

**Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Атлант» г.Юрги»**

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Детско-юношеская спортивная
школа «Атлант» г.Юрги»

V.I. Гончаров



**Программа рассмотрена и одобрена
педагогическим советом МБУ ДО
«Детско-юношеская спортивная школа
«Атлант» г.Юрги» (протокол № 5
от « 1 » сентябрь 2015г.)**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО**

срок реализации Программы 8 лет

Разработчики:
Абрамова О.В. – зам. директора по УВР

Рецензенты:

Антониев В.Г. – начальник
организационно-методического отдела
управления молодежной политики и спорта
Администрации г.Юрги

Торосян В.Ф. – доцент кафедры
естественнонаучного образования
Юргинского технологического института
(филиал) ФГАОУ ВО «Национальный
исследовательский институт Томский
политехнический университет», кандидат
педагогических наук

**г. Юрга
2015 год**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и профессиональном совершенствовании. Дополнительное образование спортивной направленности призвано способствовать укреплению здоровья, осуществлять развитие физических способностей, создавать условия для личностного и профессионального самоопределения обучающихся.

Дополнительная предпрофессиональная программа по борьбе дзюдо является основополагающим документом, определяющим содержание тренировочного и воспитательного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Атлант» г. Юрги». В соответствии уставным целям и задачам, спортивная школа реализует дополнительную предпрофессиональную программу по дзюдо, создавая условия для обучения и воспитания детей, организуя подготовку одаренных детей к поступлению в профессиональные образовательные организации физической культуры и спорта.

Дзюдо – один из видов единоборств, которые способствуют развитию физических качеств человека, повышают работоспособность, укрепляют физическое здоровье и морально-нравственную устойчивость к негативным проявлениям современного общества. Занятия дзюдо оказываются эффективным средством воспитания характера человека: смелости, решительности, настойчивости в достижении цели, а также формируют нравственные приоритеты поведения, в том числе уважение к сопернику, честность, благородство, добросердечие. Кроме того, борьба дзюдо прививает навыки самозащиты и обороны личности от агрессивных посягательств.

Важнейшим результатом занятий дзюдо следует признать формирование у обучающихся уверенности в собственных силах и способности стойко переносить сложные жизненные ситуации. Терпение, помноженное на трудолюбие, закладывает основательный фундамент твёрдой человеческой воли, который влияет на умение преодолевать любые коллизии взрослой жизни.

Дзюдо (в переводе с японского дословно переводится - «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь»). Дзюдо - это единственное боевое искусство Востока, принятое в семью олимпийских видов спорта.

Основатель дзюдо Дзигоро Кано изначально сделал акцент на исключение всех травмоопасных техник, чтобы создать общедоступное искусство борьбы, максимально адаптированное к проведению соревнований.

Занимающие этим стилем единоборств приобретают такие черты характера как дисциплина, настойчивость, уважение.

Занятия дзюдо положительно сказываются на умственных способностях — необходимо запоминать сложные приёмы, тактически мыслить в ходе поединка, генерировать творческие нестандартные идеи и т.д.

Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF).

Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

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

Цель подготовки дзюдоистов заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач – образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку) и достижение высоких спортивных результатов.

Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Обучение дзюдо включает изучение базовых стоек, перемещений, самострахования, захватов и техники реанимации. Ковёр для борьбы называется татами. Дзюдоисты тренируются босиком, одежда для занятий — дзюдоги (куртка, штаны, пояс).

Основа техники дзюдо — разнообразные броски, выполняемые как из стойки, так и с падением. Также применяются болевые приёмы: разгибания и скручивания конечностей. В отличие от других распространённых видов борьбы — в дзюдо упор делается на максимальное использование силы противника. В дзюдо, как в ушу и карате, кроме схваток есть комплексы формальных упражнений — кат. Ката отрабатываются в парах и позволяют освоить физические и духовные принципы дзюдо.

1.1 Дополнительная предпрофессиональная программа по борьбе дзюдо (далее - Программа) определяет внутренне содержание и организацию образовательного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Атлант» г.Юрги» (далее - Учреждение).

1.2 Учреждение вправе реализовывать дополнительную предпрофессиональную программу по дзюдо, при наличии соответствующей лицензии на осуществление образовательной деятельности.

1.3 Программа разработана в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12.09.2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 19.09.2012 г. № 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо».

1.4 Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области борьбы дзюдо;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по дзюдо;
- освоение этапов спортивной подготовки по дзюдо;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

1.5 Основные задачи и содержание Программы.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры ведения здорового и безопасного образа жизни;
- формирование у обучающихся адаптационно-приспособительных навыков нахождения в современном обществе;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в овладении материалом программы дзюдо.

Программа разработана с учётом сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта. Программа учитывает особенности подготовки обучающихся вида спорта «дзюдо», в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в спортивной борьбе;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

1.6 Условия реализации Программы.

1.6.1 Прием на обучение и срок освоение по Программе осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта.

Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 10 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет. Срок освоения Программы для лиц, зачисленных на этап начальной подготовки в возрасте с 10 лет, составляет 8 лет.

1.6.2 Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки.
- тренировочный этап (этап спортивной специализации).
- этап совершенствования спортивного мастерства.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение Программы по индивидуальному учебному плану.

1.6.3 На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 10 лет, желающие заниматься дзюдо, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о допуске к занятиям дзюдо и заявление родителей.

Учреждение проводит отбор детей с целью определения способностей для успешного освоения Программы, в точном соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по группе видов спорта «спортивные единоборства», утвержденном приказом Учреждения.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение лица, зачисленные в Учреждение и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

Актуальность Программы и педагогическая целесообразность.

Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;

- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Абсолютная цель занятия дзюдо - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

Таблица 1

Этап	Период	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст занимающихся	Оптимальный (рекомендуемый) качественный состав группы (чел)	Максимальный количественный состав группы (человек)
1 этап начальной подготовки	до одного года	1	10	14-16	20
	свыше одного года	1	10	12-14	20
2 этап – тренировочный этап	начальной специализации	2	12	10-12	14
	углубленной специализации	3	14	8-10	12
3 этап – совершенствования спортивного мастерства	весь период		-	2-4	6

Срок освоения Программы для обучающихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.6.4 Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по Программе.

Учреждение обеспечивает обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту физкультурно-спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурно-спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинский контроль в порядке и объемах, обусловленных Уставом образовательной организации.

1.7 Положительным результатом освоения Программы обучающимися является обретение глубоких знаний, умений и навыков в предметных областях:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая и специальная подготовка;

- особенности избранного вида спорта;

- технико-тактическая и психологическая подготовка;

1.7.1 В области теории и методики физической культуры и спорта:

- истории развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- правила борьбы дзюдо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов, званий;

- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и международными антидопинговыми организациями;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

1.7.2 В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к борьбе дзюдо;

- в укрепление здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

1.7.3 В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовки;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту тренировочных нагрузок;

- выполнение норм и условий для присвоения спортивных разрядов и званий.

1.7.4 В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- обретение навыка анализировать действия соперников;

- умение адаптироваться к тренировочной (соревновательной) деятельности;

- умение противостоять волевым и психологическим факторам воздействия соперника;

- умение концентрировать внимание в ходе спортивного поединка.

- овладение уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

1.8 Оценка качества образования и усвоение материала Программы производится с учетом контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки, включающего в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся в избранном виде спорта.

Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией, проводимой Учреждением. К итоговой аттестации допускаются освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана.

Для осваивающих Программу с дополнительным годом обучения итоговая аттестация проводится по завершении полного срока обучения.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о «Порядке и формах проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительной предпрофессиональной программе группы видов спорта спортивные единоборства», утвержденном приказом Учреждения.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Дополнительная предпрофессиональная программа по дзюдо, включает в себя учебный план со сроком его реализации 8 лет.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе представлен в таблице 2.

Таблица 2

Общий график и минимальные объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе

Срок реализации программы - 8 лет							
1 этап - начальной подготовки		2 этап - тренировочный					3 этап – совершенствования спортивного мастерства
1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год
46 недели	46 недели	46 недели	46 недели	46 недели	46 недели	46 недели	46 недели
6 часов в неделю	8 часов в неделю	12 часов в неделю	12 часов в неделю	15 часов в неделю	18 часов в неделю	18 часов в неделю	18 часов в неделю
276 часа	368 часов	552 часа	552 часа	690 часа	824 часа	824 часа	824 часа

Учебный план Программы:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении;
- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физкультуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства.

Учебный план разрабатывается на основе федеральных государственных требований к содержанию, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физкультуры и спорта и к срокам обучения, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта. Учебный план определяет последовательное (поэтапное) освоение содержания Программы обучения.

2.2 Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

- «Теория и методика физической культуры и спорта».

ПО 2. «Общая физическая подготовка»:

- «Общая физическая подготовка».

ПО 3. «Избранный вид спорта»:

- «Теория и методика избранного вида спорта»;
- «Специальная физическая подготовка»;
- «Соревновательная подготовка»;
- «Инструкторская и судейская практика»;
- «Контрольные испытания по избранному виду спорта»;
- «Медико-восстановительные мероприятия».

ПО 4. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»

- «Технико-тактическая и психологическая подготовка».

ПО 5. «Другие виды спорта и подвижные игры»:

- «Другие виды спорта и подвижные игры».

Под учебным предметом (УП) понимается система знаний, умений и навыков, в соответствии предметным областям Программы.

Под учебным мероприятием (УМ) понимается мероприятие в рамках предметной области Программы, направленное на получение обучающимися знаний, умений, навыков вида спорта «дзюдо».

Общая продолжительность Программы, а также продолжительность освоения предметных областей, учебных предметов и учебных мероприятий представлена в таблице 3.

Таблица 3

Продолжительность реализации Программы по предметным областям

Предметные области	Этапы программы							
	I этап – начальная подготовка		II этап – тренировочный				III этап - совершенствование спортивного мастерства	
	Год обучения							
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й
Продолжительность освоения материала								
1. Теория и методика ФКиС	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Избранный вид спорта – спортивная борьба	+	+	+	+	+	+	+	+
3.1. Теория и методика спортивной борьбы	весь период обучения							
3.2. Специальная физическая подготовка	весь период обучения							
3.3. Соревновательная подготовка	весь период обучения							
3.4. Инструкторская и судейская практика	-				начиная с ТЭ– 3 года обучения			
3.5. Контрольные испытания	в конце учебного года (май)							
3.6. Медико-восстановительные мероприятия	-				начиная с ТЭ- 3 года обучения			
4. Технико-тактическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+
4.1. Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Другие виды спорта и подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+
ИТОГО (в часах)	276	368	552	552	690	824	824	824

2.3 В целях реализации Программы Учреждение разрабатывает и утверждает годовой план-график учебной, воспитательной и культурно-массовой работы, в том числе промежуточные и итоговые аттестации обучающихся.

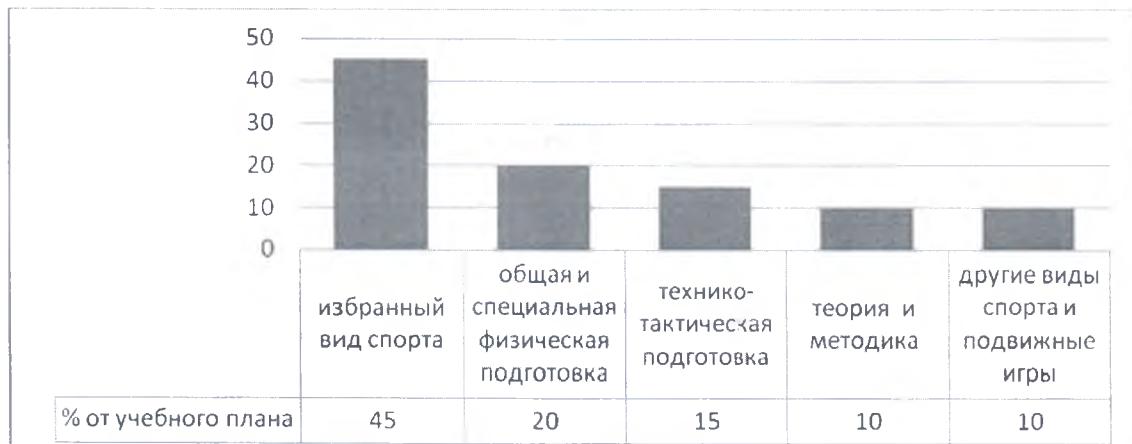
2.4 Расписание занятий в Учреждении составляется с учётом создания наиболее благоприятного режима дня обучающихся и с учётом этапа многолетней спортивной подготовки.

Таблица 4

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям (в часах)

Предметная область	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап – этап спортивной подготовки						Этап совершенствования спортивного мастерства
		Количество часов в неделю						
	6	8	12	12	15	18	18	18
1. Теория и методика физической культуры и спорта	28	37	55	55	69	82	82	82
2. Общая физическая подготовка	55	74	110	110	138	165	165	165
3. Избранный вид спорта дзюдо	123	165	248	248	310	370	370	370
4. Технико-тактическая подготовка	42	55	84	84	104	125	125	125
5. Другие виды спорта и подвижные игры	28	37	55	55	69	82	82	82
Итого часов	276	368	552	552	690	824	824	824

Примерные объемы содержания и форм организации образовательного процесса по Программе в соответствии и с учетом федеральных государственных требований приведены в гистограмме 1.



- выбранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме 25% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая подготовка в объеме 15% от общего объема учебного плана;
- теоретическая подготовка в объеме 15% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме 10% от общего объема учебного плана.

2.5. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам в рамках Программы.

В соответствии с федеральными государственными требованиями, Программой предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объеме до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта.

2.6 Объемы тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта приведены в таблице 5.

Таблица 5

Примерные этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (женщины/мужчины)

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	82/80	18/17	15/16
Специальная физическая подготовка (%)		21/21	21/20
Технико-тактическая подготовка (%)	13/15	45/46	47/47
Теоретическая подготовка (%)	3/3	5/5	4/4
Контрольные испытания (%)	1/1	7/7	8,5/8,5
Соревнования (%)	-		
Инструкторская и судейская практика (%)	-	3/3	3,5/3,5
Восстановительные мероприятия (%)	1/1	1/1	1/1

Представленный учебный план многолетней подготовки спортсменов предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе закономерностей развития психофизических и морально-волевых качеств детей.

2.7 Показатели соревновательной деятельности в рамках образовательного процесса по годам обучения избранного вида спорта дзюдо по Программе представлены в таблице 6.

Таблица 6
Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо

Виды соревнований (соревновательные поединки)	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
тренировочные контрольные основные	- 8-12 -	85 40 40	100 40 40
Всего соревновательных поединков за год	8-12	165	180

2.8 Уровень физической подготовленности спортсмена, его способностей и телосложения играют большую роль в достижении высоких спортивных результатов. Влияние физических качеств и телосложения на результативность спортсмена показаны в таблице 7.

Таблица 7
Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения

- 3 – значительное влияние
- 2 – среднее влияние
- 1 – незначительное влияние

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1 Организационно-методические особенности спортивной подготовки

Многолетнюю спортивную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как непрерывный процесс воспитания и обучения детей, с учётом их умственных, физических, физиологических и возрастных изменений организма. Спортивная тренировка детей, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны ориентироваться на скорейшее достижение высокого спортивного результата на этапах начальной многолетней подготовки.

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

3. Необходимо соблюдать рациональный режим дня, контроль самочувствия состояния здоровья обучающихся.

4. Зависимость процентного соотношения общей и специальной подготовки от возраста, этапа и уровня спортивной подготовки. Перераспределение процентного содержания общей физической и специальной подготовки в системе многолетнего планирования тренировочного процесса, зависящего от возраста, освоенности программного материала и уровня физического развития обучающегося.

5. Необходимо учитывать особенности школьного расписания в планировании спортивной тренировки.

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

3.2 Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы. Процесс подготовки обучающихся строится в соответствии с задачами, стоящими перед учебными группами. Программный материал распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовкой обучающихся детей.

Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах производится на основе годового план-графика распределения учебных часов. Учебным планом-графиком предусматриваются часы теоретических и практических занятий, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях.

Предметный учебный материал представлен в приложении 1 настоящей Программы. Основными формами образовательного процесса в Учреждении являются:

- групповые теоретические занятия в виде собеседований обучающихся с руководством, тренерами, медицинским персоналом, инструкторско-методическим составом;
- практические групповые и индивидуальные тренировочные занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- занятия в режиме оздоровительно-восстановительных и учебно-тренировочных сборов;
- судейская и инструкторская практики.

Теоретические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, а так же информационные сведения по технике и тактике борьбы дзюдо, судейству соревнований. Занятия проводятся в виде лекций или бесед с использованием наглядных пособий. Отдельные вопросы теоретической подготовки сочетаются с практическими занятиями для лучшего усвоения программного материала. Собеседования по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся медицинским работником Учреждения.

На этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями в течение за 5-10 минут до начала тренировки.

Практические занятия. Практические занятия различаются по решаемым задачам (тренировочные, контрольные, соревновательные), по составу (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), по степени (однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения уровня эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в Учреждении является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Для каждой части практического занятия определяются задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% от общего времени занятия) – организация обучающихся, изложение темы и задачи тренировки, разминочные упражнения. Применяемые средства: строевые упражнения, ходьба, бег, прыжки; общеразвивающие упражнения с предметами и без таковых.

Основная часть (70%) – изучение элементов борьбы или совершенствование техники выполнения упражнений; развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся.

Заключительная часть (10%) – приведение организма обучающихся в спокойное состояние, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на гибкость и расслабление рабочих групп мышц. Подведение итогов занятия сводится к оценке решения задачи, анализу ошибок и недочётов. Помимо тренировочных занятий обучающиеся должны ежедневно делать утреннюю гимнастику и самостоятельно повторять отдельные элементы техники борьбы дзюдо.

3.3 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

3.3.1 Общие требования безопасности:

В качестве тренера для занятий с обучающимися допускаются лица, имеющие специальное педагогическое или физкультурное образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер по греко-римской борьбе обязан пройти медицинский осмотр, а в дальнейшем периодически осуществлять медицинские осмотры, согласно графика Учреждения.

К занятиям по виду спорта допускаются дети 10 лет, имеющие положительное заключение врача по состоянию здоровья.

Перед началом практических занятий обучающиеся проходят инструктаж по правилам поведения и личной безопасности при проведении занятий. Тренер обязан знакомить обучающихся с правилами пожарной, антитеррористической безопасности, местами расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал для занятий единоборствами должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Знание и выполнение требований и правил техники безопасности при проведении практических занятий по дзюдо является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение регулируется действующим законодательством РФ (административная, материальная, уголовная).

3.3.2 Требования безопасности перед началом практических занятий:

- вход в зал допускается только по приглашению тренера;

- перед началом тренировки тренер обязан обратить внимание на состояние и оборудование мест занятий, в частности на маты и ковры. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута тую поверх матов. Для предотвращения несчастных случаев вокруг ковра (матов) оставляется свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям ковра укладывается мягкая защитная полоса.
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура в помещении: 15-17°C, влажность - не более 30-40%;
- все обучающиеся должны иметь спортивную форму (одежду, обувь);
- за дисциплину на занятиях тренер несет персональную ответственность;
- перед началом занятий тренер обязан обратить внимание на физическое и психологическое состояние обучающихся, а в случае даже незначительного отклонения в состоянии здоровья обучающихся принять профилактические меры (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

3.3.3 Требования безопасности во время проведения занятий:

- занятия начинаются и проходят строго по расписанию;
- занятия проходят только под руководством тренера;
- тренер обязан добиться неукоснительного соблюдения дисциплины и требований техники безопасности во время проведения тренировочного занятия;
- схватка проводится между спортсменами равной подготовки и весовой категории; по команде тренера спортивную схватку следует немедленно прекращать.
- обучающиеся должны владеть приемами страховки, самостраховки и сохранения равновесия;
- при разучивании отдельных приемов на ковре должно находиться не более 4-5 пары спортсменов;
- броски следует проводить в направлении от центра к краю;
- при всех бросках атакованный борец использует приемы самостраховки (группировка и т.д.); запрещается выставлять руки;
- на занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);
- выход из зала во время тренировочных занятий возможен только с разрешения тренера;
- по завершению занятия тренер обязан организовать выход группы обучающихся из зала.

3.3.4 Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер обязан прекратить занятия и оказать первую доврачебную помощь пострадавшему;
- одновременно тренер отправляет посыльного для уведомления руководителя или представителя администрации Учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию обучающихся из Учреждения по утвержденной схеме эвакуации. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть продуктивными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

3.4 Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы:

Продолжительность одного занятия рассчитана в академических часах. Длительность занятий регламентируется возрастом обучающихся, этапом многолетней подготовки, и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часа;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа.

При проведении более одной тренировки в один день суммарная продолжительность занятий не может превышать 8 академических часов.

3.5 Нормативы объема тренировочных нагрузок по Программе представлены в таблице 8.

Таблица 8
Нормативы объема тренировочных нагрузок по Программе

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	
Год подготовки								1-й
Количество часов в неделю	6	8	12	12	15	18	18	18
Количество тренировок в неделю	3	4	5	5	5	6	6	6
Общее количество часов в год	276	368	552	552	690	824	824	824
Общее количество тренировок в год	138	184	230	230	230	276	276	276

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка уровня освоения Программы обучающимися предусматривает проведение промежуточных аттестаций на этапах спортивной подготовки и итоговую аттестацию по завершении 8-летнего обучения.

4.1 Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке, которые проводятся в форме соревнований по окончании каждого учебного года (этапа многолетней подготовки). Промежуточная аттестация считается успешной, если обучающийся выполнил контрольные нормативы (тесты) и набрал не менее 80 % от показателя общей суммы баллов. Результаты испытаний оформляются протоколом, регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

По итогам выступлений на официальных соревнованиях и результатам сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий год обучения (этап подготовки), либо остаются на том же этапе для повторного обучения. Повторное прохождение этапа подготовки проводится только единожды за весь период обучения. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

4.2 Итоговая аттестация обучающихся проводится по результатам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, сдачу зачета на знание предметных областей Программы. Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании 8 лет обучения в Учреждении. Итоговая аттестация считается успешной, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения материала Программы, получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы, набрав не менее 80 % от показателя общей суммы баллов контрольных упражнений (тестов).

Контрольные упражнения (тесты) и регламент организации промежуточной и итоговой аттестаций определяется Учреждением.

4.3 Контрольные нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы на для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.

Таблица 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив
Быстрота	Бег на 30 м	не более 5 с
Координация	Челночный бег 3 х 10 м	не более 9 с
Выносливость	Бег 800 м	не более 4 мин
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 6 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	не менее 10 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 15 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 140 см
	Подтягивание на перекладине за 20 с	не менее 4 раз
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	не менее 8 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 6 раз

4.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) представлены в таблице 10.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 10

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив
Быстрота	Бег на 30 м	не более 4,8 с
	Бег на 60 м	не более 9 с
Координация	Челночный бег 3 х 10 м	не более 8 с
Выносливость	Бег 1500 м	не более 7 мин
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 15 раз
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	не менее 6 раз
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 20 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	не менее 25 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 160 см
	Подтягивание на перекладине за 20 с	не менее 8 раз
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	не менее 9 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 10 раз
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	выполнено

4.5 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства представлены в таблице 11.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица 11

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные нормативы
Быстрота	Бег на 60 м	не более 8,5 с
	Бег на 100 м	не более 14 с
Выносливость	Бег 1500 м	не более 5 мин
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 15 раз
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками	не менее 8 раз
	Приседание со штангой или партнером своего веса	не менее 8 раз
	Жим штанги лежа двумя руками	не менее 105% собственного веса
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	не менее 25 раз
	Лазание по канату без помощи ног – 4 м	не менее 3-х раз
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	не менее 180 см
	Подтягивание на перекладине за 20 с	не менее 11 раз

качества	Подъем туловища лежа на спине за 20 с	не менее 12 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 16 раз
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	выполнено

4.6 Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблице 12.

Таблица 12

**Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения
Программы обучающимися (итоговая аттестация)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольные нормативы
Быстрота	Бег на 60 м. (сек.)	не более 8,5 с
	Бег на 100 м. (сек.)	не более 14 с
Выносливость	Бег 1500 м. (сек.)	не более 5 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (раз)	не менее 15 раз
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (раз)	не менее 8 раз
	Приседание со штангой или партнером своего веса (раз)	не менее 8 раз
	Жим штанги лежа двумя руками	не менее 105% собственного веса
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	не менее 25 раз
	Лазание по канату без помощи ног – 4 м. (раз)	не менее 3-х раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	не менее 180 см
	Подтягивание на перекладине за 20 с. (раз)	не менее 11 раз
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (раз)	не менее 12 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с. (раз)	не менее 16 раз
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	выполнено

4.7 Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования обучающегося. По итогам 3 этапа обучения и всей Программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- история развития вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по греко-римской борьбе;
- общероссийские антидопинговые правила, строение и функции организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях единоборствами.

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки зачтено
Теоретическая подготовка	Тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	не менее 12-ти правильных ответов
	Тест на знание теории и методики борьбы дзюдо (5 контрольных вопросов)	не менее 3-х правильных ответов

4.8 Требования для присвоения квалификационных степеней КЮ

6 КЮ. Белый пояс

1.РЭЙ (REI) - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)

Тачи-рэй (Tachi-rei) — Приветствие стоя

Дза-рэй (Za-rei) — Приветствие на коленях

2.0БИ (OB1) - ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

3.ШИСЭЙ (SHISEI) - СТОЙКИ

4.ШИНТАЙ (SHINTAI) - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-ashi (Ayumi) — Передвижение обычными шагами

Цуги-ashi (Tsugi-ashi) - Передвижение приставными шагами

- вперед-назад
- влево-вправо
- по диагонали

5.ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

- на 90° шагом вперед
- на 90° шагом назад
- на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180° круговым шагом вперед
- на 180° круговым шагом назад

6.КУМИ-КАТА (KUMI-KATA) - ЗАХВАТЫ

Основной захват — рукав-отворот

7.КУДЗУШИ (KUZUSHI) – ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Mae-kuzushi	Вперед
Уширо-кудзуши	Ushiro-kuzushi	Назад
Миги-кудзуши	Migi-kuzushi	Вправо
Хидари-кудзуши	Hidari-kuzushi	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Mae-migi-kuzushi	Вперед-аправо
Маэ-хидари-кудзуши	Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо

Уширо-хидари-кудзуши	Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево
----------------------	-----------------------	-------------

8. УКЕМИ (UKEMI) – ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) – укэми	Yoko (Sokuho)-ukemi	На бок
Уширо (Кохо) – укэми	Ushiro (Koho)-ukemi	На спину
Маэ (Дзенпо) - укэми	Mae (Zenpo)-ukemi	На живот
Дзинро-тэнкай-укэми	Zenpo-tenkai-ukemi	кувырком

5 КЮ. Желтый пояс

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	O-soto-gari	Отхват
О-гоши	O-goshi	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Сэон-нагэ	Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

Дополнительный материал

НАГЕ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-отоши	O-soto-otoshi	Задняя подножка
О-сото-гаэши	O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэй-нагэ	Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

4 КЮ. Оранжевый пояс

НАГЕ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари	Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-ashi-барай	Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Tai-otoshi	Передняя подсечка
Харай-гоши	Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Kuzure-yoko-shiro-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Цубамэ-гаэши	Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Хараи-гоши-гаэши	Harai-gjishi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенюю
Учи-мата-сукаши	Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

3 КЮ. Зеленый пояс

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенюю
Цури-гоши	Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Hane-goshi	Подсад бедром и голенюю изнутри
Харай-цурикоми-	Harai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную

аши		ногу
Томоэ-нагэ	Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WADZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-джуджи-джимэ	Kata-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Gyaku-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Nami-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом выключая руку
Хадака-джимэ	Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Ude-garami	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Яма-араши	Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаеши	Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ретэ-джимэ	Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

2 КЮ. Синий пояс

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши	Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)

Ханэ-макикоми	Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь, ногой
Цуккоми-джимэ	Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Kata-te-jime	Удушение спереди предплечьем
Санкаку джимэ	Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Тэ-гурума	Te-guruma	Боковой переворот
Оби-отоши	Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Harai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Ude-hishigi-sankaku gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

I КЮ. Коричневый пояс

НАГЕ-ВАДЗА. (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума	O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки

Дополнительный материал

КИНШИ-ВАДЗА (KINSHI-WAZA). ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Даки-агэ	Daki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Аши-гарами	Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Фши-хишиги	Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Требования для присвоения квалификационных степеней ДАН

1 ДАН	2 ДАН	3 ДАН	4 ДАН
Нагэ-но-ката. Разделы: Тэ-вадза, Коши-вадза, Аши-вадза	Нагэ-но-ката	Нагэ-но-ката, Катамэ-но-ката	Нагэ-но-ката, Катамэ-но-ката
5 ДАН	6 ДАН	7 ДАН	8 ДАН
Кимэ-но-ата, Кодокан-гошин-зюцу	Кимэ-но-ата, Кодокан- гошин- зюцу, Дзю-но-ката	Дзю-но-ата, Ицуцу-но-ката	Кошики-но-ката

2. Квалификационные степени

2.1.Реестр квалификационных степеней и таблица их соответствия выполнению спортивных разрядов и званий

2.2.Для присвоения каждой квалификационной степени проводится аттестация.

2.3.Для присвоения спортивного разряда ЕВСК необходимо иметь соответствующую квалификационную степень.

Понятие	Степень	Цвет пояса	Разряд ЕВСК
6 КЮ (рокукю)	1 ученическая	белый	Нет
5 КЮ (токю)	2 ученическая	желтый	2 юн., 3 разряд
4 КЮ (енкю)	3 ученическая	оранжевый	1 юн., 2 разряд
3 КЮ (санкю)	4 ученическая	зеленый	2-1 разряд
2 КЮ (никю)	5 ученическая	синий	1 разряд – КМС
1 КЮ (иккю)	6 ученическая	коричневый	КМС – МС

4.6 Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующую программу многолетней спортивной подготовки.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по греко-римской борьбе принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера.

V. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ , НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер татами	штук	1
2.	Гантели переменной массы от 0,5 до 5 кг	комплект	1
3.	Гири спортивные 16,24, 23 кг	комплект	1
4.	Канат для лазания	штук	1
5.	Кушетка массажная	штук	1
6.	Манекены тренировочные	комплект	1
7.	Мяч футбольный	штук	1
8.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
9.	Перекладина гимнастическая	штук	1
10.	Стенка гимнастическая	штук	3
11.	Скамейка гимнастическая	штук	3
12.	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса тренировочная	комплект	1
13.	Электронные весы	штук	1
14.	Видеокамера	штук	1
15.	Видеомагнитофон с телевизором	комплект	1
16.	Гонг боксерский	штук	1
17.	Доска информационная	штук	1
18.	Секутдоме двухстрелочный	штук	1
19.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
20.	Флаги судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	1
21.	Стол+стулья	комплект	2+6
22.	Пылесос бытовой	штук	1
23.	Стелаж для хранения гантелей	штук	1

VI. ПЕРЕЧЕНЬ Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе тренерами-преподавателями, (тренерами) и спортсменами

Консультант Плюс www.consultant.ru.

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Федерации спортивной борьбы России [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://www.wrestrus.ru>.
3. Официальный сайт FILA[Электронный ресурс]. – Режим доступа:<http://www.fila-official.com>.
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту[Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru>.
5. Федерация дзюдо [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.judo.r>
6. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. – Режим доступа:http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php.

Список литературы:

основная

1. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008.
2. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010
4. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография/- М.: Физическая культура, 2010

дополнительная

6. С.В.Ерегина, И.Д.Свищев, С.И.Соловейчик, В.А.Шишкин, Р.М.Дмитриев, Н.Л.Зорин, Д.С.Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ Национальный Союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006.
7. И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук « Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г.
8. Вахин М. дзюдо: основы тренировок Минск 1983.
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010.

Приложение 1
К дополнительной предпрофессиональной
программе по ДЗЮДО,
муниципального бюджетного
учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
«Атлант» г.Юрги»

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ДЗЮДО**

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Атлант» г.Юрги»

Предметная область 1 «Теория и методика физической культуры и спорта».

Учебный предмет 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

Раздел, тема подготовки в рамках предметной области и учебного предмета	Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы		
	1 этап (2 года)	2 этап (5 лет)	3 этап (1 год)
Физическая культура и спорт в России	<p>Физическая культура и спорт - составная часть общей культуры человека., как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека - одно из необходимых условий осуществления здорового образа жизни людей. Органы государственного руководства физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Коллективы физкультуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства. Общественно-политическое значение спорта в России. Массовый характер спорта в России. Достижение российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях.. Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение Единой спортивной классификации. Разрядные нормы и требования спортивной классификации в борьбе.</p>		
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм.	Опорно-двигательный аппарат - кости, связки мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.	Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в результате занятий борьбой. Воздействие различных упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режим работы мышц - преодолевающий, уступающий, удерживающий.	
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	Понятие о гигиене. Личная гигиена юного борца; уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места жительства и мест занятий по борьбе. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Понятие о заразных болезнях (передача и распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Значение закаливания для юного борца. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух и вода. Занятия борьбой – один из методов закаливания. Режим юного спортсмена. Роль	Питание. Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина для энергетических затрат в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов. Минеральных солей, витаминов, микроэлементов воды и жизнедеятельности человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания у борцов. Режим питания у борцов. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим борца.	

	режима для борца. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок для юного борца. Весовой режим борца. Допустимые величины регуляции веса у борцов в зависимости от возраста. Показатели веса тела в зависимости от возраста. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию.	
Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы спортивного массажа.	Понятие о врачебном контроле и особой роли его для юного борца. Значение данных врачебного исследования для оценки физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания к занятиям борьбой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль - как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели отображаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и другое. Методика ведения самоконтроля.	Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж, значение массажа в спортивной практике. Влияние массажа на организм: кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, дыхательную систему, обмен веществ, нервную систему. Показания и противопоказания к массажу. Помещение, инвентарь для массажа. Требования к массажисту. Смазывающие вещества. Виды и последовательность массажных приемов. Вибрационный массаж. Классификация спортивного массажа. Массаж при спортивных травмах. Самомассаж, приемы, техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения., характерные при занятиях борьбой., меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растижениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи.: утопающему, засыпанному землей, снегом; при электротравмах, обмороке, попадание инородных тел в глаз, уши. Приемы искусственного дыхания и непрямого массажа сердца.
Краткие сведения о Физиологических основах спортивной тренировки	Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств, необходимых борцу. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц и скорости реакции. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения, дыхания при занятиях борьбой. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участии в соревнованиях. Повторяемость различных по величине нагрузок и интервала отдыха. Явление задержки дыхания. Энергозатраты спортсмена. Понятие о снижении работоспособности, утомлении и восстановлении. Увеличение работоспособности выше исходного уровня. Методы и средства ликвидации утомления и ускорение процессов восстановления: активный отдых, водные процедуры, массаж, питание, витамины, фармакологические средства и другое. Характеристика предстартового состояния борца в период подготовки и во время соревнований.	
Места занятий. Оборудование и	Требования к спортивному залу для занятий борьбой и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола. Душевые и раздевалки. Восстановительный центр – массажный кабинет, врачебный кабинет, сауна (для	

инвентарь. Мягкий инвентарь.	восстановления формы спортсменов и сгонки веса перед соревнованиям). Оборудование и инвентарь спортивного зала для занятий борьбой: борцовский ковер, манекен для отработки бросков, медицинские весы, скакалка, мяч. Штанги тренировочные, гири и эспандеры, стойки, комплект силовых тренажеров, брусья, канат, маты, информационное табло, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, шкафы или стеллажи для спортивного инвентаря. Мягкий инвентарь: ботинки борцовские, трико борцовское, спортивный костюм, ветрозащитный костюм для сгонки веса, утепленный костюм, кроссовки или кеды, шапочка.
------------------------------	---

Предметная область 2 «Общая физическая подготовка»

Учебный предмет 2.1. «Общая физическая подготовка»:

Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины	Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы		
	1 этап (2 года)	2 этап (5 лет)	3 этап (1 год)
Строевые и порядковые упражнения	Понятие о строем: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт. Выполнение команд: «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Отставить», «Направо», «Налево», «Вольно», «Шагом марш», «Бегом марш», «Разойдись». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук. Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге.		
Общеразвивающие упражнения без предметов			
Упражнения для плечевого пояса	Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и другое.		
Упражнения для туловища	Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалевидные) и другое.		
Упражнения для формирования правильной осанки	Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150-200гр) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном		

	положении пройти заданное количество шагов по коридору 15 см, обозначенному на полу нитями, скакалками, мелом, то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть и поднять к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) - ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводами стопы.
Упражнения для ног	В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах, на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и двух ногах и другое.
Упражнения для рук, туловища и ног	В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения на развитие гибкости и на расслабление и другое.
Упражнение на расслабление	Из полу наклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встремлением рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук и другое.
Дыхательные упражнения	Синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко акцентированного вдоха) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх – вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движения и другое.
Упражнения для всех частей тела	Сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и другое); разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Упражнения с предметами

Упражнения со скакалкой	Подскoki на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотом, в полуприседе и приседе, подскoki с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и по кругу, эстафеты со скакалкой.
Упражнения с гимнастической палкой	Наклоны и повороты при различных исходных положениях палки, маховые и круговые движения с палкой, переворачивание, вкручивание и выкручивание палки, перешагивание и перепрыгивание через палку, подбрасывание и ловля палки, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной, упражнения с палкой сидя и лежа, с сопротивлением партнера, имитационные упражнения с палкой.
Упражнения с набивным мячом	Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями ног и туловища, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание в парах и по кругу из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди), различными способами (толчком от груди, плеча одной и обеими руками, броски обеими руками из-за головы, через голову между ногами), соревнования на дальность броска одной и обеими руками, эстафеты с мячом.
Упражнения с теннисным мячом	Броски и ловля мяча из положения сидя (лежка, стоя) одной и двумя руками; ловля мяча отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).

Упражнения с гантелями (вес до 1 кг)	Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей, вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, наверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны впереди от плеч и другое.
Упражнения с гирями	Для учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса (на уровне колен) жим гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне, выравнивание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой и другое..
Упражнения со стулом	Стойка на руках с упором в спину и сиденье стула; наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами), поднимание стула за спину двумя (одной) руками, (руки на сгибать) и другое.

Предметная область 3. Избранный вид спорта - дзюдо.

Учебный предмет 3.1. «Теория и методика дзюдо»:

Раздел, тема подготовки в рамках предметной области и учебного предмета	Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы		
	1 этап (2 года)	2 этап (4 года)	3 этап (2 года)
Методика обучения борцов		Обучение и тренировка - единый процесс. Обучение классическим и специально-вспомогательным упражнениям. Последовательность изучения упражнений и компонентов техники. Физическое развитие занимающихся и эффективность обучения техники. Роль волевых качеств в процессе обучения. Страховка и самостраховка при обучении. Контроль и исправление ошибок при обучении техники.	Взаимосвязь обучения и воспитания в процессе тренировки. Использование принципов дидактики в процессе обучения. Этапы и методы обучения. Этапа становления двигательного навыка. Содержание теоретического и практического материала в период обучения. Расчленение учебного материала в логической последовательности. Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Виды срочной информации: зрительные, звуковые и тактильные. Методика исправления ошибок.
Методика тренировки борца		Спортивная тренировка - как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся, укрепления здоровья обучающихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомление с техническим арсеналом. Понятие о тренировочной нагрузке. Методика их определения. Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные тренировочные	Понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся: физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей спортсмена. Тренировочные нагрузки. Взаимосвязь объема и

	занятия. Тренировка - как основная форма занятий. Части занятия. Разновидности занятий. Эмоциональность занятий.	интенсивности тренировочной нагрузки в различные циклы тренировки: годичные, месячные, недельные, в отдельных тренировках. Роль больших, средних и малых тренировочных нагрузок. Вариативность - как метод построения тренировки. Величина интервала отдыха между подходами и занятиями.
Правила соревнований, их организация и проведение	Разбор правил соревнований по дзюдо. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: права и обязанности участников, костюм. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Судейская коллегия: права и обязанности отдельных судей. Врач соревнований. Вызов участников на ковер. Определение личных и командных результатов соревнований. Оборудование и инвентарь.	Организация и проведение соревнований по дзюдо. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Акт приемки спортивного зала, в котором будут проводиться соревнования, заявки, судейские документы. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Отчет о проведенном соревновании.
Общая и специальная физическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка для юных борцов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка, как основа развития личных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышение спортивной работоспособности. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка, как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки борца. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.	Специальная физическая подготовка борцов и краткая характеристика ее средств. Взаимосвязь и соотношение общей и специальной физической подготовки спортсмена. Характеристика физических качеств борца: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения этих средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

Учебный предмет 3.2. «Специальная физическая подготовка»:

Программный материал этапа начальной подготовки
<ul style="list-style-type: none"> -Основные положения дзюдоистов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов. -Борьба стоя. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. -Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. -Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки. -Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону. -Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба в партнере.

Положения:

- стоя на коленях с упором на руки,
- сед на коленях с упором на предплечья,
- лежа на животе,
- лежа на спине.

Удержания:

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

Переворачивания

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

Болевые приёмы

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

Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски)

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

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

Повторение изученного материала

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

Борьба в стойке (броски)

- зацеп ногой снаружи;
- передняя подножка с односторонним захватом;
- бросок через бедро с ударом в подмышку;
- бросок через бедро с захватом одежды на груди;
- бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча;
- бросок с захватом ног с выносом их в сторону;
- зацеп стопой изнутри;
- зацеп изнутри с заведением;
- зацеп изнутри под одноименную ногу;
- зацеп стопой с падением;
- подсад бедром снаружи;
- защита от приемов соперника и контрприемы;

Борьба в партере

Переворачивания

- переворачивание с захватом ног руками;
- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и забеганием
- переворачивание с захватом головы и забеганием;
- переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперёд;
- переворачивание с захватом ног соперника ногами.
- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием.

Удержания

- удержание со стороны ног с захватом пояса;
- удержание верхом с захватом ворота на спине из-под рук;
- удержание верхом без захвата рук;
- удержание со стороны ног с захватом рук.

Болевые приемы

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

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

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

Борьба в стойке (броски)

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

Борьба в партере

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

Комбинация бросков

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

- подсечка изнутри;
- бросок захватом руки под плечо после зацепа стопой изнутри;
- бросок захватом руки под плечо после захвата одноименной ноги изнутри;
- подсад после попытки броска через бедро;
- бросок захватом разноимённой руки и ноги изнутри после боковой подсечки;
- бросок боковой переворот после зацепа ногой изнутри под разноимённую ногу.

Комбинации болевых приемов

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

Программный материал этапа совершенствования спортивного мастерства

Повторение и совершенствование всего ранее пройденного материала, как спортивной борьбы, так и прикладных приемов самозащиты.

Учебный предмет 3.3. «Соревновательная подготовка»:

Соревнования по дзюдо решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Соревнования дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков борьбы, который в обычных условиях учебно-тренировочной работы не возможен. На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги учебно-тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований (выход на ковер, костюм, гигиена и т.п.). После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают учебно-тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе.

Воспитательное значение соревнований заключаются в том, что присутствие зрителей, трудные условия борьбы налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия не только на ковре, но и вне ковра, требуют от него собранности, дисциплинированности и умения подчинить личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у борцов таких важных черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам. Они являются своеобразным экзаменом на морально-волевую подготовленность.

На первом этапе и последующих, объемы соревновательных нагрузок по Программе, определяются в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Учебный предмет 3.4. «Инструкторская и судейская практика»:

В процессе инструкторской и судейской практики, обучающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений, показа различных физических упражнений; проведение подготовительной и заключительной частей занятий; приобретение навыков обучение приемам, защитам, контрприемам, комбинациям.

Обучающиеся должны научиться составлять конспекты учебно-тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план учебно-тренировочного сбора.

В учебно-тренировочном процессе для обучающихся предусмотрены:

- приобретение судейских навыков в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения соревнований);
- 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 дзюдо;
- освоение критериев оценки технических действий в схватке; оценки пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы выход за татами.

Учебные мероприятия 3.5. «Контрольные испытания»:

Контрольные испытания обучающихся по физической подготовке проводятся в конце учебного года, мае месяце. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках учащихся. В качестве контроля за ростом спортивной подготовки проводятся классификационные соревнования. Перечень контрольных испытаний, упражнений и нормативов подробно изложен в Разделе IV Программы.

Учебные мероприятия 3.6. «Медико-восстановительные мероприятия»:

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

Медико-биологическая система восстановления в рамках Программы включает: оценку состояния здоровья; рациональное питание с использованием витаминов; комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля; массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

Психологические средства восстановления: аутогенная генировка; комфортные условия быта и отдыха; препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.

Педагогические средства восстановления: вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса; восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности; специальные разгрузочные периоды.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. В рамках Программы применяются следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное. Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год: в начале учебного года и повторно через шесть месяцев. Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Текущий контроль проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки. Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

Предметная область 4. «Другие виды спорта и подвижные игры».

Учебный предмет 4.1. «Другие виды спорта и подвижные игры»:

Вид спорта	Содержание занятий и упражнений
Гимнастика	Ходьба с крестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из виса в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Лазание (канат). Вис на канате, с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната.

Легкая атлетика	Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Метания (медицинского мяча, весом 1000 грамм) с места с шага и со скакка. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров); бег на длинные дистанции, бег по пересеченной местности (кроссы) до 5 км., с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Повторный бег (от 10 до 800 метров). Эстафетный бег.
Акробатика	Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках. Сальто вперед и назад. Перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.
Спортивные игры	
Ручной мяч	Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.
Футбол	Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты). Свободный, угловой, штрафной удар. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Стойка, перемещение в воротах. Ловля, отбивание мяча, летящего на разной высоте, с различной стороны от вратаря. Выбивание мяча с земли с рук; бросок мяча одной рукой. Тактические действия полевых игроков в нападении, в защите, играя по заданной тактической схеме. Тактика вратаря: уметь выбрать место при ловле мяча, руководить игрой партнеров по обороне, организовать контратаку..

Предметная область 5. «Технико-тактическая и психологическая подготовка».

Учебный предмет 5.1. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»:

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки. Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата. Дзюдо характеризуется большим объемом технико-тактических действий.

При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений борьбы для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты. Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач.

При обучении техники и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой: взаиморасположений; дистанций; захватов, упоров, освобождений от них; способов, ритма и направления передвижений; комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики борцов: игры в касания; игры в блокирующие захваты; игры в атакующие захваты; игры в теснения; игры в дебюты; игры в перетягивание; игры за овладение обусловленным предметом и другое. Использование игр в дзюдо наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Под психологической подготовкой в Программе понимается совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка включает: формирование личности; межличностные отношения; спортивный интеллект; психологические функции; психомоторные качества. Главными методами психологической подготовки в рамках Программы являются: беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования ситуации через игру и моделирование соревновательной деятельности, ситуации, требующие преодоления трудностей (страх, волнение, неприятные ощущения и т.д.). В этих ситуациях, как правило, не ставятся задачи проявить предельные мобилизационные возможности.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов тех психологических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, (воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.

д.).Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании.

РЕЦЕНЗИЯ
на дополнительную предпрофессиональную общеобразовательную программу
по виду спорта дзюдо

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа по виду спорта греко-римская борьба, представленная МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа «Атлант» г. Юрги», соответствует требованиям: Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»; Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Минспорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении государственных федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Приказа Минспорта РФ от 12.09.2013 № 731 «Об утверждении Порядка на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта»; Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Приказа Министерства спорта РФ от 19 сентября 2012 г. № 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо».

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа состоит из следующих частей: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения, что соответствует нормативным требованиям.

Материал программы изложен четко и лаконично. Наглядно представлена информация, отражающая прохождении учебного материала по годам обучения и этапам спортивной подготовки.

В программе представлены следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, выбранный вид спорта, технико-тактическая и психологическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры.

Продолжительность обучения по каждой предметной области и информация об объемах тренировочной нагрузки обучающихся отражена в таблице, представленной в программе.

В программе исчерпывающе представлен раздел по соблюдению правил техники безопасности и комплекс мероприятий, направленных на предупреждение спортивного травматизма, что крайне необходимо при проведении занятий в таком травмоопасном виде спорта как дзюдо.

Представленная к рецензированию дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа разработана в соответствии с установленным нормами и правилами и вполне может быть применена в работе с обучающимися по освоению знаниями, умениями и навыками борьбы дзюдо.

Рецензент:

Доцент кафедры
естественно-научного образования
Юргинского технологического института
(филиал) ФГАОУ ВО
«Национальный исследовательский институт
Томский политехнический университет»
кандидат педагогических наук, доцент



В.Ф.Торосян

РЕЦЕНЗИЯ
на дополнительную предпрофессиональную общеобразовательную программу
по виду спорта дзюдо

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа по виду спорта дзюдо, представленная МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа «Атлант» г. Юрги», соответствует требованиям: Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»; Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Минспорта РФ от 12.09.2013 №730 «Об утверждении государственных федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»; Приказа Минспорта РФ от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта»; Приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Приказа Министерства спорта РФ от 19.09. 2012 № 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо».

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа полностью соответствует нормативным требованиям. Программа включает в себя все необходимые разделы: пояснительную записку, учебный план, методическую часть, систему контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

Программа хорошо оформлена и удобна в работе. Наглядно представлена информация, отражающая прохождение учебного материала по годам обучения и этапам спортивной подготовки.

В программе представлены следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, выбранный вид спорта, технико-тактическая и психологическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Необходимо отметить, что в программе представлена информация по всем направлениям об объемах тренировочных нагрузок, которые обучающимся предстоит выполнять в процессе обучения для перехода на следующий этап подготовки.

В программе исчерпывающе представлен раздел по соблюдению правил техники безопасности и комплекс мероприятий, направленных на предупреждение спортивного травматизма, что крайне необходимо при проведении занятий по дзюдо.

Материал программы изложен чётко и лаконично. Даны обширная информация с приложением алгоритма подачи учебного материала по годам обучения и этапам спортивной подготовки. Представленная к рецензированию дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа отвечает установленным требованиям и может быть использована в работе с обучающимися по освоению знаниями, умениями и навыками борьбы дзюдо.

Рецензент:

начальник отдела организационно-методической
работы Управления молодёжной политики и спорта
Администрации города Юрги



В.Г. Антониев