

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа «Дельфин»
Становлянского муниципального района Липецкой области

Рассмотрена педагогическим советом
Протокол № 28 августа 2019 г.

Утверждаю:
Приказ № 50 а от 28 августа 2019 г.

Директор МБОУ ДО
ДЮСШ «Дельфин»

Л.Б. Стребкова



Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо»

Программа дополнительного образования
Срок реализации 9 лет

Разработчики: педагогический коллектив
МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»

Содержание

Нормативная часть.....	3
Пояснительная записка.....	4
Организационно-методические указания.....	5
Учебный план.....	7
Педагогический и врачебный контроль.....	9
Теоретическая подготовка.....	10
Воспитательная и психологическая работа обучающихся.....	11
Методическая часть.....	17
Восстановительные средства и мероприятия.....	18
Инструкторская и судейская практика.....	18
Программный материал для практических занятий.....	20
Содержание программы для всех этапов.....	34
ЛИТЕРАТУРА.....	51
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	53

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

ДЮСШ «Дельфин» является муниципальным образовательным учреждением дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности, деятельность которого направлена на привлечение детей, подростков к систематическим занятиям спортом, на обеспечение условий для личностного развития детей, укрепления их здоровья, развития морально-волевых качеств, а также на проведение отбора перспективных способных учащихся для подготовки высококвалифицированных спортсменов. Модифицированная образовательная программа по борьбе дзюдо разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон об образовании;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.06.2018 N 147-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Методические рекомендации по проведению аттестации тренеров (утв. Министерством спорта РФ 14 октября 2015 г.);
- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы «Дельфин»;
- Программа спортивной подготовки по дзюдо для учреждений дополнительного образования, допущенной Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, 2005г.

На этап начальной подготовки 1-2 года в школу зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность обучения составляет 2 года.

На этап начальной подготовки 3-6 года в школу зачисляются обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку, не менее 1 года в **группах начальной подготовки 1-2 года обучения**, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие тесты по общефизической и специальной подготовке, установленные образовательной программой, выполнившие нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации. Срок обучения составляет 10 лет.

На начальный этап 7-9 года зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку не менее 5-ти лет, на основании медицинского заключения врачебно - физкультурного диспансера. Перевод по годам

обучения осуществляется при условии динамики роста спортивных достижений, выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе Программы спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Допущена Федеральным агентством по физической культуре, спорту и туризму, Москва 2005г.)

В данной программе учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической (морально-волевой) подготовки, теоретической (методической) подготовки, соревновательной.

А) технико-тактическая подготовка представляет собой изучение техники и тактики дзюдо, как в борьбе стоя, так и в борьбе лежа, основные моменты для успешного проведения приемов и комбинации приемов.

Б) физическая подготовка подразделяется на два больших раздела: общую (ОФП) и специальную (СФП) физические подготовки –

- ОФП предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

- СФП предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами дзюдо;

В) психологическая (морально-волевая) подготовка основана на развитии психических, морально-волевых и нравственных качеств человека;

Г) теоретическая (методическая) подготовка дает занимающимся представление как и почему следует осваивать те или иные технико-тактические действия, как развивать физические качества и навыки, как совершенствовать психические, морально-волевые и нравственные качества, как определять тактику и стратегию участия в соревнованиях, об истории развития дзюдо, правилах соревнований по дзюдо, требованиях техники безопасности и правил поведения в различных ситуациях, о необходимых сведениях по медико-биологическим дисциплинам, о предметах прикладного и военно-патриотического направления.

Основной целью данной программы является многолетняя подготовка обучающихся в ДЮСШ «Дельфин», профессиональное самоопределение обучающихся.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие обучающихся.
2. Подготовка инструкторов-общественников и судей по дзюдо.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, конт-

рольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Образовательная программа рассчитана на 9 лет обучения:

- Этап начальной подготовки **1-2 года** – 2 года;
- Этап начальной подготовки **3-6 года** – 4 года;
- Этап начальной подготовки **7-9 года** – 3 года.

Ожидаемые результаты: по окончании срока освоения программы Обучающиеся ДЮСШ «Дельфин» должны:

- выполнить норматив 1 разряда; КМС.
- поступить в ВУЗы, техникумы, профтехучилища физкультурно – спортивной направленности.

Основные принципы образовательной программы:

- ***комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно – тренировочного процесса;*
- ***преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения;*
- ***вариативность** – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки;*

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности обучающихся, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовка дзюдоистов проводится в несколько этапов. Главным отличием считается возраст, уровень физического развития обучающихся, зачисленных в группы.

Необходимо строить подготовку спортсменов так, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна структура учебно-тренировочного процесса и индивидуальный подход.

На этапе начальной подготовки задачи обучения решаются за счет комплексных занятий, специализированных тренировок и соревновательных циклов. Развивать физические качества необходимо, учитывая индивидуальные особенности: возраст, пол, антропометрические признаки, биологическое созревание. Необходимо использовать спортивный инвентарь и оборудование, отвечающего возрасту и физическому развитию

обучающихся. Во избежание травм, перерывов во время занятия не должно быть, так как остановка тренировочного процесса будет способствовать снижению функциональных возможностей организма. Необходимо вместо перерывов использовать упражнения направленные на активный отдых - они снимают усталость, психическое напряжение, восстанавливают функции организма. Для этого используются общеукрепляющие упражнения учикоми, нагеками, игры, не требующие большой физической нагрузки, самомассаж. Подобные упражнения выполняются около 10 минут с соблюдением полного объема движения и глубокого дыхания. Важен последовательный контроль над их проведением.

На начальном этапе обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучающихся: исключить воздействия сбивающих факторов, прекратить повторение при возникновении утомления, при снижении качества выполнения. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления, обучение планировать вначале основной части занятия.

На этапе углубленного разучивания: число повторений постепенно увеличивается, интервалы отдыха постепенно сокращаются, необходимо добиваться стабильности, автоматизма выполняемых действий, доводить до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники, добиваться выполнения действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок – одно из основных условий роста тренированности. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать с учетом состояния, уровня работоспособности обучающихся на данном этапе. При интенсивных занятиях необходимо чередование напряжения с расслаблением и следить за дыханием. При совершенствовании технических приемов повышается физическая нагрузка, увеличивается число повторений.

Овладение тактикой борьбы осуществляется только в сочетании формирования технических навыков и тактических умений.

На всех этапах подготовки перевод обучающихся в группы следующего этапа обучения производится решением педагогического совета, утверждается приказом директора ДЮСШ «Дельфин».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план и планы-графики составлены с учетом режима учебно-воспитательной работы в неделю для всех учебных групп из расчета 46 недель учебных занятий, в том числе не менее 2-х недель спортивно-

оздоровительного лагеря и работа по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебной работы.

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный объем уч.-тр. нагрузки, час./нед.
Спортивно-оздоровительный	весь период	15	20	до 6
	Первый год	15	20	6
Начальная подготовка	Второй год	12	20	6
	Третий год	10	20	12
Начальная подготовка 3-6 года	Четвертый год	10	20	12
	Пятый год	9	16	18
	Шестой год	9	16	18
	Седьмой год	8	14	24
Начальная подготовка 7-9 года	Свыше седьмого года	6	12	До 28

1. Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий борьбой дзюдо;
- выявление задатков и способностей детей;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники борьбы дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой дзюдо и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств, воспитание черт спортивного характера.

2. Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки 1-2 года:

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

3. Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки 3-4 года:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники борьбы дзюдо;
- накопление соревновательного опыта: участие в первенствах и Чемпионатах области, РФ по борьбе ДЗЮДО;

4. Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки 5-6 года:

- совершенствование техники;

Развитие специальных физических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта;

5. Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на начальном этапе подготовки 7 – 9 года:

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

**Учебный план на 46 недель учебных занятий в ДЮСШ «Дельфин» для
всех этапов подготовки**

№ пп		Начальная подготовка 1-2 года		Начальная подготовки 3– 6 года.		Начальная подготовка 7 – 9 года.	
		1 год	2 год	3-4 год	5-6 год	7 год	Свыше 7 года
	Разделы подготовки						
1	Теоретическая подготовка	11	13	18	29	33	37
2	Общая физическая подготовка	99	108	114	114	112	113
3	Специальная физическая подготовка	43	72	94	155	179	183
4	Тактико- техническая подготовка	94	153	215	333	457	571
5	Участие в соревнованиях	4	16	24	54	112	135
6	Медицинское обследование	4	12	12	12	14	14
7	Восстановитель ные мероприятия	-	-	4	12	12	30
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	12	22	30
9	Морально- волевая и психологическая подготовка	9	13	21	34	59	73
10	Контрольно- переводные нормативы	12	12	14	15	22	23
11	Общее количество	276	414	552	828	1104	1288

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

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

Врачебный контроль над здоровьем обучающимися на спортивно-оздоровительном и начальных этапах обучения и допуск к учебно-тренировочным занятиям осуществляется участковым педиатром детской поликлиники. Чтобы установить исходный уровень состояния здоровья,

физиологического развития и функциональной подготовки занимающиеся проходят медицинское обследование 2 раза в год у специалистов врачебно-физкультурного диспансера.

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

Динамика этих показателей вносится в индивидуальную карточку спортсмена.

Основными задачами педагогического контроля являются:

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

Для достижения оптимального педагогического контроля используют следующие методы:

- метод педагогических наблюдений;
- метод анализа и обобщения;
- метод проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Краткий обзор развития спортивной борьбы. История первых соревнований по борьбе. Развитие борьбы дзюдо в России.

Нормативные документы и символика государства. Знакомство с правилами внутреннего распорядка. Правила для обучающихся. Знакомство с Уставом ДЮСШ «Дельфин». Символы и атрибуты государства РФ.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат — костная и мышечная системы.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим питания дзюдоиста. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий

в зале борьбы дзюдо. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка дзюдоиста. Поведение российского спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного дзюдоиста.

Правила соревнований. Весовые категории. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка дзюдоиста. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале борьбы дзюдо.

Предупреждение травматизма. Понятие о травмах и их причины. Предотвращение травматизма. Правильное выполнение технических действий, приёмов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсмена. Оказание первой помощи.

Единая всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ и ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер-преподаватель должен знать своих обучающихся: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер-преподаватель будет знать своего обучающегося, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания. Большую помощь в воспитательной работе тренера-преподавателя может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который можно было бы решать поставленные задачи. Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает обучающихся, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто-то из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого - оказать эту помощь своему товарищу. Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев, при обсуждении книг, отдельных статей и т.п.). Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из обучающихся допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным.

Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь обучающемуся исправиться. Если

провинившийся обучающийся дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившимся спортсменам вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебную и воспитательную работу с ними. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное помогают ему быстрее избавиться от плохого. Действенным средством в воспитании является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы обучающемуся, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся. Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием новичков, выполнивших разряд, в группу разрядников; занесение фамилии отличившегося обучающегося в книгу "Настоящий спортсмен группы" и др. Называться настоящим спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником преподавателя; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; несмотря ни на какие успехи, не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях и т.д. Скромность - одно из важнейших качеств обучающегося ДЮСШ «Дельфин». Она основана на строгой требовательности к себе. Но скромность не должна приводить обучающегося к застенчивости, неверию в свои силы. Скромность не исключает, а, наоборот, предполагает активность, творческий подход к занятиям и т.п. В коллективе прививается чувство уважения и бережного отношения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у обучающегося надо развивать чувство гордости за свой коллектив, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, чемпионов олимпийских игр и первенств мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину. Положительную роль в сплочении играет его актив. Из числа обучающихся надо избрать актив группы, судейскую комиссию и редколлегия. Вокруг актива постепенно формируется весь коллектив. И от того, насколько продуманно был избран актив, зависит лицо всего коллектива. При хорошем активе тренер-преподаватель может поручать старшим обучающимся провести соревнование для младших или учебное занятие, а также другие мероприятия. Такие задания активизируют обучающихся, способствуют развитию самостоятельности, позволяют оценить свои действия. Ценность таких заданий заключается не только в том, что такие задания способствуют укреплению коллектива. Все задания, особенно в первое время, тренер-преподаватель должен контролировать, а затем подробно разбирать. Воспитательная работа тренера-преподавателя осуществляется главным образом в процессе занятий борьбой. Одной из задач на этих занятиях является воспитание сознательной дисциплины. Этому способствует активность и стремление обучающихся к личному умственному и физическому совершенствованию. Сознательное отношение к занятиям

помогает быстрее усвоить новый и совершенствовать пройденный материал. На воспитание сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение занятий. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует обучающихся. Однако, имеют место случаи, когда обучающийся опоздал, нарушил во время занятий дисциплину, был невнимателен к заданию преподавателя и мешал проводить занятия. Нарушителя дисциплины следует предупредить, а при повторении обсудить всем коллективом, вплоть до временного отстранения от занятий. Тренер-преподаватель не должен оставлять без внимания ни одного, даже мелкого, нарушения дисциплины. В зависимости от степени нарушения дисциплины ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер-преподаватель может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишь права посещения занятий на определенный срок, лишь права участия в соревнованиях и применить как крайнюю меру исключение из группы. Применяемая мера наказания достигает своей цели в том случае, если обучающийся осознает свой проступок, прочувствует его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснением и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение. В воспитательной работе тренеру-преподавателю хотя и приходится прибегать к мерам наказания, но основное внимание он должен сосредоточить на положительных примерах. С целью поощрения он может применить одобрение, например "так", "правильно". Следующая степень поощрения - это похвала, которая выражается словами: "хорошо", "молодец", "объявляю благодарность". И, наконец, награда в виде грамоты, значка, медали, кубка и т.п. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии обучающегося на доску лучших спортсменов коллектива. Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных особенностей. Одна и та же воспитательная мера может дать различные результаты. Так, поощрение за хорошее выступление на соревнованиях для одного обучающегося будет стимулом к дальнейшему совершенствованию, для другого - к самолюбованию, зазнайству. Отсюда обучающегося, предрасположенного к самолюбованию и зазнайству, нужно поощрять в самых скромных тонах. То же самое можно сказать и о порицании: например, одному следует его делать перед строем, другому наедине. Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы обучающиеся не замечали, что их постоянно воспитывают. К этому должен стремиться тренер-преподаватель. Воспитание путем нудных нравоучений дает лишь отрицательный результат. Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией и строгим проведением в жизнь правил соревнований. Одна из задач, которая стоит перед тренером-преподавателем, - это научить обучающихся организованности. Для этого, помимо регулярного посещения занятий, своевременной явки на них, выполнение

указаний тренера-преподавателя во время занятий, обучающийся должен следить за своей спортивной формой, подготовкой и уборкой инвентаря, за соблюдением чистоты в зале. Особое внимание обучающимся следует обратить на бережное отношение к инвентарю и оборудованию, так как им будет пользоваться не только он, но и многие другие, желающие заниматься дзюдо. Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря в нем способствуют эстетическому воспитанию. Большое значение имеет воспитание у обучающихся правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, обучающийся должен систематически и много трудиться. Для этого необходимо развивать у него трудолюбие. Преподаватель должен всячески поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания. При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренер-преподаватель должен поощрять успехи обучающихся не только в занятиях дзюдо, но и в учебе или производственной деятельности. Обучающимся следует приучать и к такому труду, как чистка ковра, починка чучел, покрышек, изготовление инвентаря (гимнастические палки, городки и пр.) и т.д. Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у обучающихся, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренер-преподаватель должен быть сам во всем примером, проводить занятия строго по расписанию, хорошо владеть методом слова и уметь четко, образцово показывать. Если же он сам опаздывает на занятия, то он никогда не добьется хорошей посещаемости от своих учеников. Тренер-преподаватель должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы обучающиеся на занятиях имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать его авторитет. Чтобы завоевать авторитет, тренер-преподаватель должен постоянно совершенствоваться, быть в курсе всего нового, что есть в спортивной борьбе и в других видах спорта, а также в смежных дисциплинах: физиологии, психологии, анатомии и др. Тренеру-преподавателю надо умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать задания, которые дает своим ученикам. Если упражнение окажется обучающемуся не под силу, он может потерять веру в себя и свои силы. В процессе воспитания первое время обучающимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда. Воспитывая у обучающихся смелость, решительность и стремление к разумному риску, необходимо заботиться и о том, чтобы в течение всего поединка он был максимально бдительным, внимательно следил за действиями противника и каждый раз быстро и правильно оценивал складывающуюся обстановку схватки. Особенно благоприятно влияет на совершенствование волевых качеств участие в соревнованиях. Боевая обстановка, присутствие зрителей предъявляют к обучающемуся повышенные требования, увеличивают

чувство ответственности, заставляют мобилизоваться, проявлять максимум способностей. Волевые качества обучающегося, редко участвующего в соревнованиях, избегающего их, как правило, уступают волевым качествам того, кто часто выходит на ковер перед судьями и зрителями. Иногда обучающийся, прекрасно проводящий самые трудные схватки в процессе тренировок, не выдерживает обстановки соревнований и выступает гораздо ниже своих возможностей. Такого обучающегося рекомендуется чаще включать на тренировках в контрольные схватки, где обстановка предельно близка к условиям соревнований. Ему полезно также участвовать в показательных выступлениях, чтобы привыкнуть к ведению схватки в присутствии зрителей. Для воспитания настойчивости, выдержки, самообладания и упорства эффективным средством являются упражнения, связанные с преодолением усталости. Например, обучающемуся дается задание: бороться в высоком темпе на последних минутах схватки, когда он испытывает чувство усталости: вести более продолжительную, чем на соревнованиях, схватку, найти в себе силы активно вести борьбу в высоком темпе в третьем периоде схватки со свежим партнером, условно объявляется, что обучающийся проигрывает на последних минутах один или два балла, и дается задание, во что бы то ни стало, отыграть потерянное, либо добиться преимущества. Полезно давать задание обучающимся уходить из критического положения. Положительно сказывается на воспитании выдержки, настойчивости и упорства внесение в учебно-тренировочный процесс соревновательных элементов. Так, например, выполняя упражнение на "заявку" (кто сумеет большее число раз повторить упражнение), максимально мобилизуется, стремится преодолеть усталость, чтобы не отстать от товарищей, добиться поставленной цели. Воспитывая у обучающихся качество выдержки и самообладания, важно привить умение сохранять спокойствие и правильную линию поведения при неудаче или неожиданном успехе, при различном отношении со стороны судей и зрителей.

Достижение высоких спортивных результатов немыслимо без затраты большого труда. Поэтому первостепенное значение приобретает воспитание спортивного трудолюбия. Оно выражается в готовности к выполнению всех учебных заданий и преодолений трудностей тренировочной работы. Необходимо разъяснить обучающемуся, что только систематический и упорный труд поможет ему улучшить свою подготовленность и добиться намеченной цели. Основной (в большинстве случаев единственной) причиной того, что у обучающегося из года в год повторяются одни и те же недостатки, является неумение мобилизовать себя на преодоление трудностей, нежелание настойчиво и упорно трудиться. Если в процессе тренировок обучающийся осваивает лишь легкие технические действия (элементы), не утруждает себя кропотливой работой над устранением недостатков, уходит от совершенствования приемов, контрприемов и защищает в трудных условиях схватки, упускается возможность воспитания настойчивости, упорства, решительности и других волевых качеств. Для

воспитания самостоятельности, активности и инициативы необходимо постепенно заботиться о расширении теоретических и методических знаний и спортсменов. Следует привлекать обучающихся к активному участию во время анализа соревнований, разбора техники. С этой же целью необходимо ученикам самостоятельно выполнять доступные им задания по проведения занятий, выполнению упражнений, составлению планов тренировки, технических планов схватки, наблюдению за боем товарищей с тем, чтобы потом сделать им замечания по схватке. Важно также выработать навыки к ведению дневника тренировки и самоконтроля. Немалый ущерб совершенствованию волевых качеств приносит излишняя опека тренера-преподавателя. О какой инициативе, решительности в проведении действий можно говорить, если обучающийся привык к тому, что все трудные вопросы за него решает тренер-преподаватель, если выход из трудных положений подсказывает тренер? Необходимо предоставить достаточную самостоятельность и активность обучающимся, особенно старших разрядов. В значительной степени совершенствование воли достигается самовоспитанием. Обучающийся должен быть глубоко убежден в необходимости всячески стремиться развивать ее. Показателем воспитательных усилий тренера-преподавателя служит поведение его учеников в обществе. Следует подчеркнуть, что успех воспитания будет зависеть от совместных усилий тренера-преподавателя, родителей и школы, поэтому надо установить и держать постоянную связь. Для установления контакта с родителями тренеру-преподавателю необходимо провести собрание с ними. На этом собрании следует объяснить задачи секции, охарактеризовать значение режима, рассказать о том, чем могут помочь родители, договориться о совместных требованиях к ребятам и т.д. Контакт со школой следует осуществлять путем посещения школы, проверки дневников, приглашения учителей на соревнования и т.д.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Волевая подготовка

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ

Смелость: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением. Поединок с сильным противником.

Решительность: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контр-приемов, фиксация ситуаций в поединке — остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативность: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки, руководя группой,

поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей — объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивание приемов. Поддержка, страховка партнера

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Эта часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки обучающихся, его распределение по годам, рекомендации по проведению учебного процесса.

Методические положения многолетней подготовки :

- система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов и форм подготовки дзюдоистов различного возраста
- эффективность многолетней подготовки – это спортивный результат (учебно-тренировочные группы, группы спортивного совершенствования) или положительная динамика физической подготовленности (группы начальной подготовки).
- оптимальное соотношение различных сторон подготовки в процессе многолетней тренировки
- постоянный рост объема средств общей и специальной подготовки. Соотношение между которыми постепенно изменяется (от ГНП 1-2 года, к ГНП 3-6 года, затем к ГНП 7-9 года)
- поступательное увеличение повторений упражнений, объема и интенсивности тренировочных нагрузок (от ГНП до 2 лет к ГНП свыше 2-х лет)
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок (от ГНП до 2-х лет к ГНП свыше 2-лет)
- одновременное воспитание физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая часть системы подготовки обучающихся.

На начальных этапах восстановления работоспособности происходит естественным путём, чередованием отдыха и тренировочных дней .

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

В **группах начальной подготовки 7-9 года** используются психологические и медико-биологические средства.

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

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

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

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления.

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

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя: организация и руководство группой, показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль над их выполнением, обучением броскам, выведением равновесия. Участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, арбитра, помощника секретаря.

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

Обучающиеся начально-подготовительного этапа 3-6 года, начально-подготовительного 7-9 года должны владеть терминологией борьбы дзюдо. Овладеть основными методами построения тренировочного занятия:

- разминка;
- основная часть;
- заключительная часть.

Во время учебного занятия тренеру-преподавателю необходимо развивать у обучающихся способности наблюдать за действиями других спортсменов, а также привлекать к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Программный материал планируется с учетом возрастных особенностей обучающихся и его разделы взаимосвязаны. Общая направленность многолетней подготовки дзюдоистов от этапа к этапу: постепенный переход от обучения технических упражнений и тактических действий к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; взаимосвязь физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки; увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки; использование восстановительных мероприятий.

Учебный материал для ГНП – 1 года обучения

Техническая подготовка

1. 6КЮ – белый пояс

1.1. Приветствие (поклон), приветствие стоя, приветствие на коленях, пояс (завязывание), стойки. Передвижения: передвижение обычными шагами, передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. Повороты (перемещения тела): на 90* шагом вперед; на 90* шагом назад; на 180* скрестными шагами; на 180* круговым шагом вперед; на 180* круговым шагом назад. Захваты (основной захват – рукав-отворот).

1.2. Выведение из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево.

1.3. Падения: на бок, на спину, на живот, кувырок.

1.4. Связки технических элементов 6КЮ (Тори): основной захват – выведение из равновесия вперед; выведение из равновесия назад; основной захват – передвижение обычными шагами; основной захват – выведение из равновесия назад-вправо; основной захват – выведение из равновесия назад-влево; падение на бок, падение на спину.

2. КЮ – желтый пояс

2.1. Техника бросков:

- боковая подсечка под выставленную ногу;
- подсечка в колено под отставленную ногу;
- передняя подсечка под выставленную ногу;
- бросок скручиванием вокруг бедра
- отхват;
- бросок через бедро подбивом;
- зацеп изнутри голенью;

- бросок через спину с захватом рук на плечо

2.2. Техника сковывающих движений :

- удержание сбоку;
- удержание с фиксацией плеча головой;
- удержание поперек;
- удержание со стороны головы;
- удержание верхом

2.3. Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучение правильной терминологии, развитие равновесия. Составление связок из технических элементов 5 и 6 КЮ.

2.4. Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу, переход на выполнение удержания сбоку, бросок скручиванием вокруг бедра, переход на удержание со стороны головы, зацеп изнутри голенью, переход на удержание верхом, отхват переход на удержание поперек.

2.5. Борьба в партере: в стандартных и. п., в исходных положениях по заданию, конкретные удержания, уходы от удержаний, защита от удержаний, поединок до 2 минут.

2.6. Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением. С выполнением конкретного броска. Поединок до 2 минут.

Тактическая подготовка

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков, участие в соревнованиях по общефизической подготовке.

Общефизическая подготовка

- общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса; для подвижности в суставах; для сгибателей и разгибателей предплечья; для подвижности в плечевых суставах; на расслабление мышц рук и плечевого сустава; для мышц бедра и таза; для подвижности в тазобедренных суставах; для расслабления мышц ног; для подвижности мышц шеи и туловища; для расслабления мышц шеи и туловища.
- акробатические и гимнастические упражнения;
- подвижные игры.

Развитие общих физических качеств

- силовые: подтягивание на перекладине в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине; лазанье по канату, приседания, упражнения с гантелями и набивными мячами.

- скоростные: бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места, прыжки через скакалку;
- повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега до 2000 м, кросс 1000м;
- координационные: челночный бег; эстафеты; кувырки вперед, назад; боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево(направо) в упор на одно колено; спортивные игры; подвижные игры и эстафеты;
- повышающие гибкость: упражнения на гимнастической стенке; на перекладине; упражнения для формирования осанки; упражнения для активной гибкости;

Специальная физическая подготовка

- силовая: выполнение переворотов партнеров в партере, стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту, уходы от удержаний за 20 с
- скоростная: имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение упражнений – высед, захват, самостраховка на скорость;
- на выносливость: освобождение от захватов до 1 м, борьба в партере до 2 м;
- на координацию: выход на удержание из различных и. п., имитационные упражнения с набивным мячом;
- на гибкость: борцовский мост из стойки с помощью партнера

Психологическая подготовка

- волевая подготовка: воспитание решительности, настойчивости, выдержки, смелости, трудолюбия.

Нравственное воспитание

- взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность.

Теоретическая и методическая подготовка

- техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, режим дня, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

Контрольные и календарные соревнования

- участие в соревнованиях по общефизической подготовке, 1, 2-х и более (по рекомендации тренера) соревнованиях по дзюдо

Учебный материал для ГНП - 2 года обучения

Техническая подготовка

Совершенствование техники 6 и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

1.1. Дополнительный материал 5 КЮ – техника бросков.

- задняя подножка;
- контрприем от отхвата или задней подножки;
- контрприем от зацепа изнутри голенью;
- бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.

1.2. Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники

4 КЮ – оранжевый пояс

1.3. Техника бросков:

- задняя подсечка
- подсечка изнутри
- бросок через бедро с захватом шеи
- бросок через бедро с захватом отворота
- боковая подсечка в темпе шагов
- передняя подножка
- подхват бедро (под две ноги)
- подхват изнутри (под одну ногу)

1.4. Техника сковывающих движений:

- удержание сбоку с захватом из-под руки
- удержание сбоку с захватом своей ноги
- обратное удержание сбоку
- удержание поперек с захватом руки
- удержание со стороны головы с захватом руки
- удержание верхом с захватом руки

1.5. Техника бросков:

- контрприем от боковой подсечки
- контрприем от подсечки изнутри
- контрприем от подхвата бедром
- контрприем от подхвата изнутри
- бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
- одноименный зацеп изнутри голенью
- контрприем от подхвата изнутри скручиванием

1.6. Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

1.7. Комбинации: боковая подсечка в темпе шагов, переход на выполнение удержания поперек с захватом руки, бросок через бедро с захватом шеи переход на удержание сбоку с захватом своей ноги, подсечка изнутри переход на удержание со стороны головы с захватом рук.

1.7. Самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади; шеи спереди, сзади.

Тактическая подготовка

- тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

- участие в соревнованиях, планирование соревновательного дня, анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения (раннее изученные),

Акробатические и гимнастические упражнения: кувырки в длину и высоту; кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат; висы, подтягивание за обусловленное время (20с), подтягивание в висе лежа за 20с; подтягивание различными хватами; мост гимнастический борцовский из положения стоя; забеги на борцовском мосту; перевороты с моста; равновесие-ходьба на руках; подвижные игры и эстафеты.

Общепфизическая подготовка

- силовая: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища лежа на спине; поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазанье по канату;

- скоростная: бег 20, 10, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с; сгибание рук в упоре лежа за 20с;

- на выносливость: бег 2000 м, 400 м, 1500 м;

- на координацию: челночный бег, кувырки вперед, назад в парах в тройках; боковой переворот; подъем разгибом; спортивные игры, эстафеты.

6.2.5. Специальная физическая подготовка

- силовая: выполнение приемов на более тяжелых партнерах;

- скоростная: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу;

- на выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 м);
 - на координацию: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитация упражнения с набивным мячом;
 - на гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
- скорости, выносливости, координации, гибкости.

Психологическая подготовка

Воспитание решительности, выдержки, смелости, трудолюбия.

Нравственная подготовка

Взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность.

Теоретическая и методическая подготовка

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

Контрольные и календарные соревнования

Участвовать в 2, 4-х и более (по рекомендации тренера) соревнованиях.

Восстановительные мероприятия

Прогулки, подвижные игры, закаливание, душ, баня, витаминизация.

Учебный материал для ГНП- 3-4 года обучения

(увеличивается количество повторений, дозировка, объем тренировочных нагрузок)

Техническая подготовка

Совершенствование техники 5, 4 КЮ. Изучение техники 3 КЮ.

3 КЮ – зеленый пояс

1.1.Техника бросков:

- зацеп снаружи голенью

- бросок через бедро с захватом пояса
- боковая подножка на пятке (седом)
- бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
- подсад бедром и голенью изнутри
- передняя подсечка под отставленную ногу
- бросок через голову с упором стопой в живот
- бросок через плечи (мельница)

1.2. Техника сковывающих движений:

- удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
- удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
- удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
- удушение сзади с двумя отворотами
- удушение сзади отворотом, включая руку
- удушение сзади плечом и предплечьем
- узел локтя
- рычаг локтя захватом руки между ног

1.3. Техника бросков:

- подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
- контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
- бросок захватом двух ног
- бросок захватом ноги за подколенный сгиб
- бросок захватом ноги за пятку
- бросок через спину (плечо) с колена (колен)

1.4. Техника сковывающих действий:

- удушение спереди кистями
- удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
- рычаг локтя от удержания сбоку
- узел локтя от удержания сбоку

1.5. Дополнительный материал:

Техника бросков:

- контрприем от боковой подсечки
- контрприем от подсечки изнутри
- контрприем от подхвата бедром
- контрприем от подхвата изнутри
- бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
- одноименный зацеп изнутри голенью
- контрприем от подхвата изнутри скручиванием

1.6. Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3, 4 КЮ

1.7. Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ

1.8. Самооборона:

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от удара ногой снизу. Защита от ударов рукой сверху.

Тактическая подготовка

2.1. Техничко-тактические действия:

- однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5.4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через бедро с захватом пояса, подхват бедром – подхват изнутри. Самостоятельное составление комбинаций.

- разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинаций.

2.2. Тактика ведения поединка: составление плана поединка с противником: сбор информации; оценка обстановки – сравнение своих возможностей, условия проведения поединка, зрители, судьи, место проведения, масштаб соревнований; цель поединка – победить, не дать победить противнику (с конкретным счетом).

2.3. Тактика участия в соревнованиях: применение изученной техники и тактики в условиях соревнований, распределение силы во время поединка, подготовка к поединку - разминка, эмоциональная настройка.

Общезфизическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, акробатические и гимнастические упражнения (раннее изученные, с увеличением дозировки); упражнения с набивным мячом, с гантелями, прыжки на батуте, плавание, кросс, спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения:

- с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу;

- на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Поединки:

- для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника и инерции;
- для развития быстроты: в ходе поединка изменить последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами;
- для развития выносливости: в ходе поединка быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью отдыха уставшим мышцам;
- для развития ловкости: поединки с опытным противником, использование вновь изученные приемы;
- для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

В поединках: развитие силы, быстроты, выносливость, ловкость, гибкость.

Психологическая подготовка

Решительность, настойчивость, выдержка, смелость, трудолюбие.

Нравственное воспитание

Поведение в школе, дома, в секции. Взаимопомощь, дисциплинированность, страховка партнера. Инициативность.

Теоретическая и методическая подготовка

Врачебный контроль и самоконтроль, знание основ техники, методики тренировки. Правила соревнований, классификация техники дзюдо, японские термины, анализ соревнований.

Соревновательная подготовка
участие в 5 – 6 соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи – секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Контрольные и календарные соревнования

Участие в 5-6 соревнованиях. Участие в «Днях борьбы»

Восстановительные мероприятия

Прогулки, подвижные игры. Режим дня, питание, питьевой режим. Закаливание, душ, баня. Витаминизация. Массаж.

Учебный материал для ГНП – 5-6 года обучения

(увеличивается количество повторений, объем тренировочных нагрузок, дополнительный материал по техническим упражнениям и самостоятельное составление комбинаций из известных бросков)

Техническая подготовка

2 КЮ – синий пояс

1.1. Техника бросков:

- бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
- задняя подножка на пятке (седом)
- подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо

- обратный переворот с подсадом бедром
- обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
- бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
- бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
- бросок выведением из равновесия вперед

1.2. Техника сковывающих действий:

- рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
- рычаг локтя внутрь через живот
- рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
- рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
- рычаг локтя внутрь ногой
- удушение спереди двумя отворотами
- удушение спереди предплечьем
- удушение захватом головы и руки ногами
- рычаг локтя захватом головы и руки ногами (дополнение)
- обратный рычаг локтя внутрь (дополнение)
- рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов), (дополнение)

1.3. Дополнительный материал:

Техника бросков:

- боковой переворот
- обратный переворот с подсадом с захватом пояса

- бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
- бросок через спину вращением с захватом руки на плечо (вертушка)
- отхват в падении с захватом руки под плечо
- подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
- бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
- бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

1.4. Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

1.5. Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

1.6. Самооборона, защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами)

Тактическая подготовка

2.1. Тактика проведение технико-тактических действий:

- Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – отхват, передняя подсечка под выставленную ногу – бросок через спину захватом руки под плечо, передняя подножка – подхват изнутри, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка под выставленную ногу.

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри – боковая подсечка под выставленную ногу, передняя подсечка под отставленную ногу – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – зацеп голенью, бросок через спину захватом руки под плечо – задняя подножка. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

2.2. Тактика ведения поединка:

Сбор информации о дзюдоистах, оценка ситуации, построение модели поединка с конкретным противником, подавление действий противника своими действиями.

2.3. Тактика участия в соревнованиях: цель, разработка плана действий, условия проведения соревнований.

Общездоровья физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

Развитие силовых, скоростных качеств, выносливости, координации, гибкости посредством гимнастических упражнений (подтягивание, сгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату, боковой переворот, гимнастический

мост), легкой атлетике (прыжковые упражнения, бег на короткие и длинные дистанции, метания), плавания, подвижных игр, эстафет, подвижных и спортивных игр, спортивной борьбы (приседания с партнером, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях и коленях, броски партнера на скорость, длительная борьба в стойке и в партере до 15 м.), занятий в тренажерном зале.

Специальная физическая подготовка

-скоростно-силовые: поединки со сменой партнеров (2 поединка по 3 м, затем отдых 1 м, затем снова 2 поединка по 3м; броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.;

- скоростно-силовая: выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 м и еще от 3 до 6 повторений; поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью до 2 м, затем отдых 3-5 м и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 м.;

- «борцовская» выносливость: поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, активным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 м.;

- координация: в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушающими, комбинациями, повторными атаками;

- Гибкость: забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Психологическая подготовка

Воспитание решительности, настойчивости, выдержки, смелости.

Нравственная подготовка

Соблюдение норм и требований морали, этика поведения и общения (речь, жесты) в обществе, формирование в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Дружеские отношения при проведении соревнований, досуга и т. д., положительные личные качества в общении с младшими обучающимися. Доброжелательность, честность, точность, трудолюбие, гуманизм, ответственность.

Теоретическая и методическая подготовка

Анализ соревнований; развитие дзюдо в России; гигиенические знания (весовой режим, сгонка веса, питание, закаливание, самоконтроль); терминология дзюдо (термины на русском и японском языке); планирование подготовки (периоды: подготовительный, соревновательный, переходный); психологическая подготовка: волевые качества (смелость, решительность,

находчивость, выдержка, настойчивость; нравственная подготовка (трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность).

Инструкторская практика

Организация и руководство группой, подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушении.

Контрольные и календарные соревнования.

Принять участие в 6-7 соревнованиях в течении года. По рекомендации тренера количество соревнований можно увеличить. Участие в «Днях борьбы».

Восстановительные мероприятия

Педагогические: прогулки, плавание, подвижные игры. Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж. Медико-биологические: рациональное питание, питьевой режим, витаминизация.

Учебный материал для ГНП 7-9 года обучения.

(увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений, увеличение величины отягощения, дополнительный материал по технике, самостоятельное составление комбинаций)

Техническая подготовка

Совершенствование техники 4,3,2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ.

1 КЮ – коричневый пояс

1.1. Техника бросков:

- отхват под обе ноги
- передняя подножка на пятке (седом)
- подножка через туловище вращением
- бросок через грудь вращением (седом)

- подсад опрокидыванием от броска через бедро
- бросок через грудь прогибом
- бросок выведением из равновесия
- боковая подсечка с падением

1.2. Техника сковывающих действий:

- рычаг локтя через предплечье в стойке
- рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
- удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

Запрещенная техника

1.3. Техника бросков:

- подъем из партера подсадом
- бросок двойным подбивом («ножницы»)
- бросок обвивом голени

1.4. Техника сковывающих действий:

- узел бедра и колена
- ущемление «ахиллова» сухожилия
- удушение сдавливанием туловища ногами

6.5.2. Tактическая подготовка

2.1. Техничко-тактические действия:

- однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи – бросок через бедро, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, боковая подсечка в темп шагов – бросок через плечи.
- разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов – зацеп голенью снаружи, боковая подсечка в темп шагов – бросок через голову.

2.2. Tактика ведения поединка: эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала до конца поединка. Модель поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Tактика ведения поединка на краю татами.

2.3. Tактика участия в соревнованиях: цель, средства для достижения цели, реализация действия и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований («День борьбы»).

Общезначительная подготовка.

Комплексное воздействие: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения. ОРУ на развитие силы, скорости, выносливости, координации, гибкости. Круговая тренировка.

Специальные физические упражнения

Специально-подготовительные упр., набрасывания партнера, совершенствование технических действий в стойке в партере, совершенствование комбинаций, ответных бросков, борьба за захват, совершенствование защитных действий, выполнение бросков на скорость. Выполнение встречных атак контратакующих действий.

Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судейством схватки с заданием.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка: боевая готовность к соревнованиям. Установки к соревнованиям: «на победу», «повышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей сгонки веса. Стремление к победе, целеустремленность, настойчивость.

Нравственная подготовка

Основы кодекса спортивной этики: честная игра, личный пример, этические нормы в спорте.

Теоретическая и методическая подготовка

Основы тренировки дзюдоиста; организация и содержание занятий; планирование и подготовки, контроль и учет подготовки; развитие и состояние дзюдо; технико-тактическая подготовка; отбор в сборные команды, анализ участия в соревнованиях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

для всех этапов подготовки

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-2 года

РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ

Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России
- Состояние и развитие дзюдо в России
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм.
- Физиологические основы тренировки
- Основы техники и техническая подготовка
- Основы тактики и тактическая подготовка
- Основы методики обучения и тренировки
- Профилактика травматизма в спорте
- Места занятий, оборудование и инвентарь.
- Правила соревнований по дзюдо
- Значение соревнований для занимающихся
- Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей
- Основные оценки технико-тактических действий в дзюдо
- Анализ соревнований - разбор ошибок
 - выявление сильных сторон подготовки
 - выявление слабых сторон подготовки
 - определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
 - определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения схваток

Общая физическая подготовка

Развитие силы /силовая подготовка/

А) Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений

Б) Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/

В) Упражнения на снарядах и со снарядами

Г) Упражнения из других видов спорта

Д) Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты /скоростная подготовка/

А) Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

Б) Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

А) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

Б) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/

В) Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости /координационная подготовка/

А) Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

Б) Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения

В) Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

А) Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

Специальная физическая подготовка

Специальные борцовские упражнения

А) Борцовский мост и упражнения на мосту

Б) Упражнения с партнером

В) Упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков /подвороты и тяги руками/

Подготовительные упражнения

А) Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств

Б) Элементы, приемы, которые предстоит освоить занимающимся

Подводящие упражнения

А) Перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема

Б) Основные положения броска из основной техники борьбы

В) Детали техники броска

Г) Упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема

Имитационные упражнения

А) Аутогенная тренировка /мысленное представление о выполнении приема/

Б) Многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной

Техника дзюдо

Борьба стоя

- А)Стойки
 - прямая /правая, левая, фронтальная/;
 - средняя /правая, левая, фронтальная/;
 - низкая /правая, левая, фронтальная/
- Б)Перемещения
 - скользящим шагом;
 - приставными шагами
- В)Основные захваты
 - за рукава;
 - за отворот и рукав;
 - за пояс и рукав
- Г)Основные броски
 - в основном руками:
 - захват двух ног,
 - сбивая партнера плечом,
 - захватом двух ног с отрывом от ковра /татами/;
 - в основном туловищем:
 - бросок через бедро,
 - бросок через грудь, обшагивая партнера;
 - в основном ногами:
 - задняя подножка,
 - передняя подсечка,
 - бросок через голову с подсадом голенью

Борьба лежа

- А)Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках/:
 - захватом двух рук, захватом двух ног, захватом дальней
 - руки и ноги
- Б)Удержания
 - сбоку,
 - верхом,
 - со стороны голов,
 - поперек
- В)Болевые приемы на руки
 - рычаг локтя через бедро от удержания сбоку,
 - узел руки наружу от удержания сбоку,
 - рычаг локтя с захватом рук партнера между ног
- Г) Удушающие приемы
 - удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом
 - и головы другой рукой,

Тактика дзюдо

- А)Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад
- Б)Переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением
- В)Переходы с удержанием на болевые приемы на руках
- Г) Переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска

Соревнования (по календарю)

- Матчевые встречи
- Первенства ДЮСШ
- Первенства ГМР
- Турниры

Контрольные испытания (ПРИЛОЖЕНИЕ)

Сроки сдачи контрольно – переводных нормативов - сентябрь, май

Психологическая подготовка /морально-волевая, нравственная/

Развитие силы воли /волевая подготовка/

- Упражнения для воспитания волевых качеств

Развитие смелости

Упражнения для воспитания смелости

А)Броски и ловля предметов /гири, гантели, набивного мяча в парах/

Б)Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты

В)Кувырки через партнера(ов), через стул(ья), через коня (козла) и т.д.

Г)Специальные борцовские задания с физически более подготовленным спаррингом

Развитие настойчивости

Упражнения для воспитания настойчивости

А)Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели

Б)Достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия

В)Проведение схваток с односторонним сопротивлением

Г)Проведение схваток с более опытным спаррингом

Развитие решительности

Упражнения для воспитания решительности

А)Выполнение режима дня

Б)Проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований

В)Проведение схваток на проведение контрприемов

Г)Проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

Развитие инициативности

Упражнения для воспитания инициативности

А)Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики

Б)Проведение разминки по заданию тренера

В)Проведение схваток с менее подготовленными соперниками

Г)Проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники

Нравственная подготовка

А)Поведение в школе, дома, в других общественных местах

Б)Стремление как можно лучше выполнять порученное дело

В)Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей

Г)Воспитание аккуратности и опрятности

Д)Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях

Врачебный контроль и самоконтроль

А)Самоконтроль – дневник самоконтроля

Б)Объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс

В)Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение

Г)Показания и противопоказания к занятиям дзюдо

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3-4 года.

РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ

Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России
- Состояние и развитие дзюдо в России
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм.
- Физиологические основы тренировки
- Основы техники и техническая подготовка
- Основы тактики и тактическая подготовка
- Основы методики обучения и тренировки
- Профилактика травматизма в спорте
- Места занятий, оборудование и инвентарь.
- Правила соревнований по дзюдо
- Значение соревнований для занимающихся
- Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей
- Основные оценки технико-тактических действий в дзюдо
- Анализ соревнований - разбор ошибок
 - выявление сильных сторон подготовки
 - выявление слабых сторон подготовки

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

Общая физическая подготовка

Развитие силы /силовая подготовка/

А) Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений

Б) Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/

В) Упражнения на снарядах и со снарядами

Г) Упражнения из других видов спорта

Д) Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты /скоростная подготовка/

А) Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

Б) Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

А) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

Б) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/

В) Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости /координационная подготовка/

А) Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

Б) Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения

В) Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

А) Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

Специальная физическая подготовка

Специальные борцовские упражнения

А) Борцовский мост и упражнения на мосту

Б) Упражнения с партнером

В) Упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков /подвороты и тяги руками/

Подготовительные упражнения

А) Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств

Б)Элементы, приемы, которые предстоит освоить занимающимся

Подводящие упражнения

А)Перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема

Б)Основные положения броска из основной техники борьбы

В)Детали техники броска

Г)Упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема

Имитационные упражнения

А)Аутогенная тренировка /мысленное представление о выполнении приема/

Б)Многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Техника дзюдо

Борьба стоя

- А) Стойки
- прямая /правая, левая, фронтальная/
 - средняя /правая, левая, фронтальная/
 - низкая /правая, левая, фронтальная//
- Б) Перемещения
- скользящим шагом;
 - приставными шагами
 - заведением
 - прижимая соперника к коврику /татами/
- В) Основные захваты
- за рукава
 - за отворот и рукав
 - за пояс и рукав
 - предварительные
 - оборонительные
 - наступательные
- Г) Основные броски
- в основном руками:
 - выведение из равновесия рывком,
 - бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону,
 - бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено,
 - бросок захватом двух ног, с отрывом от коврика /татами/,
 - бросок обратным захватом ног,
 - бросок захватом рывком за пятку,
 - боковой переворот
 - в основном туловищем:
 - бросок через бедро,
 - бросок через грудь, обшагивая партнера,
 - бросок захватом руки на плечо
 - бросок захватом руки под плечо,
 - «вертушка»
 - в основном ногами:
 - бросок задняя подножка,
 - бросок передняя подножка,

- бросок боковая подножка,
- бросок передняя подсечка,
- бросок задняя подсечка,
- бросок боковая подсечка,
- бросок подхватом снаружи,
- бросок через голову,
- бросок через голову с подсадом голенью,
- бросок зацепом стопой снаружи

Борьба лежа

- А) Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках/:
- используя куртку /кимоно/ соперника
- Б) Удержания
- сбоку,
 - верхом,
 - со стороны голов,
 - поперек
- В) Болевые приемы на руки
- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку,
 - узел руки наружу от удержания сбоку,
 - рычаг локтя с захватом рук партнера между ног,
 - переходы с удержаний на болевые приемы на руки
- Г) Удушающие приемы - удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом
- и головы другой рукой,
 - удушающие приемы, используя кимоно соперника,
 - удушающие приемы руками

Тактика дзюдо

- А) Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад
- Б) Переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением
- В) Переходы с удержанием на болевые приемы на руках
- Г) Переходы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы
- Д) Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного
- Е) Способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди
- Ж) Тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска
- З) Тактический вариант «угроза»
- И) Тактический вариант «силовое давление»
- К) Контрприемы:
- бросок через грудь от атаки броском через бедро
 - бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку

Соревнования (по календарю)

- Матчевые встречи
- Первенства ДЮСШ

- Первенства ГМР
- Турниры

Контрольные испытания

Зачетные требования для ГНП 3-4 ГОДА (ПРИЛОЖЕНИЕ)

Психологическая подготовка /морально-волевая, нравственная/

Развитие силы воли /волевая подготовка/

-Упражнения для воспитания волевых качеств

Развитие смелости

Упражнения для воспитания смелости

А)Броски и ловля предметов /гири, гантели, набивного мяча в парах/

Б)Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты

В)Кувырки через партнера(ов), через стул(ья), через коня (козла) и т.д.

Г)Специальные борцовские задания с физически более подготовленным спаррингом

Развитие настойчивости

Упражнения для воспитания настойчивости

А)Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели

Б)Достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия

В)Проведение схваток с односторонним сопротивлением

Г)Проведение схваток с более опытным спаррингом

Развитие решительности

Упражнения для воспитания решительности

А)Выполнение режима дня

Б)Проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований

В)Проведение схваток на проведение контрприемов

Г)Проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

Развитие инициативности

Упражнения для воспитания инициативности

А)Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики

Б) Проведение разминки по заданию тренера

В)Проведение схваток с менее подготовленными соперниками

Г)Проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники

Нравственная подготовка

А) Поведение в школе, дома, в других общественных местах

Б) Стремление как можно лучше выполнять порученное дело

В) Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей

Г) Воспитание аккуратности и опрятности

Д) Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях

Врачебный контроль и самоконтроль

А) Самоконтроль – дневник самоконтроля

Б) Объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс

В) Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение

Г) Показания и противопоказания к занятиям дзюдо

Судейская практика

А) Участие в судействе соревнований, выполняя разные судейские функции (от простого к сложному). Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 5-6 года

РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ

Теоретическая подготовка

- Физическая культура и спорт в России
- Состояние и развитие дзюдо в России
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм.
- Физиологические основы тренировки
- Основы техники и техническая подготовка
- Основы тактики и тактическая подготовка
- Основы методики обучения и тренировки
- Профилактика травматизма в спорте
- Места занятий, оборудование и инвентарь.
- Правила соревнований по дзюдо
- Значение соревнований для занимающихся
- Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей
- Основные оценки технико-тактических действий в дзюдо

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

Общая физическая подготовка

Развитие силы /силовая подготовка/

А) Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений/

Б) Упражнения с отягощениями /штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера/

В) Упражнения на снарядах и со снарядами

Г) Упражнения из других видов спорта

Д) Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты /скоростная подготовка/

А) Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

Б) Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

А) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

Б) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба/

В) Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости /координационная подготовка/

А) Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

Б) Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения

В) Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

А) Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнения из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

Специальная физическая подготовка

Специальные борцовские упражнения

А) Борцовский мост и упражнения на мосту

Б) Упражнения с партнером

В) Упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков /подвороты и тяги руками/

Подготовительные упражнения

А) Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств

Б) Элементы, приемы, которые предстоит освоить занимающимся

Подводящие упражнения

А) Перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема

Б) Основные положения броска из основной техники борьбы

В) Детали техники броска

Г) Упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема

Имитационные упражнения

А) Аутогенная тренировка /мысленное представление о выполнении приема/

Б) Многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Техника дзюдо

Борьба стоя

- А) Стойки
- прямая /правая, левая, фронтальная/
 - средняя /правая, левая, фронтальная/
 - низкая /правая, левая, фронтальная//
- Б) Перемещения
- скользящим шагом;
 - приставными шагами
 - заведением
 - прижимая соперника к ковру /татами/
- В) Основные захваты
- за рукава
 - за отворот и рукав
 - за пояс и рукав
 - предварительные
 - оборонительные
 - наступательные,
 - взятие захватов, основные остроактуальные захваты,
 - создание перевеса путем взятия захвата
- Г) Основные броски и их модификации с различных захватов, с различными подготовительными действиями:
- в основном руками:
 - выведение из равновесия рывком,
 - выведение из равновесия толчком,
 - бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону,
 - бросок захватом двух ног, партнера плечом в колено,
 - бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра /татами/,
 - бросок обратным захватом ног,
 - бросок захватом рывком за пятку,
 - бросок за ногу захватом за подколенный сгиб,
 - боковой переворот,
 - передний переворот

- «мельница»
- в основном туловищем:
 - бросок через бедро,
 - бросок обратное бедро,
 - бросок через спину захватом двух рук,
 - бросок через спину с колен,
- бросок через грудь, обшагивая партнера,
- бросок через грудь с отрывом соперника от ковра /татами/,
 - бросок «посадкой»,
 - бросок захватом руки на плечо,
 - бросок захватом руки под плечо,
 - «вертушка»
 - в основном ногами:
 - бросок задняя подножка,
 - бросок передняя подножка,
 - бросок боковая подножка,
 - бросок отхват,
 - бросок передняя подножка с колена,
 - бросок передняя подножка на пятке,
 - броски из группы подножек с падением,
 - бросок передняя подсечка,
 - бросок задняя подсечка,
 - бросок боковая подсечка,
 - бросок подсечка в темп шагов,
 - бросок передняя подсечка в колено,
 - бросок подсечка изнутри;
 - бросок подхватом снаружи,
 - бросок подхватом изнутри,
- бросок через голову с упором стопой в живот,
 - бросок через голову с подсадом голенью,
 - бросок зацепом голенью изнутри, снаружи,
 - бросок зацепом стопой снаружи, изнутри,

Борьба лежа

- А) Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках/:
- используя куртку /кимоно/ соперника, лежащего на животе/:
 - используя куртку /кимоно/, рычаги, захваты соперника
- Б) Удержания
- сбоку,
 - верхом,
 - со стороны голов,
 - поперек,
- переходы от удержаний на болевые и удушающие приемы
- В) Болевые приемы на руки
- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку,
 - узел руки наружу от удержания сбоку,

- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног,
- переходы с удержаний на болевые приемы на руки,
- переходы на болевые приемы на руки, атакуя соперника снизу /соперник находится между ног/
- Г) Удушающие приемы - удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом и головы другой рукой,
 - удушающие приемы, используя кимоно соперника,
 - удушающие приемы руками

Тактика дзюдо

- А) Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад
- Б) Переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением
- В) Переходы с удержанием на болевые приемы на руках
- Г) Переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы
- Д) Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного
- Е) Способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди
- Ж) Тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска
- З) Тактический вариант «угроза», «вызов», «маскировка», «маневрирование»
- И) Тактический вариант «силовое давление»
- К) Контрприемы:
 - бросок через грудь от атаки броском через бедро
 - бросок через голову от атаки броском захватом ноги запятку
- Л) Тактика построения предстоящей схватки
- М) Переходы на болевые приемы на руки, подготавливаемые из стойки:
 - рычаг локтя, выбивая колено, прыжком на руку

Соревнования (по календарю)

- Матчевые встречи
- Первенства ДЮСШ
- Первенства ГМР
- Турниры
- Первенства

Контрольные испытания

Сроки сдачи контрольно – переводных нормативов - сентябрь, май

Зачетные требования для ГНП– 5 - 6 ГОДА (ПРИЛОЖЕНИЕ)

Зачетные требования по дзюдо для ГНП – 7 – 9 года (ПРИЛОЖЕНИЕ)

Психологическая подготовка /морально-волевая, нравственная/

Развитие силы воли /волевая подготовка/

- Упражнения для воспитания волевых качеств

Развитие смелости

Упражнения для воспитания смелости

- А)Броски и ловля предметов /гири, гантели, набивного мяча в парах/
- Б)Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты
- В)Кувырки через партнера(ов), через стул(ья), через коня (козла) и т.д.
- Г)Специальные борцовские задания с физически более подготовленным спаррингом

Развитие настойчивости

Упражнения для воспитания настойчивости

- А)Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели
- Б)Достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия
- В)Проведение схваток с односторонним сопротивлением
- Г)Проведение схваток с более опытным спаррингом

Развитие решительности

Упражнения для воспитания решительности

- А)Выполнение режима дня
- Б)Проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований
- В)Проведение схваток на проведение контрприемов
- Г)Проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

Развитие инициативности

Упражнения для воспитания инициативности

- А)Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики
- Б)Проведение разминки по заданию тренера
- В)Проведение схваток с менее подготовленными соперниками
- Г)Проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники

Нравственная подготовка

- А)Поведение в школе, дома, в других общественных местах
- Б)Стремление как можно лучше выполнять порученное дело
- В)Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей
- Г)Воспитание аккуратности и опрятности
- Д)Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях

Судейская практика

А) Участие в судействе соревнований, выполняя разные судейские функции (от простого к сложному). Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи

Инвентарь: татами, штанги, гири, гантели, гимнастическая стенка, жгуты, тренажёры, набивные мячи, тумбы, резинки, маты, утяжелители.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Авдеева Т. Г. Детская спортивная медицина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
2. Анатомия спортивных упражнений. –Минск.: Харвест, 2010.
3. Бакал Д. С. Большая Олимпийская энциклопедия. М.:Эксмо, 2008.
4. Бархаев Б. П. Педагогическая психология. Учебное пособие. Спб.: «Питер Пресс», 2009.
- 5.Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
- 6.Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
7. Велитченко В. К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993.
- 8.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
9. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2007.
10. Виленский М. Я. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2007.
11. Власенко Н. Э. Комплексы общеразвивающих упражнений для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Пособие для педагогов. Мозырь: Белый ветер, 2010.
12. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
13. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2002
14. Вэйсунь Л. Как побеждать любого противника. Секрет боевых искусств. М.: АСТ-Астрель, 2007.
- 15.Годик М. А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки.-М.; «СААМ», 1995.
- 16.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
17. Ерегина С. В. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Национальный Союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006.
18. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.
- 19.Игуменов В.М., Подлиннее Б. А. Спортивная борьба.-М.: Просвещение, 1993.-128 с.
20. Ильин Е. П. «Психология спорта» - С.пб; Питер, Серия «Мастера психологии», 2008.
21. Ильинич В. И. Физическая культура студента: учебник. М.:Гардаки, 2007.
- 22.Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. -М.: Госкомспорт, 1990.-22с.
23. Кайкова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. Учебное пособие. М.: ИД «Форум»:ИНФА, 2007.
- 24.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
25. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2003.
- П.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
- 26.ПисьменскийИ,А., Каблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. -328 с.
27. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. -Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.

28. Родиченко В. С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования. – М.: Советский спорт, 2009.
29. Хрестоматия «Спортивная психология» Санкт-Петербург 2002.
30. Царик А. В. Справочник работника физической культуры и спорта.: М., 2006.
31. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо.- ОЛМА Медиа., Москва, 2008.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1.3. Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для ГНП

№ п/ п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Наименование группы и оценка в баллах									
		ГНП – 2 года					ГНП – 1 года				
1.	Бег на 30 м	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
2.	Бег на 60 м	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
5.	Сгибание рук в упоре лежа	30	35	40	45	50	15	20	25	30	35
5.	Сгибание туловища лежа на спине (кол-во раз)	12	15	18	21	24	8	10	12	14	16
6.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	150	160	170	180	190
7.	Прыжок в высоту с места (см)	42	44	46	48	50	40	42	44	46	48
8.	Тройной прыжок с места (м)	4,8	5,0	5,2	5,4	5,6	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8
9.	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
10.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	12	15	18	21	24	10	12	14	16	18
11.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	9	11	13	15	17	4	6	8	10	12
12.	Челночный бег 3x10 с хода (с)	7,6	7,5	7,4	7,3	7,2	7,8	7,7	7,6	7,5	7,4
13.	10 кувырков вперед (с)	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2	18,8	18,4	18,0	17,6	17,2

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП
для УТГ 1-4 го года обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Наименование группы и оценка в баллах														
		УТГ 4 года					УТГ 3 года					УТГ 1 - 2 года				
1.	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
2.	Бег на 60 м (с)	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
4.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	20	25	30	35	40
6.	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7
7.	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6
8.	Подъем партнера равного веса захватом туловища сзади стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)	4	6	8	10	12	5	7	9	11	13	2	4	6	8	10
9.	Лазанье по канату 5 м с помощью ног (с)	14,2	13,8	13,4	13,0	12,6	13,2	12,8	12,4	12,0	11,6	16,2	15,6	15,0	14,4	13,8
10.	Лазанье по канату 4 м без помощи ног (с)	10	9,7	9,4	9,1	8,8	10,2	9,9	9,6	9,3	9,0	12,4	12,1	11,8	11,5	11,2
11.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
12.	Прыжок в высоту с места (см)	44	46	48	50	52	44	46	48	50	52	40	42	44	46	48
13.	Тройной прыжок с места (м)	5,0	5,2	5,4	5,6	5,8	5,1	5,3	5,5	5,7	5,9	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП для УТГ 5 - 7 го года обучения

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Наименование группы и оценка в баллах												
		УТГ 7 года					УТГ 6 года					УТГ 5 года		
1.	Бег на 30 м (с)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,5	5,4	5,3
2.	Бег на 60 м (с)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,5	9,3	9,1
3.	Бег на 100 м (с)	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	14,8	14,4	14,0	13,6	13,2	15,4	15,0	14,6
4.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9
5.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	50	55	60	65	45	50	55	60	65	30	35	40
7.	Приседания с партнером равного веса (кол-во раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	2	4	6
8.	Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	4	5	6
10.	Лазанье по канату 4 м без помощи ног	9,4	9,1	8,8	8,5	8,2	9,7	9,4	9,1	8,3	8,5	12,0	11,7	11,4
11.	Прыжок в длину с места (см)	175	135	195	205	215	175	185	195	205	215	175	135	195
12.	Прыжок в высоту с места (см)	48	50	52	54	56	48	50	52	54	56	44	46	48
13.	Тройной прыжок с места (м)	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	5,6	5,8	6,0	6,2	6,4	5,7	5,9	6,1
14.	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8	6,0	7,8	7,7	8,1	8,5	8,2	8,6	9,0
15.	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	8,0	8,5	9,0

ОФП

1. Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
2. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
3. Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.
4. Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20с, хватом сверху. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с засчитывается количество полных подтягиваний.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И. п.-упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда

учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

6. Бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.
7. Время 10 запрыгиваний на скамейку высотой 70 см. Тестирование проводится в зале, время фиксируется от момента первого отталкивания от пола до 10-го напрыгивания на скамейку. Измерение проводится с точностью до 0,1 с.
8. Бег на 60 м выполняется в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.
9. Время 10 подтягиваний на перекладине из положения виса. Подтягивания засчитываются при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины, каждое последующее подтягивание выполняется из положения полностью выпрямленных рук. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.
10. Из положения лежа на татами - время 10 подъемов ног до касания татами за головой, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за головой. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

СФП

1. Забегания на борцовском мосту – выполняются на татами босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.
2. Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется на татами в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5-балльной системе.
3. Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост» -

выполняется на татами, в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х вставаний по 5-балльной системе.

4. Время 8-ми бросков «прогибом», выполняется на татами, с борцовским манекеном, в дзюдоге, босиком. Засчитывается броски, выполненные с оценкой не ниже 3-х баллов. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Основанием для перевода из одной группы в другую является выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и технической подготовке не менее 70% (показатели должны соответствовать тому этапу подготовки, который они заканчивают).