

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании педагогического совета  
**МБУ ДО ДЮСШ №6**  
протокол № 01 « 30 » августа 2022 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО ДЮСШ №6  
**Н.П. Грецкая**  
приказ № 124 от « 31 » августа 2022 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**  
**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ**  
**ПРОГРАММА**

**ДЗЮДО**

**Срок реализации программы 8 лет**



*Разработчики программы:*

**Грецкая Н.П.** – директор МБУ ДО ДЮСШ №6  
**Иванова М.А.** – заместитель директора  
по учебно-спортивной работе,  
**Калитин С.С.** – тренер-преподаватель высшей  
квалификационной категории,  
**Калитина Н.А.** – тренер-преподаватель высшей  
квалификационной категории  
**Остапенко С.К.** – инструктор-методист

*Рецензенты программы:*

**Эксперт О.С. Мавропуло** - Директор Института  
Физической культуры и спорта ФГБОУ ВО  
«Донской государственный технический  
университет», доктор философских наук,  
кандидат педагогических наук, профессор  
**Эксперт Т.П. Верина** Заведующий кафедрой  
«Теория и практика физической культуры и  
спорта», Института Физической культуры  
и спорта ФГБОУ ВО «Донской государственный  
технический университет» кандидат  
медицинских наук, доцент

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка</b>	3
1.1. Цели и задачи при реализации дополнительной предпрофессиональной программы.	3
1.2. Характеристика вида спорта – дзюдо. Отличительные особенности дзюдо	4
1.3. Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп	5
1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы (базовый и углубленный уровень).	5
<b>2. Учебный план при реализации дополнительной предпрофессиональной программы (базового и углубленного уровней)</b>	8
2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебно-тренировочного процесса	8
<b>3. Методическая часть по образовательной программе базового и углубленного уровней</b>	10
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения	10
3.2. Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок	18
3.3. Методические материалы	18
3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	21
<b>4. Воспитательная и профориентационная работа</b>	22
<b>5. Система контроля, зачетные требования, аттестационная деятельность по присвоению квалификационных степеней КЮ-ДАН</b>	28
5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	29
5.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.	33
5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.	34
5.4. Аттестационная деятельность по присвоению квалификационных степеней КЮ - ДАН	35
5.5. Рекомендации к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю для реализации программного материала	36
<b>6. Условия реализации предпрофессиональной программы</b>	36
<b>7. Информационное обеспечение программы</b>	37
7.1. Список литературы.	37
7.2. Перечень интернет-ресурсов	38

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта дзюдо разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 728 от 23.09.2021 года «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

### 1.1. Цели и задачи при реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

Цели: гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия.

Задачи программы:

- ✓ укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- ✓ воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ развивать физические качества обучающихся;
- ✓ обучать основам техники и тактики;
- ✓ отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- ✓ 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;
- ✓ повышать уровень спортивной подготовленности дзюдоистов, участвовать в соревнованиях различного уровня.
- ✓ подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс охватывает 2 уровня сложности: базовый уровень образовательной программы (1-2, 3-4, 5-6 годы обучения и углубленный образовательной программы (1-2 годы обучения). Для обучающихся, ориентированных на поступление 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 области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может быть увеличен срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (3-4 года обучения).

Каждый уровень и годы обучения решают свои задачи:

- Базовый уровень образовательной программы:

На базовый уровень образовательной программы 1 года обучения зачисляются лица, сдавшие нормативы по общей физической подготовке.

#### Нормативы общей физической подготовки

Физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 сек)	Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 сек)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)

1-2 год обучения – выявление задатков и способностей детей, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники движений, развитие необходимых обучающемуся - спортсмену двигательных навыков (силовых, скоростных, скоростно-силовых,

выносливости, гибкости, координационных способностей), воспитание устойчивого интереса к занятиям, изучение базовой техники дзюдо, получение начального соревновательного опыта;

*3-6 год обучения* – укрепление здоровья, развитие физических качеств юных спортсменов, формирование спортивных двигательных умений и навыков, теоретическая и психологическая подготовка, совершенствование технико-тактической подготовки, приобретение соревновательного опыта.

- Углубленный уровень сложности программы:

*1-2 год обучения* – всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, совершенствование техники выполнения упражнений, повышения уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта и судейских навыков;

*3-4 год обучения* – поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение технического совершенства, освоение повышенных тренировочных нагрузок, накопление тренировочного опыта, приобретение инструкторских навыков, подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

## **1.2. Характеристика вида спорта – дзюдо.**

### **Отличительные особенности дзюдо.**

Дзюдо - спорт, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника физическим, техническим и тактическим преимуществом. Дзюдо - дословно «гибкий путь». Дзюдо включает разнообразные технические приемы, требующие большой ловкости и координации движений. Контакт между соперниками начинается с момента захвата спортивного костюма - кимоно. Схватка проходит на ровной, плотной, достаточно гибкой площадке, которая позволяет быстро передвигаться и одновременно обеспечивает безопасность при падении. Характер спортивного костюма (кимоно), устройство площадки (татами) дают возможность для свободного применения разнообразных приемов. С технической стороны в дзюдо, прежде состоит из трех частей - бросков, борьбы лежа, борьбы стоя. Из положения, стоя дзюдоист, бросает соперника на спину в любом направлении быстро и достаточно сильно. Для борьбы лежа характерны три типичных приема - удержание, удушение, болевые приемы в локтевом суставе. В первой группе приемов эффект определяется временем удержания, при удушении - действенным кратковременным ограничением прилива крови в мозг и при болевом приеме - болью в локтевом суставе. Локтевой сустав избран прежде всего из-за того, что в этом месте самая высокая чувствительность к боли, даже при малом толчке суставные проприоцепторы воспринимают боль, и эффект интенсивно сигнализируется в мозг. Это и предполагает наименьшее повреждение данного сустава. В технику дзюдо входят и другие типичные элементы: разные способы передвижений по татами, приемы самостраховки, ритуал приветствия, сигнал о сдаче и т. д. В поединке приемы часто комбинируются из положения стоя и положения лежа.

Переходы из одного положения в другое должны быть непрерывными, естественными. Приемы удушения и болевые можно начинать из стойки и заканчивать в борьбе лежа. Значительные вариации техники дзюдо, широкий масштаб средств для победы над соперником дают возможность применять множество разнообразных приемов и тактических действий.

Небезосновательно считая, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы, Дзигоро Кано разработал систему специфических упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела. Особое внимание занимающихся по его системе он обращал на необходимость выполнения действий как в правую, так и в левую сторону.

Дзюдо представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов-дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники борьбы стоя (броски) или техники борьбы лежа (болевые приемы, удушающие захваты, удержания) в строгом соответствии с Правилами соревнований.

Дзюдо по праву можно считать многогранным общественным явлением и действенным фактором физического воспитания подрастающего поколения. Занятия дзюдо это эффективная форма подготовки молодых людей к учебной и трудовой деятельности.

Всесторонняя подготовка в дзюдо по развитию физической качеств имеет неопределимое, оздоровительное влияние на развивающийся и формирующийся организм детей и подростков.

Воспитательная составляющая дзюдо определяет личностное развитие спортсмена, нивелирует недостатки в выработке волевых, нравственных качеств. Воспитательный процесс содействует формированию моральных представлений об ответственности, взаимопомощи, уважения к окружающим людям и вследствие повышения коммуникативности. Люди, занимающиеся дзюдо, осуществляют творческую деятельность, сопряженную с познанием человеком своих возможностей и их максимальному проявлению.

Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Как вид спорта дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины - составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

### **1.3 Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления на обучение, наполняемость групп.**

Продолжительность обучения по программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного) и обеспечивает непрерывность образовательного процесса. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся и формирование групп осуществляется ежегодно до 15 октября. Срок обучения может быть увеличен на углубленном уровне на 2 года для обучающихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и организации среднего профессионального и высшего образования в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение категории спортивного судьи.

Данная Программа может быть реализована в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Минимальный возраст для зачисления на обучение,  
наполняемость групп, объем тренировочной нагрузки по дзюдо

№ п/п	Уровень сложности (этап) реализации образовательной программы	Период обучения	Максимальная наполняемость групп (человек)	Объем тренировочной нагрузки (часов в неделю)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
1.	Базовый уровень сложности (этап начальной подготовки 1, 2, 3 год обучения)	1 год	25	4-6	7
		2 год	20	4-6	7
		3 год	20	6-8	8
2.	Базовый уровень сложности (тренировочный этап 4, 5, 6 год обучения)	4 год	20	6-8	9
		5 год	20	8-10	10
		6 год	16	8-10	11
3.	Углубленный уровень сложности (тренировочный этап)	1 год	16	10-12	11
		2 год	16	10-12	12
4.	Углубленный уровень сложности (этап совершенствования спортивного мастерства)	до года (3 год)	12	12-14	14
		свыше года (4 год)	10	12-14	14

### **1.4. Результаты освоения дополнительной предпрофессиональной программы (базовый, углубленный уровень).**

Результатом освоения Программы по дзюдо является приобретение

обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

### **Базовый уровень**

*в предметной области теоретические основы физической культуры и спорта:*

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
  - знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

*в предметной области общая физическая подготовка :*

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий дзюдо;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

*в предметной области избранного вида спорта:*

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

### **Углубленный уровень**

*в предметной области теоретические основы физической культуры и спорта:*

- знание истории развития избранного вида спорта;
  - знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
  - знание этических вопросов спорта;
  - знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
  - знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
  - знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
  - знание основ спортивного питания.

*в предметной области общая и специальная физическая подготовка :*

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

*в предметной области избранного вида спорта:*

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

*в предметной области основы профессионального определения:*

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

*в предметной области «судейская подготовка»:*

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта.

### **Базовый и углубленный уровни**

*в области различных видов спорта и подвижных игр:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

*в области специальные навыки:*

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Перевод обучающихся по годам обучения (уровням) реализации программы

осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации. По итогам промежуточной аттестации и решению педагогического совета обучающиеся могут быть оставлены на повторный курс обучения. В порядке исключения, (в случае замедления морфо - функционального развития, перенесенных длительных заболеваний в течении учебного года, и как следствие большого объема дистанционной формы обучения) обучающиеся могут быть переведены в учебные группы предыдущего года обучения.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ (базового и углубленного уровней)

Учебный план рассчитан на 46 недель непосредственно в условиях ДЮСШ с элементами дистанционных технологий, обучения по индивидуальным планам подготовки и 6 недель для тренировки по индивидуальным планам подготовки на период активного отдыха.

Дистанционное обучение (сетевая форма реализации образовательной программы) - способ организации процесса обучения, основанный на использовании современных информационных и телекоммуникационных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между преподавателем и обучающимся. Образовательный процесс, реализуемый в дистанционной форме (с использованием специализированной информационно-образовательной среды: Zoom, Moodle, WhatsApp, форумы, электронная почта и т.д.), предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий, методическое и дидактическое обеспечение этого процесса со стороны ДЮСШ с возможностью постоянных контактов всех участников образовательного процесса.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- спортсменами в праздничные дни;
- во время нахождения тренера в отпуске;
- участие тренера в соревнованиях (индивидуальный план или обучение с применением дистанционных технологий)

Индивидуальный план формируется личным тренером для группы спортсменов и оформляется документально.

### 2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебно-тренировочного процесса.

Наименование предметных областей	Уровни сложности программы									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1-2 годы обучения		3-4 годы обучения		5-6 годы обучения		1-2 годы обучения		3-4 годы обучения	
	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
Обязательные предметные области										
Теоретические основы физической культуры и спорта	15	47	15	62	15	78	10	62	10	73
ОФП (общая физическая подготовка)	30	94	30	125	30	156	5	32	5	37
СФП (специальная физическая подготовка)							10	62	10	73
Основы профессионального самоопределения							10	63	10	72
Избранный вид спорта, в том числе:	30	94	30	125	30	156	30	187	30	218

Участия в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестации, медико-восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая, тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Теоретическая и психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Вариативные предметные области										
Различные виды спорта и подвижные игры	15	47	15	62	15	78	10	63	10	73
Инструкторская и судейская подготовка							10	62	10	73
Специальные навыки	10	30	10	42	10	52	15	93	15	109
<b>Итого часов в год</b>	100 %	<b>312</b>	100 %	<b>416</b>	100 %	<b>520</b>	100 %	<b>624</b>	100 %	<b>728</b>

\*Данные в таблице представлены из расчета максимального кол-ва часов в неделю.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость и т.д.) в их гармоничном сочетании.

*Специальная физическая подготовка* – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности.

*Техническая подготовка:*

Техническая подготовка заключается в изучении и совершенствовании техники выполнения физических упражнений и технических приемов. Спортивная техника - это целесообразный способ выполнения физического упражнения.

*Тактическая подготовка:*

Тактическая подготовка - искусство ведения спортивного поединка, а также умение наиболее эффективно использовать свои возможности для достижения высоких спортивных результатов и нормативов. Под тактической подготовкой понимают способность спортсмена научиться приспособиться к любому противнику и ситуации.

*Психологическая подготовка* - это совокупность психолого-педагогических мероприятий направленных на формирование таких психических функций, состояния и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

*Медико-восстановительные мероприятия* – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

*Спортивные соревнования* имеют целью: выявление сильнейших спортсменов и команд, совершенствование спортивного мастерства, пропаганду физической культуры и спорта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта дзюдо и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей предпрофессиональную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных

- спортивных соревнованиях и правилам вида спорта дзюдо;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил

*Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.*

Отдельные двигательные возможности человека принято называть физическими качествами. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Все эти физические качества проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры движений. Например, перевороты и болевые приемы могут выполняться за счет силы сравнительно медленно, а проведение бросков возможно только в скоростно-силовом режиме. Воспитание физических качеств в видах спортивной борьбы осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания необходимых физических качеств прежде всего необходимо выделить упражнения, связанные непосредственно с борьбой (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные схватки). В этих случаях целесообразно применять близкие к движениям борца упражнения с использованием различных снарядов. Следует обозначить два направления в развитии физических качеств: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку. Практически во всех видах спорта с приближением к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для данного вида, однако в процессе многолетней подготовки на первых этапах базового уровня приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц и реализацию таких естественных для человека движений, как бег, прыжки, гимнастика, плавание, игры. Для этого подходят: футбол, баскетбол, регби, плавание.

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЕЙ**

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения, рекомендуемые объемы соревновательных нагрузок, а также содержит материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

#### **3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, годам обучения.**

#### **Учебный материал для групп базового уровня образовательной программы 1-3 год обучения**

##### **Теоретическая подготовка**

1. Основы физической культуры и спорта.
2. Состояние и развитие дзюдо в России.
3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой помощи.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
5. Влияние физических упражнений на организм.
6. Физиологические основы тренировки.
7. Основы техники и техническая подготовка.
8. Основы тактики и тактическая подготовка.
9. Основы методики обучения и тренировки.
10. Профилактика травматизма в спорте.
11. Места занятий, оборудование и инвентарь.
12. Правила соревнований по дзюдо.
13. Значение соревнований для занимающихся.
14. Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей.
14. Основные оценки технико-тактических действий в дзюдо.
15. Анализ соревнований - разбор ошибок:

- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки;
- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения схваток;
- выявление сильных сторон подготовки;
- выявление слабых сторон подготовки.

#### Общая физическая подготовка

##### 1. Развитие силы /силовая подготовка:

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений;
- упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера;
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры.

##### 2. Развитие быстроты /скоростная подготовка:

- подвижные и спортивные игры;
- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

##### 3. Развитие выносливости:

- подвижные спортивные игры;
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба;
- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

##### 4. Развитие ловкости /координационная подготовка:

- подвижные и спортивные игры;
- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.

##### 5. Развитие гибкости:

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

#### **Специальные навыки**

##### 1. Специальные борцовские упражнения:

- упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков / подвороты и тяги руками;- упражнения с партнером;- борцовский мост и упражнения на мосту.

##### 2. Подготовительные упражнения:

- элементы, приемы, которые предстоит освоить занимающимся;- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств.

##### 3. Подводящие упражнения:

- основные положения броска из основной техники борьбы;- детали техники броска;
- перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;- упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема.

##### 4. Имитационные упражнения:

- многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной;- аутогенная тренировка /мысленное представление о выполнении приема.

#### **Техника дзюдо**

##### 1. Борьба стоя:

###### Стойки:

- прямая /правая, левая, фронтальная;- средняя /правая, левая, фронтальная;- низкая /правая, левая, фронтальная.

###### Перемещения:

- приставными шагами;- скользящим шагом.

###### Основные захваты:

- за рукава;- за отворот и рукав;- за пояс и рукав.

###### Основные броски: в основном руками:

- сбивая партнера плечом;- захват двух ног;- захватом двух ног с отрывом от ковра /татами. в основном ногами:-передняя подсечка;-задняя подножка;-бросок через голову с подсадом голенью. в основном туловищем:- бросок через бедро;- бросок через грудь, обшагивая партнера.

2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- захватом двух ног;- захватом двух рук;- захватом дальней руки и ноги.

Удержания:

- верхом;- со стороны голов;- сбоку;- поперек.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;- узел руки наружу от удержания сбоку;  
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

Удушающие приемы:

- удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом и головы другой рукой.

**Тактика дзюдо**

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;  
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;  
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;  
- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска

**Психологическая подготовка /морально-волевая, нравственная:**

Развитие силы воли /волевая подготовка: упражнения для воспитания волевых качеств.

Развитие смелости: упражнения для воспитания смелости:

- броски и ловля предметов /гири, гантели, набивного мяча в парах;- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;- кувырки через партнера(ов), через стул(ья), через коня (козла) и т.д.:- специальные борцовские задания с физически более подготовленным спаррингом;

Развитие настойчивости: упражнения для воспитания настойчивости:

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;- проведение схваток с односторонним сопротивлением;- проведение схваток с более опытным спаррингом.

Развитие решительности: упражнения для воспитания решительности:

- проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований;- проведение схваток на проведение контрприемов;- проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.

Развитие инициативности: упражнения для воспитания инициативности:

- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;- проведение разминки по заданию тренера;- проведение схваток с менее подготовленными соперниками;- проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

Нравственная подготовка:

- поведение в школе, дома, в других общественных местах;- стремление как можно лучше выполнять порученное дело;- решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей;- воспитание аккуратности и опрятности;- оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

**Учебный материал для групп базового уровня образовательной программы**

**4-6 год обучения**

**Теоретическая подготовка**

1. Основы физической культуры и спорта.
2. Состояние и развитие дзюдо в России.
3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
5. Влияние физических упражнений на организм.
6. Физиологические основы тренировки.
7. Основы техники и техническая подготовка.
8. Основы тактики и тактическая подготовка.
9. Основы методики обучения и тренировки.
10. Профилактика травматизма в спорте.

11. Места занятий, оборудование и инвентарь.
12. Правила соревнований по дзюдо.
13. Значение соревнований для занимающихся.
14. Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей.
15. Основные оценки технико-тактических действий в дзюдо.
16. Анализ соревнований - разбор ошибок:
  - определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки;
  - определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения схваток;
  - выявление сильных сторон подготовки;
  - выявление слабых сторон подготовки.

### **Общая физическая подготовка**

Развитие силы /силовая подготовка:

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений;
- упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта.

Развитие быстроты /скоростная подготовка:

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- подвижные спортивные игры;
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время / лыжи, коньки, плавание, ходьба;
- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

Развитие ловкости / координационная подготовка:

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- подвижные и спортивные игры;
- выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения.

Развитие гибкости:

- выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности / в суставах, упражнения из других видов спорта /гимнастика, акробатика.

### **Специальные навыки**

Специальные борцовские упражнения:

- упражнения с партнером;
- упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков /подвороты и тяги руками;
- борцовский мост и упражнения на мосту.

Подготовительные упражнения:

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;
- элементы, приемы, которые предстоит освоить занимающимся.

Подводящие упражнения:

- упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема;
- перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;
- основные положения броска из основной техники борьбы;
- детали техники броска.

Имитационные упражнения:

- аутогенная тренировка /мысленное представление о выполнении приема;
- многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

## 1. Борьба стоя Стойки:

- средняя /правая, левая, фронтальная;- низкая /правая, левая, фронтальная;- прямая /правая, левая, фронтальная.

Перемещения:

- приставными;- скользящим шагом;- заведением;- прижимая соперника к коврику /татами.

Основные захваты

- предварительные;- оборонительные;- наступательные;- за рукава;- за отворот и рукав;  
- за пояс и рукав.

Основные броски в основном руками:

- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону;- бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено;- бросок захватом двух ног, с отрывом от коврика /татами;- бросок обратным захватом ног;  
- бросок захватом рывком за пятку;- боковой переворот;  
- выведение из равновесия рывком. в основном туловищем:  
- «вертушка»;- бросок через бедро;- бросок через грудь, обшагивая партнера;- бросок захватом руки на плечо;- бросок захватом руки под плечо. в основном ногами:- бросок задняя подножка;  
- бросок передняя подножка;- бросок боковая подножка;- бросок боковая подсечка;- бросок подхватом снаружи;- бросок передняя подсечка;- бросок задняя подсечка;- бросок через голову;  
- бросок через голову с подсадом голенью;- бросок зацепом стопой снаружи.

## 2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- используя куртку /кимоно/ соперника.

Удержания:

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

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;  
- переходы с удержаний на болевые приемы на руки;- узел руки наружу от удержания сбоку.

Удушающие приемы:

- удушающие приемы руками;- удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом и головы другой рукой;- удушающие приемы, используя кимоно соперника.

### Тактика дзюдо

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;  
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;  
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;  
- переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы;  
- тактика взятия захвата - предварительного, атакующего, оборонительного;  
- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди;  
- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;  
- тактический вариант «угроза»;  
- тактический вариант «силовое давление».

Контрприемы:

- бросок через грудь от атаки броском через бедро;- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.

### Психологическая подготовка /морально-волевая, нравственная:

Развитие силы воли /волевая подготовка: упражнения для воспитания волевых качеств.

Развитие смелости: упражнения для воспитания смелости:

- кувьрки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;- кувьрки через партнера(ов), через стул(ья), через коня (козла) и т.д. ;- броски и ловля предметов /гири, гантели, набивного мяча в парах;- специальные борцовские задания с физически более подготовленным спаррингом.

Развитие настойчивости: упражнения для воспитания настойчивости:

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;  
- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;- проведение схваток с односторонним сопротивлением;- проведение схваток с более опытным спаррингом.

Развитие решительности: упражнения для воспитания решительности:

- проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований;- проведение схваток на проведение контрприемов;- проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок;
- выполнение режима дня.

Развитие инициативности: упражнения для воспитания инициативности:

- проведение разминки по заданию тренера, схваток с соперниками;
- проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники;
- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики.

Нравственная подготовка:

- поведение в школе, дома, в других общественных местах;- стремление как можно лучше выполнять порученное дело;- оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях;- воспитание аккуратности и опрятности.

### **Учебный материал для групп углубленного уровня образовательной программы 1-4 год обучения**

#### **Теоретическая подготовка**

1. Основы физической культуры и спорта.
2. Состояние и развитие дзюдо в России.
3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.
4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
5. Влияние физических упражнений на организм;
6. Физиологические основы тренировки.
7. Основы техники и техническая подготовка.
8. Основы тактики и тактическая подготовка.
9. Основы методики обучения и тренировки.
10. Профилактика травматизма в спорте.
11. Места занятий, оборудование и инвентарь.
12. Правила соревнований по дзюдо.
13. Значение соревнований для занимающихся.
14. Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей.
15. Основные оценки технико-тактических действий в дзюдо.

Анализ соревнований - разбор ошибок:

- определение и выбор средств и методов подготовки;- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения схваток;- выявление сильных сторон подготовки;- выявление слабых сторон подготовки.

#### **Общая физическая подготовка**

Развитие силы /силовая подготовка:

- развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений;
- упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера;
- упражнения на снарядах и со снарядами;
- упражнения из других видов спорта;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты /скоростная подготовка:

- виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости:

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
- упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба;
- подвижные спортивные игры.

Развитие ловкости /координационная подготовка:

- выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;

- выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения;
  - подвижные и спортивные игры.
  - Развитие гибкости:
  - выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика.
- Специальная физическая подготовка
- Специальные борцовские упражнения:
- упражнения с партнером;
  - упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков / подвороты и тяги руками;
  - борцовский мост и упражнения на мосту.
- Подготовительные упражнения:
- элементы, приемы, которые предстоит освоить занимающимся;
  - для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств.
- Подводящие упражнения:
- упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема;
  - перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;
  - основные положения броска из основной техники борьбы;
  - детали техники броска.
- Имитационные упражнения:
- многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной;
  - аутогенная тренировка /мысленное представление о выполнении приема.

## Техника дзюдо

### 1. Борьба стоя:

Стойки: - низкая /правая, левая, фронтальная; - средняя /правая, левая, фронтальная; - прямая /правая, левая, фронтальная.

#### Перемещения

- прижимая соперника к коврику /татами; - скользящим шагом; - приставными шагами; - заведением.

#### Основные захваты:

- за рукава; - за отворот и рукав; - за пояс и рукав; - предварительные; - оборонительные; - наступательные; - взятие захватов, основные остроактуальные захваты; - создание перевеса путем взятия захвата;

Основные броски и их модификации с различных захватов, с различными подготовительными действиями:

#### в основном руками:

- бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону; - бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено; - бросок захватом двух ног, с отрывом от коврика /татами; - бросок обратным захватом ног; - бросок захватом рывком за пятку; - бросок за ногу захватом за подколенный сгиб; - боковой переворот; - передний переворот; - выведение из равновесия рывком; - выведение из равновесия толчком; - «мельница»;

#### в основном туловищем:

- бросок через бедро; - бросок обратное бедро; - бросок через спину захватом двух рук; - бросок через спину с колен; - бросок через грудь, обшагивая партнера; бросок через грудь с отрывом соперника от коврика /татами; - бросок «посадкой»;

- бросок захватом руки на плечо; - бросок захватом руки под плечо; в основном ногами:

- бросок задняя подножка; - бросок передняя подножка; - бросок боковая подножка;

- бросок отхват; - бросок передняя подножка с колена; - бросок передняя подножка на пятке;

- броски из группы подножек с падением; - бросок передняя подсечка; - бросок задняя подсечка;

- бросок боковая подсечка; - бросок подсечка в темп шагов; - бросок передняя подсечка в колено;

- бросок подсечка изнутри; - бросок подхватом снаружи; - бросок подхватом изнутри;

- бросок через голову с упором стопой в живот; - бросок через голову с подсадом голенью;

- бросок зацепом голенью изнутри, снаружи; - бросок зацепом стопой снаружи, изнутри.

## 2. Борьба лежа:

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:

- используя куртку /кимоно/ соперника, /лежащего на животе;- используя куртку /кимоно/, рычаги, захваты соперника.

Удержания:

- сбоку;- верхом;- со стороны голов;- поперек;- переходы от удержаний на болевые и удушающие приемы.

Болевые приемы на руки:

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;  
- узел руки наружу от удержания сбоку;- переходы с удержаний на болевые приемы на руки;  
- переходы на болевые приемы на руки, атакуя соперника снизу /соперник находится между ног.

Удушающие приемы:

- удушающие приемы, используя кимоно соперника;- удушающие приемы руками;  
- удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом и головы другой рукой.

### **Тактика дзюдо**

Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад:

- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;- переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы;- тактика взятия захвата - предварительного, атакующего, оборонительного;- тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска;- тактический вариант «угроза», «вызов», «маскировка», «маневрирование»;- тактический вариант «силовое давление»;- способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди.

Контрприемы:

- тактика построения предстоящей схватки;- бросок через грудь от атаки броском через бедро;  
- бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.

Переходы на болевые приемы на руки, подготавливаемые из стойки:

- рычаг локтя, выбивая колено, прыжком на руку.

Психологическая подготовка /морально-волевая, нравственная

Развитие силы воли /волевая подготовка: упражнения для воспитания волевых качеств.

Развитие смелости: упражнения для воспитания смелости:

- броски и ловля предметов /гири, гантели, набивного мяча в парах;- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;- кувырки через партнера(ов), через стул(ья), через коня (козла) и т.д.:- специальные борцовские задания с физически более подготовленным спаррингом.

Развитие настойчивости: упражнения для воспитания настойчивости:

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;  
- проведение схваток с односторонним сопротивлением;- проведение схваток с более опытным спаррингом;- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия.

Развитие решительности: упражнения для воспитания решительности:

- проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований;- проведение схваток на проведение контрприемов;- проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.

Развитие инициативности: упражнения для воспитания инициативности:

- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;  
- проведение разминки по заданию тренера;- проведение схваток с менее подготовленными соперниками;- проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

Нравственная подготовка:

- поведение в школе, дома, в других общественных местах;- воспитание аккуратности и опрятности;- стремление как можно лучше выполнять порученное дело;- решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей;- оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

### **Инструкторская и судейская подготовка.**

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения по средствам рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной части урока,

приобретения навыков обучения приемам, защита, контрприемам, комбинациям. Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Также они должны уметь составлять план учебно-тренировочного сбора.

В учебно-тренировочном процессе необходимо предусмотреть:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя татами, бокового судьи, судьи-хронометриста;
- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации: заявка от команды, протоколы взвешивания, акт приемки места проведения соревнования, протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях, протоколы хода соревнований, протоколы результатов схватки, судейская записка, график распределения судей на схватку, отчет главного судьи соревнований, таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по спортивным единоборствам;
- освоение критериев оценки технических действий;
- объявление замечания и предупреждения за пассивность;
- определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов;

### 3.2. Объемы максимальных учебно-тренировочных нагрузок.

Уровень сложности	Год обучения	Максимальное кол-во часов в неделю	Занятий в неделю	Максимальное кол-во часов в год
Базовый	1-2-ой	4-6 часов	3-4	312 часов
	3-4-ый	6-8 часов	3-4	416 часов
	5-6-ой	8-10 часов	4-5	520 часов
Углубленный	1-2-ой	10-12 часов	4-5	624 часа
	3-4-ый	12-14 часов	5-6	728 часов

### 3.3. Методические материалы

Основными формами проведения учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочное занятие с группой, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
2. Непрерывное совершенствование спортивной техники;
3. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
5. Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех уровнях многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Примерные сенситивные периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст										
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>Рост</b>						+	+	+	+		
<b>Мышечная масса</b>						+	+	+	+		
<b>Быстрота</b>			+	+	+				+	+	+
<b>Скоростно-силовые качества</b>			+	+	+	+	+	+			
<b>Выносливость: аэробные возможности</b>			+	+	+				+	+	+
<b>Выносливость: анаэробные возможности</b>									+	+	+
<b>Гибкость</b>	+	+	+	+		+	+				
<b>Координационные способности</b>			+	+	+	+					
<b>Равновесие</b>	+	+	+	+	+	+	+	+			

### Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

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.

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

Тренировки юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

Надёжной основой успеха юных дзюдоистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей.

## **Восстановительные средства и мероприятия**

*Средства восстановления подразделяются:*

*Педагогические.* Рациональное планирование тренировок в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных циклов подготовки; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов.

Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

*Гигиенические.* К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания. В тренировочных группах 3-5 года обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

*Медико-биологические средства.* Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

*Фармакологические средства восстановления.* Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям. Под их воздействием быстрее выполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты. Изменяются соотношения различных реакции метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

*Психологические средства восстановления.* Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

### **Рекомендации по планированию психологической подготовки**

Дзюдо - высокоэмоциональный вид спорта, требующий от обучающихся предельных психологических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

Для успешных выступлений в дзюдо необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить следующие наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

На разных уровнях предпрофессиональной подготовки дзюдоистов решаются различные задачи психологической подготовки.

*На базовом уровне 1-3 года обучения* стоят задачи формирования у обучающихся устойчивого интереса к занятиям дзюдо, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желание стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательнородаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидером.

*На базовом уровне 3-6 года обучения* проводится работа по расширению психологических методов воздействия на обучающихся. При этом решаются следующие задачи: формирование установки на соревновательную деятельность, повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач применяются следующие методы:

создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п.) во время тренировочных занятий;

- введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;
- формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

На углубленном уровне 1-4 год обучения проводится работа по формированию установки на совершенствование, повышение уровня надежности соревновательных действий, устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Задачи на этом уровне:

- достижение высокого уровня устойчивости психофизиологических показателей в стрессовой ситуации;
- проявление бойцовских качеств в наиболее ответственные моменты соревнований;
- настрой на достижение высоких спортивных результатов;
- воспитание эмоциональной устойчивости;
- воспитание надежности действий в стрессовой ситуации;
- воспитание сознательности, чувства долга и ответственности перед спортивным коллективом, командой и страной;
- воспитание высокой мотивации занятий дзюдо.

*Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:*

- общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года;
- специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе *общей психологической подготовки* к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется *специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность* спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающихся снимается нервно - психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировочного занятия, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно - психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого - педагогических воздействий должны включаться на все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На тренировочных занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

#### **3.4. Требования к технике безопасности в процессе реализации программы.**

Борьба дзюдо характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.

Умение падать чрезвычайно важная часть при выполнении броска, выполняющий его спортсмен может потерять равновесие и упасть. При резких бросках возможны ушибы позвоночника. При удержаниях атакующий использует массу своего тела, прижимая противника к татами. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При болевых приемах чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб

конечности («перегибание локтя»), а также плечевые суставы. Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы.

Тренерам-преследователям очень важно следить за состоянием занимающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего». Это может сопровождаться потерей сознания. При занятиях дзюдо возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы: растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
- вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:

- приходить на занятия только в дни и часы, указанные тренерским составом в соответствии с расписанием занятий;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;
- при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю;
- при всех бросках УКЕ должны быть использованы приемы самостраховки (группировка и т.п.);
- за 10-15 мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;
- во время тренировочной схватки по сигналу тренера дзюдоисты немедленно прекращают борьбу.

Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).

При проведении занятий с дзюдоистами в неспецифических условиях (открытые площадки, бассейн) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебно-тренировочных, внутрине тренировочных и соревновательных занятиях. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

#### **4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ.**

Главной целью воспитательной работы в МБУ ДО «ДЮСШ №6» является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как

Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеской спортивной школы №6, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа.

Методы воспитания обучающихся основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
- формирование общественного поведения;
- использование положительного примера;
- стимулирование положительных действий (поощрение);
- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на

индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом - тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится обучающийся на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на «нет». Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в спорте и жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. Здесь важна особая согласованность тренеров и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

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

Одна из главных особенностей спортивной деятельности - большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила - и многое может быть потеряно. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех

семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом.

Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями. Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий спортом. Строгое соблюдение организации тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, дисциплинированное поведение, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание педагог.

В целях повышения эффективности воспитания тренер-преподаватель организует тренировочный процесс, чтобы перед обучающимися постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и году обучения. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание. Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Наказание может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание обучающихся должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсменов развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером-преподавателем задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива - поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Для оценки состояния воспитательной работы используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их педагогов, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

Основываясь на всех выше перечисленных принципах воспитательной работы в ДЮСШ №6 каждый тренер-преподаватель составляет свой план воспитательной работы на учебный год для

каждой группы индивидуально учитывая при этом:

- возраст обучающихся;
- этап подготовки;
- вид спорта;
- половую принадлежность;
- внутренний мир ребёнка;
- наиболее типичные свойства его личности;
- особенностей мышления;
- воспитание в семье;
- обстоятельства жизни в семье;
- социальное благополучие семьи;
- поведение в семье, школе и за её пределами;
- успеваемость в школе;
- кругозор спортсмена;
- дисциплинированность;
- наличие волевых качеств;
- взаимоотношений с товарищами.

### План воспитательной работы на учебный год

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Разработка и утверждение плана воспитательной работы с каждой группой	ежегодно до 01.09
2	Работа с родителями (проведение родительских собраний, индивидуальные беседы)	В течение учебного года, перед соревнованиями (выездными и городскими)
3	Просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению (запись информации на электронные носители)	Согласно проведению соревнований
4	Просмотр тренировок лучших спортсменов России	на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
5	Проведение совместных тренировок с сильнейшими спортсменами России	на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
6	Встречи с известными спортсменами России	По возможности (Ростов) на тренировочных мероприятиях и соревнованиях
7	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России.	По приглашению проводящих сторон, в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ №6
8	Беседы и лекции о культурной жизни города и России, о жизни и творчестве композиторов, чья музыка используется в педагогической работе.	2-3 раза в квартал
9	«Активный отдых – каким он должен быть»: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Посещение местных достопримечательностей</li> <li>• Прогулки в парках и т.д.</li> </ul>	В течение учебного года, при командировании на учебно-тренировочные сборы и соревнования в другие города и страны.
10	Беседы на тему: «Условий для поддержания стабильного здоровья учащихся»«Режим, гигиена, спорт»«Питание спортсмена»	В течение учебного года
11	Беседы о сохранении и укреплении здоровья; формирование культуры здорового образа жизни.	В течение учебного года
12	Беседы с обучающимися о вреде влияния курения и	В течение учебного года

	алкоголя на здоровье человека»	
13	Беседа на тему: «Воспитание патриотических качеств» «Долг, честь и достоинство» «Государственная символика РФ» «Гимн Российской Федерации»	В течение учебного года
14	Беседы на тему: «Правила поведения в общественных местах»	В течение учебного года, перед каждыми каникулами
15	Беседы на тему: «Права и обязанности воспитанников ДЮСШ», «Соблюдение техники безопасности во время тренировочных занятий»	В течение учебного года
16	Основные спортивные понятия: «основные термины в избранном виде спорта» «классификация музыкальных направлений используемых в тренировочной деятельности»	В течение учебного года
17	Новые правила соревнований, семинар по правилам судейства	По мере необходимости
19	Дни рождения обучающихся: • День именинника	В течение учебного года
18	Постановка и проведение «Новогодних спортивных праздников» и показательных выступлений для родителей, посвященных Новому году.	декабрь, январь
19	Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей	июнь
20	Осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	В течение учебного года.

**Профориентационная работа** ведется посредством формирования интереса к профессии. Задача - заложить у обучающихся механизмы самореализации, саморазвития, самовоспитания, необходимые для осуществления деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Систематическая работа по формированию интереса к профессии тренера-преподавателя через учебно-тренировочное занятие будет способствовать формированию внимания и заинтересованности этой профессией, интереса и уважения к педагогическому труду, повышению уровня знаний, приобретению профессионально-педагогических навыков, воспитанию чувства ответственности, гражданственности, оптимизма, уверенности в завтрашнем дне.

#### ***Этапы ориентации на профессии в сфере физической культуры и спорта***

Ориентация обучающихся на выбор профессии должна проходить на протяжении всего периода обучения в ДЮСШ, начиная с первого года базового уровня освоения программного материала. В этот период необходимо прививать любовь к труду с развитием и закреплением познавательных интересов обучающихся.

Организацию профессиональной ориентации в ДЮСШ делится на три этапа, каждый из которых имеет свои задачи, средства и методы.

Первый этап профессиональной ориентации включает работу с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня. Задачи этого этапа заключаются в следующем: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера, преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути.

Для решения этих задач необходимо проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта, заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами школы, города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных кинофильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 1-4 года обучения базового уровня включает:

- изучение личности учащегося / определение у него педагогических способностей, интереса к педагогической деятельности, сдача норм ГТО, общефизической подготовки и др.;
- проведение бесед на спортивную тематику: история развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд учителя физкультуры;
- проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивно-педагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества;
- приобретение практических навыков судейства на внутришкольных соревнованиях.

Второй этап профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения на базовом уровне решает следующие задачи:

- оказание помощи спортсменам в поиске своего призвания;
- содействие обучающимся в углубленном знакомстве с будущей профессией;
- формирование профессионального идеала, правильной самооценки.

Для решения этих задач необходимо проведение индивидуальных бесед, диспутов, встреч со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками ДЮСШ, шефской помощью в работе с обучающимися, изучение специальной литературы по избранной профессии и др.

Примерный план работы по профессиональной ориентации с обучающимися 5-6 года обучения базового уровня включает: изучение личности учащегося, его интересов и способностей, а также склонности к педагогической деятельности. Проведение бесед на различные темы спортивного характера: институт физической культуры и подготовка кадров в нем, роль и значение физической культуры в народном хозяйстве, правильная самооценка и ее роль в профессиональном самоопределении, чемпионаты Мира и Олимпийские игры, физическая культура в жизни замечательных людей, гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом и др.. Организация встреч с ветеранами спорта, проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами, оформление и обновление стендов о спортсменах-выпускниках школы, написание реферата "Спортивная жизнь моих родителей", проведение экскурсий в спортивное общество, проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы, оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении тренировочных занятий, физкультурно-массовой и спортивной работе - проведение разминки, осуществление роли «старшего» в группе, организация и проведение соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы.

Третий этап профессиональной ориентации с обучающимися на углубленном уровне программы 1-4 года обучения - это этап профессионального самоопределения обучающихся. На данном этапе решаются следующие задачи: организация практической деятельности в избранной профессии, проверка склонностей и способностей и дальнейшее их развитие, формирование устойчивого профессионального интереса, стимулирование учащихся к самостоятельной работе над собой по формированию необходимых профессиональных навыков и умений, формирование личностных профессиональных ценностей.

Для решения поставленных задач рекомендуются следующие формы и методы: индивидуальные беседы, консультации с акцентированием внимания не только на положительных сторонах профессии, но и на ее трудностях. Конкурсы по "защите" будущей профессии, написание рефератов, сочинений по избранной специальности.

Профессиональная направленность (устойчивое стремление человека заниматься педагогической деятельностью) в сфере физической культуры и спорта формируется на базе двух мотивационных образований - так называемой "любви к детям" и интереса к физической культуре и спорту.

Интерес к физической культуре является вторым основным мотивом, формирующим педагогическую направленность учителя физической культуры. У юношей и девушек, занимающихся спортом, должен пробудиться интерес к физкультурно-педагогической деятельности, желание сделать сильными, бодрыми, здоровыми других людей, в частности детей.

Направленность тренера – преподавателя на свою работу выражается в увлеченности ею.

Она становится смыслом его жизни. Это приводит к двум следствиям. С одной стороны, любовь к своему делу заставляет тренера постоянно совершенствовать свое мастерство, интересоваться работой своих коллег, оказывать им помощь, самому выбирать полезное для своей работы, то есть быть активным творческим работником. С другой стороны, обучающиеся, если

чувствуют, что занятия с ними являются для тренера – преподавателя не тяжелой обязанностью, а удовольствием, отвечают ему взаимностью.

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ, ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, АТТЕСТАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ПРИСВОЕНИЮ КВАЛИФИКАЦИОННЫХ СТЕПЕНЕЙ КЮ - ДАН.**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности уровня подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса. Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся дзюдо на этапах многолетнего тренировочного процесса являются: - общая посещаемость тренировок;- уровень и динамика спортивных результатов;- участие в соревнованиях;- нормативные требования спортивной квалификации;- выполнение аттестационных требований для присуждения квалификационной степени КЮ-ДАН.- знания теоретических основ физической культуры и спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования. Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований уровня (соответственно году спортивной подготовки):

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- выполнение комплекса контрольных упражнений соответственно уровню и году обучения.
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

## 5.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы

### Комплексы контрольных упражнений промежуточной и итоговой аттестации по дзюдо для базового и углубленного уровней образовательной программы (юноши)

№ п/п	Контрольные упражнения	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4
1	Стоя на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Не менее 10 сек	Не менее 11 сек	Не менее 12 сек	Не менее 13 сек
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз	Не менее 7 раз
3	Прыжок в длину с места	Не менее 90 см	Не менее 95 см	Не менее 100 см	Не менее 105 см
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Пальцами рук коснуться пола			

		Весовые категории: 26 кг., 30 кг., 34 кг., 38 кг., 42 кг, 46 кг., 50 кг.				
№	Контрольные упражнения	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	УУ-3,4
1	Челночный бег 3x10 м	Не более 10 сек	Не более 10 сек	Не более 10 сек	Не более 9,9 сек	Не более 9,9 сек
2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями
3	Подтягивание из виса на перекладине	Не менее 7 раз	Не менее 8 раз	Не менее 9 раз	Не менее 10 раз	Не менее 11 раз
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 20 раз	Не менее 21 раз	Не менее 22 раз	Не менее 23 раз	Не менее 24 раз
5	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Не менее 6 раз	Не менее 7 раз	Не менее 8 раз	Не менее 9 раз	Не менее 10 раз
6	Прыжок в длину с места	Не менее 160 см	Не менее 165 см	Не менее 170 см	Не менее 175 см	Не менее 180 см
		Весовые категории: 55 кг., 55+ кг., 60 кг., 66 кг., 73 кг.				
1	Челночный бег 3x10 м	Не более 10,2 сек	Не более 10,2 сек	Не более 10,1 сек	Не более 10,1 сек	Не более 10,1 сек
2	Наклон вперед из положения стоя с	Касание пола	Касание пола	Касание пола	Касание	Касание пола

	выпрямленными ногами на полу	ладонями	ладонями	ладонями	пола ладонями	ладонями
3	Подтягивание из виса на перекладине	Не менее 7 раз	Не менее 8 раз	Не менее 9 раз	Не менее 10 раз	Не менее 11 раз
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 20 раз	Не менее 21 раз	Не менее 22 раз	Не менее 23 раз	Не менее 24 раз
5	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Не менее 14 раз	Не менее 15 раз	Не менее 16 раз	Не менее 17 раз	Не менее 18 раз
6	Прыжок в длину с места	Не менее 160 см	Не менее 165 см	Не менее 170 см	Не менее 175 см	Не менее 180 см
Весовые категории: 73+ кг., 81кг., 90 кг., 90+ кг., 100 кг, 100+						
1	Челночный бег 3x10 м	Не более 10,4 сек	Не более 10,4 сек	Не более 10,3 сек	Не более 10,3 сек	Не более 10,3 сек
2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола ладонями				
3	Подтягивание из виса на перекладине	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз	Не менее 7 раз	Не менее 8 раз
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 16 раз	Не менее 17 раз	Не менее 18 раз	Не менее 19 раз	Не менее 20 раз
5	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Не менее 2 раз	Не менее 3 раз	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз
6	Прыжок в длину с места	Не менее 150 см	Не менее 155 см	Не менее 160 см	Не менее 165 см	Не менее 170 см

**Комплексы контрольных упражнений  
промежуточной и итоговой аттестации по дзюдо  
для базового и углубленного уровней образовательной программы  
(девушки)**

№	Контрольные упражнения	БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4
	Стоя на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	Не менее 8 сек	Не менее 9 сек	Не менее 10 сек	Не менее 11 сек
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 3 раз	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз

	Прыжок в длину с места	Не менее 70 см	Не менее 75 см	Не менее 80 см	Не менее 85 см
	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Пальцами рук коснуться пола			

		Весовые категории: 24 кг., 28 кг., 32 кг., 36 кг., 40 кг.				
№ п/п	Контрольные упражнения	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2	УУ-3,4
1	Челночный бег 3x10 м	Не более 10,5 сек	Не более 10,5 сек	Не более 10,5 сек	Не более 10,4 сек	Не более 10,4сек
2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями
3	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Не менее 11 раз	Не менее 12 раз	Не менее 13 раз	Не менее 14 раз	Не менее 15 раз
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 15 раз	Не менее 16 раз	Не менее 17 раз	Не менее 18 раз	Не менее 19 раз
5	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз	Не менее 7 раз	Не менее 8 раз
6	Прыжок в длину с места	Не менее 145 см	Не менее 150 см	Не менее 155 см	Не менее 160 см	Не менее 165 см
		Весовые категории: 44 кг., 48 кг., 52 кг., 52+ кг., 57 кг.				
1	Челночный бег 3x10 м	Не более 10,6 сек	Не более 10,6 сек	Не более 10,5 сек	Не более 10,5 сек	Не более 10,5 сек
2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями
3	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Не менее 11 раз	Не менее 12 раз	Не менее 13 раз	Не менее 14 раз	Не менее 15 раз
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 15 раз	Не менее 16 раз	Не менее 17 раз	Не менее 18 раз	Не менее 19 раз
5	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Не менее 3 раз	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз	Не менее 7 раз
6	Прыжок в длину с места	Не менее 145 см	Не менее 150 см	Не менее 155 см	Не менее 160 см	Не менее 165 см

		Весовые категории: 63 кг., 63+ кг., 70 кг., 70+ кг., 78 кг., 78 + кг.				
1	Челночный бег 3x10 м	Не более 10,8 сек	Не более 10,8 сек	Не более 10,7 сек	Не более 10,7 сек	Не более 10,7 сек
2	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями	Касание пола ладонями
3	Подтягивание из виса на низкой перекладине	Не менее 11 раз	Не менее 12 раз	Не менее 13 раз	Не менее 14 раз	Не менее 15 раз
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Не менее 12 раз	Не менее 13 раз	Не менее 14 раз	Не менее 15 раз	Не менее 16 раз
5	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	Не менее 2 раз	Не менее 3 раз	Не менее 4 раз	Не менее 5 раз	Не менее 6 раз
6	Прыжок в длину с места	Не менее 140 см	Не менее 145 см	Не менее 150 см	Не менее 155 см	Не менее 160 см

## **5.2. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы.**

### **Тема №1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Понятие о физической культуре.

Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования.

Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

### **Тема №2. История развития избранного вида спорта.**

Дзюдо как вид спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

История зарождения дзюдо в родном городе. Дзюдо на международном уровне. Успехи Российских, местных дзюдоистов на чемпионатах Европы, Мира. Ведущие регионы, развивающие дзюдо.

### **Тема №3. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса дзюдо**

Обучение и тренировка - основные понятия. Основные задачи и принципы обучения, тренировки в спорте. Средства, методы и методические приемы обучения и тренировки.

Типы тренировочных занятий. Тренировочное занятие (тренировка) - основная форма проведения занятий. Организация и содержание занятий для базового и углубленного уровней спортивной подготовки.

### **Тема №4. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила соревнований по виду спорта. Организация и проведение соревнований. Основные факторы повышения соревновательного результата: мотивация, цели и задачи, трудности. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по виду спорта дзюдо.

Антидопинговые правила.

### **Тема №5. Сведения о строении и функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат человека. Пассивный аппарат движения - кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат. Активный аппарат движения - мышцы, их строение и взаимодействие.

Основные сведения о кровообращении. Кровь. Сердце и сосуды. Изменения под влиянием нагрузок различной интенсивности. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Основные сведения о строении внутренних органов.

Совершенствование органов и систем организма под влиянием регулярных занятий физической культурой и спортом.

### **Тема №6. Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена учащихся: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

### **Тема №7. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Режим дня учащихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях избранным видом спорта.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий избранным видом спорта. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

### **Тема №8. Основы спортивного питания.**

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановлении

энергетических затрат учащихся. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

#### **Тема №9. Профессиональная терминология в дзюдо**

Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов.

#### **Тема №10. Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.**

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения. Дисциплина занимающихся.

#### **Тема №11. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом.**

Значение и содержание врачебного контроля. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной форме, утомлении, перетренировке. Основы спортивного массажа.

#### **Тема №12. Профессиональная подготовка**

Принципы, этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и исправление. Методика обучения упражнениям без предмета и с предметом. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

#### **Тема №13. Требования к оборудованию и инвентарю и спортивной форме.**

Зал дзюдо. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

#### **Тема №14. Психологическая подготовка.**

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Учёт особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

Формирование готовности к соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к конкретному соревнованию. Особенности опробования и разминки. Регулирование психологического состояния непосредственно перед выполнением соревновательного упражнения. Оценка соревновательной надёжности.

Спортивный коллектив. Проблемы лидерства в спорте.

Основные средства и методы психологической подготовки.

#### **Тема №15. Правила судейства и проведение соревнований.**

Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Права и обязанности судей. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

#### **Тема №16. Единая всероссийская спортивная классификация**

Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.

### **5.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год. Срок проведения – апрель, май. Форма промежуточной аттестации — сдача контрольного комплекса упражнений. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий год обучения нормативы.

Целями и задачами проведения промежуточной аттестации обучающихся является:

- Возможность выбора обучающимися спортивной направленности.

- Привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся.
- Перевод обучающихся на следующий период реализации Программы при выполнении требований промежуточной аттестации обучающихся

На следующий период подготовки переходят только обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий год подготовки не переводятся, для них возможно повторное обучение (но не более одного раза на данном этапе (год обучения), либо данный обучающийся переводится в спортивно-оздоровительного группу.

Для досрочного перехода на этап (год) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному году уровня подготовки.

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Итоговая аттестация проводится по завершении углубленного уровня образовательной программы. В ДЮСШ устанавливаются следующие формы итоговой аттестации:

- Теоретические основы физической культуры и спорта— беседа (зачет/не зачет).
- Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка – сдача контрольных нормативов (зачет/не зачет).

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом ДЮСШ.

#### **5.4. Аттестационная деятельность по присвоению квалификационных степеней КЮ – ДАН.**

**Аттестационная деятельность** - комплекс мероприятий, связанных с проведением аттестации по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН;

**Аттестация** - процесс определения соответствия уровня спортивно-технического мастерства субъекта аттестации аттестационным требованиям.

Согласно Положения «о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ-ДАН в дзюдо» присвоение квалификационных степеней 6 и 5 КЮ в ДЮСШ культивирующих дзюдо, осуществляют тренеры -преподаватели, проводящие обучение и спортивную подготовку по дзюдо на основании приказа (распоряжения) администрации, осуществляют оформление и регистрацию присвоенных квалификационных степеней 6 и 5 КЮ на основании аттестационных протоколов, заполненных во время проведения аттестационных экзаменов тренерами-преподавателями проводившими эти экзамены.

Порядок проведения аттестационных экзаменов по присвоению квалификационных степеней 6 и 5 КЮ, форма аттестационного протокола экзамена и порядок оформления и регистрации 6 и 5 КЮ разрабатывается и утверждается администрацией ДЮСШ.

#### **Квалификационные степени.**

Реестр квалификационных степеней и таблица их примерного соответствия выполнению спортивных разрядов и званий:

<b>понятие</b>	<b>возраст (не моложе)</b>	<b>степень</b>	<b>цвет пояса</b>	<b>разряд ЕВСК</b>
6 КЮ (року кю/roku kvu)	7 лет	1 ученическая	белый	нет
5 КЮ (го кю/go kyu)	8 лет	2 ученическая	желтый	нет
4 КЮ (ши кю/shi kyu)	9 лет	3 ученическая	оранжевый	3 юн.
3 КЮ (сан кю/san kyu)	10 лет	4 ученическая	зеленый	2 юн.
2 КЮ (ни кю/ni kyu)	11/12 лет	5 ученическая	синий	2 юн./1 юн
1 КЮ (ичи кю/ichi kvu)	13/14/15 лет	6 ученическая	коричневый	3 / 2 / 1
1 ДАН (шо дан/sho dan)	15 лет	1 мастерская	черный	КМС
2 ДАН (ни дан/ni dan)	16 лет	2 мастерская	черный	МС

#### **5.5 Рекомендаций к экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю для реализации программного материала.**

### Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Канат для лазанья	штук	2
7.	Кушетка массажная	штук	1
8.	Манекены тренировочные	штук	8
9.	Мат гимнастический	штук	6
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч для регби	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Напольное покрытие татами	комплект	1
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Резиновые амортизаторы	штук	10
18.	Секундомер электронный	штук	3
19.	Скамейка гимнастическая	штук	4
20.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
21.	Тренажер кистевой	штук	16
22.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
23.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
24.	Урна-плевательница	штук	2
25.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

### Экипировка

№ п/п	Наименование экипировки	Кол-во обучающихся (чел.)	Год обучения / расчетная ед. шт./пар						
			4 год обуч	5 год обуч	6 год обуч	1 год обуч	2 год обуч	3 год обуч	4 год обуч
			Базовый уровень			Углубленный уровень			
1	Дзюдога белая	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Дзюдога синяя	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Пояс "дзюдо"	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Футболка белого цвета (для женщин)	1	2	2	2	2	2	3	3

#### 6. Условия реализации предпрофессиональной программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование (не менее 25% с высшим образованием). Дополнительно к основному работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс: хореографы, педагоги – психологи, и иные работники, при условии их одновременной работы с обучающимися.

Материально – техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать санитарным правилам и нормам СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

## 7. Информационное обеспечение программы

### 7.1. Список литературы:

#### Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.07.2019) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.08.2017 года №767 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»»;
4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 23.09.2021 № 728 "Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта ";
6. Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
8. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

#### Методическая литература

1. Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. Загайнов Р.М. М.: Советский спорт, 2012. -292 стр.
2. Физические качества спортсмена. Зацюрский В.М. М.: Советский спорт, 2009. - 200 стр.
- 3.Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22с.
4. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
5. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
6. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.
7. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. — Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002, 264 стр.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
10. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.
11. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.:2014. – 320 стр.
12. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
14. Письменский И.А., Каблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
15. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.
16. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013.
17. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015.
18. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.

## 7.2. Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
7. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/)
8. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - [www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)
9. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru/>.
10. Система ГАРАНТ: <http://base.garant.ru/70608810/40/#ixzz3E1rsBХKY>