Правила техники безопасности при занятиях дзюдо	19
3.4. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	21
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	24
4.1. Порядок и требования по зачислению на этапы и переводов в группы по годам обучения.....	25
4.2. Нормативы по ОФП и СФП и технической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки.....	27
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	29

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении дзюдо Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Борисовская детско-юношеская спортивная школа».

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

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо»,
- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008),
- Устав МБУ ДО «Борисовская ДЮСШ».

Программа предназначена для детей в возрасте 10 — 18 лет.

Срок освоения программы - 8 лет.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на 2 этапах:

—этап начальной подготовки,

—тренировочный этап.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

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

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

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

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дзюдó (в переводе с японского дословно переводится - «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце 19 века Дзигоро Кано. В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо и спортивное дзюдо.

Дзюдо, как вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, является олимпийским и паралимпийским видом спорта. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF).

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римской, вольной), дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

В основе формирования спортивного мастерства лежит изучение правильной техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоенных навыков технических действий. Поэтому в основе функционирования дзюдо как одной из систем физической культуры и спорта является техническая подготовка и тактика использования этой техники.

Спортивная подготовка дзюдоистов — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Изучение программного материала рассчитано на два этапа спортивной подготовки: начальной подготовки (НП), тренировочно (Т) . Продолжительность обучения составляет:

- на этапе начальной подготовки - 3 года
- на тренировочном этапе - 5 лет.

Наполняемость групп на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Оптимальная наполняемость групп (человек)	Максимальное кол-во чел в группе
Этап начальной 1 год обучения	15-17	30

подготовки	2,3 год обучения	12-15	30
Тренировочный этап	1 год обучения	10-12	20
	2 год обучения	10-12	20
	3 год обучения	10-12	16
	4 год обучения	10-12	16
	5 год обучения	10-12	16

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течении всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом.

Годовой тренировочный план отделения дзюдо

Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
			Начальная специализация		Углубленная специализация		
Год обучения	1 год	2 год и выше	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретическая подготовка	3 %	3%	3%	3%	3%	2%	2%
Общая физическая подготовка (в т.ч. другие виды спорта, подвижные игры, восстановительные мероприятия)	62 %	40%	20%	20%	17%	17%	17%
Специальная физическая подготовка	20%	40%	21%	21%	22%	22%	22%
Технико-тактическая подготовка	13%	13%	44%	44%	45%	46%	46%
Контрольные испытания	1 %	1%	2%	2%	2%	2%	2%
Инструкторская и судейская практика	-	-	3%	3%	3%	3%	2%
Соревновательная подготовка	-	2 %	6%	6%	7%	7%	7%
Восстановительные мероприятия	1%	1%	1%	1%	1%	1%	2%

Всего часов (42 недели)	252	336	420	504	588	672	756
Всего часов (46 недель)	276	368	460	552	644	736	828

Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

Нормативы объема максимальной тренировочной нагрузки

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	1 год	Свыше 1 года	Начальная специализация		Углубленная специализация		
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18
Количество занятий в неделю (/максимальное)	3/4	3/5	4/6	4/6	4/6	5/7	6/8

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2 академических часов, в тренировочных группах не более 3-х академических часов.

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

Основные формы организации тренировочного процесса:

- ✓ групповые тренировочные занятия,
- ✓ индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- ✓ самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- ✓ тренировочные сборы,
- ✓ участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- ✓ медико-восстановительные мероприятия,
- ✓ промежуточная и итоговая аттестация.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Многолетнюю спортивную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть

ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

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

Этап начальной подготовки (продолжительность 3 года)

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике борьбы дзюдо;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки

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

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

Основные направления тренировки.

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

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

Особенности обучения.

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

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

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. На этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов на сдачу ступеней «кю». На этих этапах подготовки

юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы.

Методика контроля.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

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

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

Тренировочный этап (продолжительность 5 лет)

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства тренировки:

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

7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

8) изометрические упражнения.

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

Основные направления тренировки.

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

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

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат; локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

3.2.1. Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Тема	Количество часов	
		НП до 1 года	НП св 1 года
1	Вводное занятие	0,5	0,5
2	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1,5	1
3	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	1	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль		2
5	Понятие спортивной тренировки	2	
6	Терминология, применяемая в борьбе дзюдо	2	4
7	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	2,5
	Всего часов	8	11

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Дзюдо как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения дзюдо. Традиции дзюдо в городе и области. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии дзюдо.

Тема 2: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей скорости, силы, ловкости у юных дзюдоистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки

и их профилактика.

Тема 3. Зарождение и развитие борьбы дзюдо

Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Понятие спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой дзюдоистов.

Тема 6. Терминология, применяемая в дзюдо

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

Тема 7. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь

Правила соревнований и их организация. Юношеские разряды, условия их выполнения. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Спортивная форма дзюдоиста, правила ухода за ними. Оборудования и тренажеры

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

№	Тема	Количество часов				
		ТГ 1г.	ТГ 2г.	ТГ 3г.	ТГ 4г.	ТГ 5г.
1	Вводное занятие	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	1	2	0,5	1	1
3	Развития дзюдо в России и за рубежом	2,5	2	-	-	-
4	Краткие сведения о строении и функциях организма	-	-	1,5	1	1
5	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2	1	0,5	0,5
6	Физиологические основы спортивной тренировки	1	1	2	2	1
7	Питание спортсмена	4	2	0,5	0,5	1
8	Спортивная тренировка как основная форма	4	4	2	1	3

	подготовки спортсменов					
9	Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая	4	5,5	4	4	5
10	Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков	4	4	4	7	8
11	Противодействие допингу в спорте	-	-	-	1,5	1
	Всего часов	23	23	16	19	22

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Дзюдо как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения дзюдо. Традиции дзюдо в городе и области. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии дзюдо.

Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации дзюдо (международной, российской, региональной)

Тема 3. Развития дзюдо в России и за рубежом

Всероссийские соревнования по дзюдо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма

Системы жизнедеятельности человека. Сердечнососудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение

работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Тема 7. Питание спортсмена

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

Тема 8. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов

Средства и методы спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специально-психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Физическая подготовка: общая, специальная. Техничко-тактическая подготовка дзюдоистов. Принципы спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

Тема 9. Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки дзюдоистов. Индивидуализация техники борьбы. Контрольные упражнения и нормативы по технике.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле борьбы.

Понятие о психологической подготовке. Волевые качества дзюдоиста.

Тема 10. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков

Значение соревнований и их . Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 11. Противодействие допингу в спорте

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте.

3.2.2 Практическая подготовка **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальным. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки).

1) Общеразвивающие и гимнастические упражнения.

Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств.

- варианты ходьбы, бега;
- построения и перестроения в шеренге и колонне;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре;
- варианты подтягиваний из виса;
- приседания, наклоны, круговые движения различными частями тела;
- варианты прыжков на ногах (на двух, на одной, в приседе, из приседа и т. п.);
- лазанье по канату;
- упражнения с предметами, отягощениями (гантели, гири, мячи)

2) Упражнения легкой атлетики

- Бег на 20, 30, 60, 100, 200, 400, 800 метров;
- Кроссовый бег 1000 — 5000 метров,
- Прыжки в длину с места

3) Упражнения акробатики

- перекаты,
- кувырки,
- стойки на лопатках, голове

4) Спортивные игры (по упрощенным правилам)

- Футбол,
- Ручной мяч

5) Подвижные игры и эстафеты

Специальная физическая подготовка СФП.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для дзюдо.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в дзюдо.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Программный материал по СФП

(для всех этапов подготовки):

- Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды борьбы.
- Страховка и самостраховка.
- Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.
- Имитация приемов без партнера и на резине.
- Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

Технико-тактическая подготовка

Программный материал этапа начальной подготовки (НП)

– Основные положения дзюдоистов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

– Борьба стоя.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

– Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

– Захваты: рук, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки.

– Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

– Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лежа.

Положения:

– стоя на коленях с упором на руки,

– сед на коленях с упором на предплечья,

– лежа на животе,

– лежа на спине.

Удержания:

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы;

Переворачивания

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
- переворачивание ключом.

Болевые приёмы

- рычаг локтя через бедро рукой;
- рычаг локтя через бедро коленом;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- узел на руку руками, удушения.

Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка с колена;
- задняя подножка;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка со стойки;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через бедро;
- передняя подсечка с падением;
- зацеп изнутри;

Программный материал тренировочного этапа (начальная специализация - 1-2 год обучения).

Повторение изученного материала

- Совершенствование приемов, изученных на этапе начальной подготовке дополняя их новыми похожими приемами и элементами.

Борьба в стойке (броски)

- зацеп ногой снаружи;
- передняя подножка с односторонним захватом;
- бросок через бедро с ударом в подмышку;
- бросок через бедро с захватом одежды на груди;
- бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча;
- зацеп стопой изнутри;
- зацеп изнутри с заведением;
- зацеп изнутри под одноименную ногу;
- зацеп стопой с падением;

- подсад бедром снаружи;
- защита от приемов соперника и контрприемы;

Борьба лежа

Переворачивания

- переворачивание с захватом ног руками;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и забеганием
- переворачивание с захватом головы и забеганием;
- переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперед;
- переворачивание с захватом ног соперника ногами.
- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием. *Удержания*
- удержание со стороны ног с захватом пояса;
- удержание верхом с захватом ворота на спине из-под рук;
- удержание верхом без захвата рук;
- удержание со стороны ног с захватом рук.

Болевые приемы

- узел плеча поперёк;
- обратный узел плеча поперёк;
- узел плеча с кувырком вперед;
- защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Программный материал тренировочного этапа (углубленная специализации 3-5 год обучения).

- Совершенствование приемов, изученных ранее, дополняя их новыми похожими приемами и элементами.

Борьба в стойке (броски)

- подхват изнутри в голень;
- бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;
- бросок через грудь с захватом туловища сзади;
- зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

Борьба лежа

- рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой;
- удержание сбоку с захватом ноги противника;
- удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;
- рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;
- удержание поперек с захватом дальнего бедра;
- удержание поперек с захватом ближнего бедра;
- рычаг локтя между ног от удержания со стороны ног.

Комбинация бросков

- передняя подножка после задней подножки;
- подхват после передней подножки;
- задняя подножка после передней;

- передняя подножка после боковой подсечки;
- передняя подсечка после боковой подсечки;
- зацеп изнутри после броска через бедро;
- бросок через бедро после зацепа снаружи;
- бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;
- передняя подсечка после зацепа изнутри;
- бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;
- бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;
- подхват после подсечки;
- бросок через бедро, после зацепа снаружи;
- бросок через голову с упором ногой в живот поперёк;
- подсечка в колено сзади под разноименную ногу;
- подхват с захватом двух рукавов, отворотов;
- бросок через бедро, скрещивая захваченные руки;
- бросок через грудь с захватом разноимённой руки за предплечье;
- подсечка изнутри;
- бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри;
- бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри;
- подсад после попытки броска через бедро;
- бросок захватом разноимённой руки и ноги изнутри после боковой подсечки;
- бросок боковой переворот после зацепа ногой изнутри под разноимённую ногу.

Комбинации болевых приемов

- ущемление ахиллесова сухожилия после рычага локтя;
- рычаг локтя после узла поперек;
- узел плеча внутрь с кувырком после рычага локтя внутрь ногой;
- рычаг плеча с захватом на «ключ», после попытки переворачивания с захватом шеи из-под плеча.

3.3 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ДЗЮДО

1. Общие требования безопасности

1. К занятиям по дзюдо допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий.
3. Перед тренировкой очистить органы дыхания.
4. Занятия по дзюдо должны проводиться в спортивной одежде.
5. Учащиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.
6. Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах, волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.). На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белое кимоно и пояс,

соответствующий квалификации), если разрешены занятия в обуви, то в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, стелках для единоборств, борцовках).

7. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

8. Опасность возникновения травм:

- при выполнении бросков без разминки;
- при проведении спаррингов между учащимися разной технической подготовки и весовой категории;
- травмы, ушибы при проведении приемов дзюдо;
- ссадины и повреждения кожных покровов.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму.
2. Входить в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.
3. Проверить спортивные маты на отсутствие посторонних предметов.
4. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других учащихся (серьги, часы, браслеты и т. Д.). Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер-преподаватель и партнёры.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.
2. За 10-15 мин. до тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины.
3. При объяснениях новых упражнений и новой техники, учащиеся обязаны внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения тренера-преподавателя.
4. При разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра мата к краю.
5. При всех бросках, атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки.
6. При возникновении боли во время проведения болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.
7. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки, а также публично извиняется перед своим партнером и учениками за недостойное поведение. В случае отказа учащегося выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.
8. Во время тренировки по команде тренера-преподавателя учащиеся обязаны прекратить борьбу.
9. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать

столкновений.

10. Строго запрещается вести поединок без разрешения и контроля тренера-преподавателя или в его отсутствие, особенно с более слабыми учащимися или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учащимися.

11. Строго запрещается экспериментировать бесконтрольно удушающих приемы со своим партнером: как он долго может находиться без дыхания.

12. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

13. Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.

14. Запрещается покидать занятие без разрешения тренера-преподавателя.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении повреждений спортивных матов сообщить тренеру-преподавателю.

2. При появлении болей, плохом самочувствии, получении травмы прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3. При возникновении чрезвычайных ситуаций соблюдать спокойствие и выполнять все указания тренера-преподавателя.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Снять спортивную одежду.

2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Этика поведения дзюдоиста.

1. С почтением относись к тренеру:

- выслушай и обдумай сказанное тренером;
- не обманывай тренера - обманешь себя;
- выполняй качественно и полностью заданное упражнение

2. Уважай достоинство соперника и партнера:

- не веди грубой и нечестной борьбы;
- помогай партнеру в освоении техники дзюдо;
- не оскорбляй окружающих тебя людей грубой речью и бранью.

3. Привязанность к духу дзюдо:

- раз я решил заниматься дзюдо, я не откажусь от занятий без серьезных на то оснований;

- не допускать неуважительного отношения к дзюдо

4. Кимоно - мое лицо:

- в кимоно мне не страшно и не больно;
- кимоно должно быть чистым и не мятым;
- в кимоно вы не имеете права отказаться от приглашения провести поединок, разучить технику, если вы свободны от обязательств перед другими.
- если необходимо поправить кимоно, отвернись от партнера.
- под кимоно не надевают майки

5. «ДОЖО» - тренировочный зал для дзюдо:

- не опаздывай на тренировки без всяких на то причин;
- содержи татами в порядке и чистоте;
- к началу тренировки дзюдоист должен быть одет по правилам: пояс должен плотно завязан на узел. Снимать кимоно в течении тренировки запрещено;
- упражнения и борьба происходят исключительно босиком.

6. Соревнования:

- соблюдать правила соревнований;
- на татами не обсуждать и не оспаривать решения судей;
- не прибегать к запрещенным способам превосходства над соперником, не допускать грубостей.

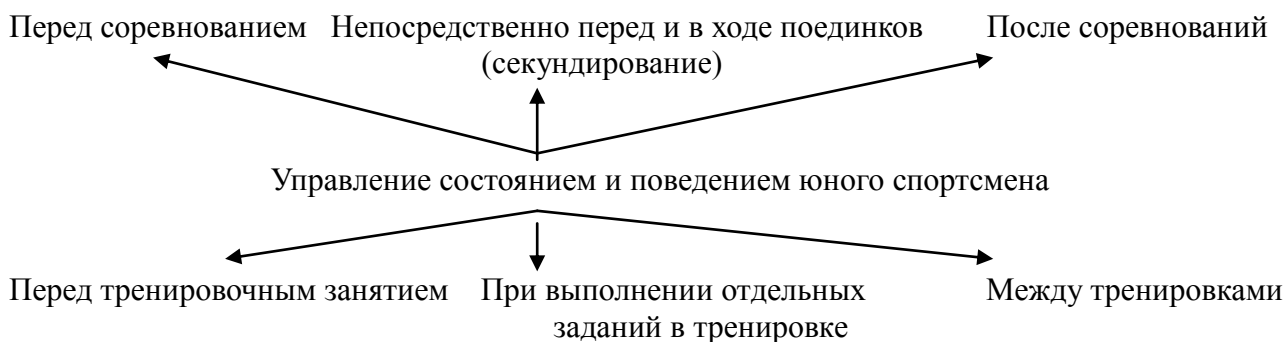
Для каждого дзюдо начинается с поклона. Дзюдоист кланяется, тем самым он объявляет о своей готовности подчиниться закону дзюдо, сохранить его дух.

Традиционные способы приветствия соблюдаются дзюдоистами всего мира. Выполнение специальных правил не только формальное проявление уважения к старшим и более опытным, но и обязательное условие для каждого спортсмена. Приветствие стоя происходит перед началом и после встречи. В течении тренировки этим способом приветствуют спортсмены друг друга в начале каждого рандори или технического упражнения, если партнеры меняются. Приветствуют спортсмены свободно, спокойно, достойно. Дзюдоисты кланяются друг другу, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники борьбы. За каждое неосторожное движение, причинившее партнеру неудобства, следует извиниться поклоном.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка выступает здесь как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

- По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:
- ✓ психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, социально-организирующие, поведенческо-организирующие;
 - ✓ -психологические – ментальные, социально-игровые;
 - ✓ психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

Схема ситуативного управления психическим состоянием юных спортсменов



Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности

Этап начальной подготовки.

На этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренировочный этап.

Основной целью психологической подготовки на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умения мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для

современных единоборств, таких как дзюдо характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

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

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям дзюдо, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими учреждениями.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от медицинских специалистов.

Учащиеся тренировочного этапа ежегодно проходят медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

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

Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Основные формы аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной

- специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

4.1 Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 8 летнего возраста, желающие заниматься дзюдо, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Группы этапа совершенствования спортивного мастерства формируются из числа спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидатов в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- определение технической подготовленности.
- уровень спортивного мастерства.
- участие в спортивных соревнованиях

Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки

Требования	Этап начальной подготовки	
	1 год	Свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления	8	10
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления(перевода)	Прохождение индивидуального отбора	
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований		Участие в групповых соревнованиях, соревнованиях на уровне учреждения

Требования по зачислению на тренировочный этап перевод по годам обучения на тренировочном этапе

Требования	Тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1г	2г	3г	4г	5г
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раза в год				
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		
	3 юношеский	2 юношеский	1 юношеский	1 юношеский, 3 разряд	1 юношеский, 3 разряд
	Участие в муниципальных соревнованиях, соревнованиях на уровне учреждения (не менее 2-х)	Участие в муниципальных соревнованиях , соревнованиях на уровне учреждения (не менее 3-х)	Участие в муниципальных и областных соревнованиях, (не менее 5)	Участие в муниципальных и областных соревнованиях (не менее 7)	Участие в муниципальных ,областных и всероссийских соревнованиях,(не менее 8)
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от	Не менее 90%	Не менее 93%	Не менее 93%	Не менее 90%	Не менее 90%

4.2. Нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки.

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

Контрольные нормативы для этапа начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Быстрота	Бег на 30 м (сек)	5,5	5	4,9
Координация	Челночный бег 3*10 м (сек)	9,5	9	8,5
Выносливость	Бег 800 м (мин)	4 мин	3 мин 30 сек	3 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	5	6	8
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (раз)	8	8	9
	Сгибание рук в упоре лежа	15	16	17

Контрольные нормативы для тренировочного этапа

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Тренировочный этап				
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Быстрота	Бег на 30 м (сек)	4,8	4,8	4,8	4,7	4,7
	Бег 60 м (сек)	9	9	8,9	8,8	8,7
Выносливость	Бег на 1500 м (мин)	7	7	6 мин 30 сек	6	5 мин 30 сек
Координация	Челночный бег 3*10 м (сек)	8	8	7,9	7,8	7,7
Сила	Подтягивание на	10	11	12	13	15

	перекладине (кол-во раз)					
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	160	160	165	170	175
	Подъем туловища лежа на спине за 20 сек (кол-во раз)	8	8	9	9	9
Технико-тактическое мастерство	Техническая программа на усмотрение тренера-преподавателя					

Техническая программа

Для перевода в группы тренировочного этапа до 2-х лет.

№	Тест	Норматив
1	Забегание на борцовском мосту.	Педагогическая оценка
2	Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост».	Педагогическая оценка
3	Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост».	Педагогическая оценка
4	Время 10 напрыгиваний на высоту 70 см.	8,6 с

Для перевода в группы тренировочного этапа свыше 2-х лет.

№	Тест	Норматив
1	Забегание на борцовском мосту.	Педагогическая оценка
2	Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост».	Педагогическая оценка
3	Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост».	Педагогическая оценка
4	Время 10 напрыгиваний на высоту 70 см.	8,2 с

1. Забегания на борцовском мосту - выполняются на татами босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.

2. Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется на татами в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5-балльной системе.

3. Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост» - выполняется на татами, в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х вставаний по 5-балльной системе.

Обучающимся ДЮСШ, проходящим спортивную подготовку, не

выполнившим предъявляемые настоящей Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе, но не более 1 года.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Нормативные документы

1. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по спортивным единоборствам) и к срокам обучения по этим программам;
2. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (Приказ от 19 сентября 2013г. № 231)
3. Вахун, М. Дзюдо: основы тренировки/М.Вахун - Мн.: Полымя, 1983.- 127 с.
4. Гергель, Ю.Г. Дзюдо от спорта до самообороны / Ю.Г. Гергель, А.О. Шубский – М.: Советский спорт, 2006. -133 с.
5. Ерегина, С.В. Программа спортивной подготовки по дзюдо для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М.Дмитриев и др.- М.: Советский спорт, 2006.- 212 с.
6. Кобелев, Я.К. Борьба дзюдо/ Я.К. Кобелев, М.Н. Рубанов, В.М. Невзоров – М.: Физкультура и спорт, 1987.- 160 с.
- 7.Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов/ В.Г. Никитушкин – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 116 с.
8. Письменский, И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов/ И.А. Письменский, Я.К. Кобелев, В.И. Сытник – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 328 с.
9. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / Г.С. Туманян – Издательский дом «Академия», 2006.- 592 с.
10. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование/ Г.С. Туманян – М.: Физкультура и спорт, 1984.- 144 с.
- 11.Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо/ В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина – М.: КДУ, 2005. – 187 с.
- 12.Шумилка, Ю.А. Дзюдо: Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих/ Ю.А. Шумилка, Я.К. Кобелев, Ю.М. Схаляхо, Ю.В. Подорув - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.- 543 с.
13. Шулика, Ю.А. Дзюдо: система и борьба/А.А. шулика, Я.К. Кобелев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схаляхо – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 794 с.