Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №18» г.о. Самара

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ №18» г.о. Самара
Протокол № 3 от 29 августа 2019 г.

Утверждено
Директором МБУ ДО
«ДЮСШ № 18» г.о. Самара
Приказ № 18 от 29 августа 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ДЗЮДО/САМБО»

срок реализации 12 лет

программу разработал:
заместитель директора по УВР
Н.Е. Савинова
старший тренер отделения «Дзюдо/Самбо»
А.П. Базов

Самара, 2019 г.

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план общеразвивающей программы «Дзюдо/Самбо»	6
2.1	Структура годичного цикла общеразвивающей подготовки по Дзюдо/Самбо	6
2.2	Режимы учебно – тренировочной работы с занимающимися в СОГ	7
2.3	Продолжительность и объем реализации общеразвивающей программы «Дзюдо/Самбо» для занимающихся в СОГ	7
3	Содержание общеразвивающей программы «Дзюдо/Самбо»	14
3.1	Теоретический блок общеразвивающей программы «Дзюдо/Самбо»	14
3.2	Практический блок общеразвивающей программы «Дзюдо/Самбо»	16
4	Методическая часть общеразвивающей программы «Дзюдо/Самбо»	26
4.1	Методы тренировки в «Дзюдо/Самбо»	26
4.2	Структура занятия по Дзюдо/Самбо	35
5	Контрольно – итоговые испытания для оценки усвоения программного материала	36
6	Методическое обеспечение	43
	Список литературы	43

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по дзюдо/самбо (далее программа) – физкультурно-спортивная.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Актуальность данной программы заключается в том, что предлагаемое содержание материала соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам, что в свою очередь даёт возможность тренеру-преподавателю индивидуализировать свой учебно-тренировочный процесс на спортивно оздоровительном этапе подготовки. В процессе обучения своих воспитанников тренер может привить те знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения физического и психического здоровья обучающихся, всестороннего развития личности для достижения намеченных целей. Взяв за основу данную программу, любой тренер-преподаватель может представить для себя систему обучения при работе с воспитанниками данного возраста. Программа призвана не ограничивать творческий подход тренера, а помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов обучения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Цели программы:

- на основе обучения физическим упражнениям сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.
- Отбор наиболее перспективных воспитанников с целью дальнейшего обучения по предпрофессиональной программе или программе спортивной подготовки.

Задачи обучения:

- Всестороннее развитие личности ребенка.
- Воспитание скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
- Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
- Обучение ребенка техническим действиям дзюдо/самбо.
- Обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике борьбы.
- Обучение основам судейства в дзюдо/самбо.
- Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по дзюдо/самбо различного уровня.
- Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.
- Воспитание творческой инициативной личности.
- Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 6 до 18 лет.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 12 лет обучения. Первый этап обучения (СОГ №1, №2) даёт обучающимся базовые

умения и знания. Программа второго и третьего этапов обучения (СОГ №3, 4 и СОГ №5, №6) акцентирована на углубленной (специализированной) подготовке.

Формы организации деятельности: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Образовательный процесс по дополнительной общеразвивающей программе «Дзюдо/Самбо» составляет 46/52 недели на базе МБОУ ДОД ДЮСШ № 18, а также на базе ДОУ

Этап	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемостгрупп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
СОГ (до 7 лет)	весь период	15	15	3
СОГ (с 7 до 18 лет)	весь период	15	20	6

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;

2. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке;

3. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;

4. Освоение теоретических знаний из области физической культуры и спорта.

Формами промежуточной и итоговой аттестации являются:

1. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам

2. Выполнение требований технической подготовки в соответствии с программой

3. Учет личностных достижений обучающихся.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ДЗЮДО/САМБО»

2.1 СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО/САМБО

Учебно - тренировочный процесс в ДЮСШ №18, осуществляющей обшеразвивающую подготовку, ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 /52 недели.

Основными формами осуществления общеразвивающей подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Учебный план для ДЮСШ№ 18 предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, количество учащихся в одной группе, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий.

Распределение времени на основные разделы программы по годам обучения в соответствии с этапами многолетней подготовки. Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 46 недель в условиях спортивной школы и 6 недель отводятся на переходный период (летнее время), когда работа планируется по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней,

учебных часов (академических – по 45 минут каждый) рассчитывается в зависимости от спортивной квалификации занимающихся.

На данном этапе подготовки большая часть времени отводится на освоение объемного материал (до 70% занятий учебного, а не тренировочного характера)

2.2 РЕЖИМЫ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ С ЗАНИМАЮЩИМИСЯ В СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ (СОГ)

группа	Возраст для зачисления	Минимальное кол-во уч-ся в группе	Количество учебных часов	Количество учебных недель	Требования к подготовленности занимающихся на конец года
СОГ – 1	6-7	15	3	46	Прирост индивидуальных показателей по ОФП, уровень теоретической подготовленности освоение аттестационных требований по технике дзюдо
СОГ - 2	8 -9 (10)	15	6	46	
СОГ – 3	10 – 11 (12)	15	6	52	
СОГ – 4	12 – 13 (14)	15	6	52	
СОГ – 5	14 – 16 (17)	15	6	52	
СОГ – 6	17 - 18	15	6	52	

2.3 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ « ДЗЮДО/САМБО» ДЛЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ДЗЮДО/САМБО»

Содержание занятий	**Объем тренировочной нагрузки**					
	Периоды тренировки					
	СОГ - 1 ***6-7 лет***	***СОГ – 2*** ***8-9 лет***	***СОГ – 3*** ***10-11 лет***	***СОГ – 4*** ***12-13 лет***	***СОГ – 5*** ***14-16 лет***	***СОГ – 6*** ***17-18 лет***
ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК	**10**	**16**	**22**	**22**	**22**	**22**

ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК	**128**	**260**	**290**	**290**	**290**	**290**
ОФП	40	97	72	74	70	78
СФП	-	-	30	40	44	52
Технико – тактическая подготовка	20	98	71	103	107	113
Игровая деятельность	35	28	20	-	-	-
Волевая подготовка	-	-	30	16	18	10
Морально – нравственная подготовка	-	-	30	10	16	7
Физкультурно – оздоровительные технологии	27	27	27	27	10	10
Основы судейства	-	-	-	15	15	10
Сдача зачетный требований, соревновательная деятельность, открытые уроки	6	10	10	10	10	10
Медицинское обследование (кол.р./год)	2	2	2	2	2	2
ИТОГО ЧАСОВ	**138**	**276**	**312**	**312**	**312**	**312**

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

спортивно – оздоровительная группа *№1*

возраст обучающихся: *6 - 7 лет*

№	СОДЕРЖАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД
	Теоретический блок	
1	Основы техники безопасности на занятиях дзюдо/самбо	2
2	Основы знаний о здоровье	2
3	Эстетическая подготовка	2
4	Интеллектуальная подготовка	2
5	Дзюдо и самбо в России	2
	всего	**10**

	Практический блок	
1	ОФП	40
3	Ориентирование в пространстве	10
4	Акробатические упражнения	10
5	Игровая деятельность	35
6	Физкультурно – оздоровительные технологии	27
7	Сдача зачетных требований, открытые уроки	6
	всего	**138**
	Медицинское обследование (кол.р/год)	2
	итого	**138 часов**

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

спортивно – оздоровительная группа *№2*

возраст обучающихся: *8 - 9 лет*

№	СОДЕРЖАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД
	Теоретический блок	
1	Основы техники безопасности на занятиях дзюдо/самбо	5
2	Основы знаний о здоровье	3
3	Эстетическая подготовка	3
4	Интеллектуальная подготовка	3
5	Дзюдо и самбо в России	2
	всего	**16**
	Практический блок	
1	ОФП	97
2	Имитационные упражнения	35
3	Ориентирование в пространстве	33
4	Акробатические упражнения	30

5	Игровая деятельность	28
6	Физкультурно – оздоровительные технологии	27
7	Сдача зачетных требований, открытые уроки	10
	всего	**260**
	Медицинское обследование (кол.р/год)	2
	итого	**276 часов**

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

спортивно – оздоровительная группа *№3*

возраст обучающихся: *10 - 11 лет*

№	СОДЕРЖАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД
	Теоретический блок	
1	Основы техники безопасности на занятиях дзюдо/самбо	4
2	Гигиенические знания, умения, навыки	2
3	Основы питания спортсмена	2
4	Эстетическая подготовка	2
5	Теория и методика освоения дзюдо/самбо	10
5	Единоборства в России	2
	всего	**22**
	Практический блок	
1	ОФП	72
2	СФП	30
3	Основы техники дзюдо	35
4	Основы тактики дзюдо	36
5	Волевая подготовка	30
6	Морально – нравственная подготовка	30
7	Игровая деятельность	20

6	Физкультурно – оздоровительные технологии	27
9	Сдача зачетных требований, открытые уроки	10
	всего	**290**
	Медицинское обследование (кол.р/год)	2
	итого	**312 часов**

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

спортивно – оздоровительная группа *№4*

возраст обучающихся: *12 - 13 лет*

№	СОДЕРЖАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД
	Теоретический блок	
1	Основы техники безопасности на занятиях дзюдо/самбо	4
2	Гигиенические знания, умения, навыки	2
3	Основы питания спортсмена	2
4	Психологическая подготовка	2
5	Теория и методика освоения дзюдо/самбо	10
5	Единоборства в России	2
	всего	**22**
	Практический блок	
1	ОФП	74
2	СФП	40
3	Основы техники дзюдо	55
4	Основы тактики дзюдо	48
5	Волевая подготовка	16
6	Морально – нравственная подготовка	10
7	Основы судейства	15
6	Физкультурно – оздоровительные технологии	27
9	Сдача зачетных требований, соревновательная деятельность	10

	всего	**290**
	Медицинское обследование (кол.р/год)	2
	итого	**312 часов**

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

спортивно – оздоровительная группа *№5*

возраст обучающихся: *14 - 16 лет*

№	СОДЕРЖАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД
	Теоретический блок	
1	Основы техники безопасности на занятиях дзюдо/самбо	4
2	Гигиенические знания, умения, навыки	2
3	Основы питания спортсмена	2
4	Психологическая подготовка	2
5	Теория и методика освоения дзюдо/самбо	10
5	Дзюдо и самбо в России	2
	всего	**22**
	Практический блок	
1	ОФП	70
2	СФП	44
3	Основы техники дзюдо	55
4	Основы тактики дзюдо	52
5	Волевая подготовка	18
6	Морально – нравственная подготовка	16
7	Основы судейства	15
6	Физкультурно – оздоровительные технологии	10
9	Сдача зачетных требований, соревновательная деятельность	10

	всего	**290**
	Медицинское обследование (кол.р/год)	2
	итого	**312 часов**

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

спортивно – оздоровительная группа *№6*

возраст обучающихся: *17 - 18 лет*

№	СОДЕРЖАНИЕ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД
	Теоретический блок	
1	Основы техники безопасности на занятиях дзюдо/самбо	4
2	Гигиенические знания, умения, навыки	2
3	Основы питания спортсмена	2
4	Психологическая подготовка	2
5	Теория и методика освоения дзюдо/самбо	10
6	Единоборства в России	2
	всего	**22**
	Практический блок	
1	ОФП	78
2	СФП	52
3	Основы техники дзюдо	60
4	Основы тактики дзюдо	53
5	Волевая подготовка	10
6	Морально – нравственная подготовка	7
7	Основы судейства	10
6	Физкультурно – оздоровительные технологии	10
9	Сдача зачетных требований, соревновательная деятельность	10
	всего	**290**
	Медицинское обследование (кол.р/год)	2

	итого	**312 часов**

3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ДЗЮДО/САМБО»

3.1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ДЗЮДО/САМБО»

Теоретические знания позволяют дзюдоистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии дзюдо;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях дзюдо.

В ПРОЦЕССЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

СПОРТСМЕН ДОЛЖЕН:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определѐнную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки.

Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

3.2 ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ДЗЮДО/САМБО»

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП/СФП)

Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена.

Развитие двигательных качеств дзюдоиста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Существует два вида подготовки: общая и специальная:

ЦЕЛЬЮ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП) – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих

специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке. СФП включает в себя упрощенные формы борцовского поединка: борьба в определенном захвате, по определенному заданию, с ограниченным набором технических действий.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ОФП и СФП:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.);
- скоростно- силовые упражнения (отдельные и виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники борьбы дзюдо и изучение технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Техническая подготовка

Техническая подготовка дзюдоиста направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке.

Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность.

Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

На начальном этапе разучиваются стойки дзюдоиста, основные захваты, передвижения в парах, броски, самостраховка.

На этапе детализированного разучивания двигательного действия происходит углубленное овладение техническим арсеналом борьбы дзюдо. специальная физическая подготовка направлена на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, борцовской выносливости, ловкости.

Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства.

Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка

Тактика – это действия, поведение дзюдоиста на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них.

В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления.

Тактическая подготовка направлена на формирование способности дзюдоиста к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на татами.

В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включить упражнения: использование усилий партнера для проведения бросков, для подготовки проведения приемов используется сковывание, маневрирование, выведение из равновесия, изучается тактика захватов, передвижений, проведение приемов, ведение поединков с различными по росту и весу партнерами.

Данный комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать у дзюдоиста способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка – это обучение дзюдоистов правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Она состоит из двух главных частей – теоретической и практической тактической подготовки каждого дзюдоиста.

Надо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых:

-рассказывать дзюдоистам о различных тактических вариантах ведения боя;

-показывать видеосъемки тактики боя самого спортсмена и бои других спортсменов;

-изучить тактику боя своих главных соперников, собирать на них досье;

-изучать тактическую подготовленность зарубежных дзюдоистов.

Практическая тактическая подготовка – это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактики боя во время тренировочных занятий, контрольных поединков и в основных соревнованиях.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства дзюдоиста и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики боя дзюдоиста на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

Игровая деятельность

Методы тренировки в занятиях с детьми должны быть тщательно продуманы. В качестве средств подготовки следует применять подвижные игры. Правильно подобранные и составленные, они позволят:

1) повысить уровень физической подготовленности;

2) изучить индивидуальные особенности занимающихся для дальнейшего планирования работы и отбора наиболее перспективных и одаренных;

3) сформировать элементарные навыки и элементы техники борьбы

4) воспитать морально-волевые качества, необходимые дзюдоисту для выполнения поставленных задач.

Овладение рациональной техникой своего вида спорта, формирование так называемых коронных технических действий — одна из главных задач

тренировок. Работая с юными спортсменами, мы должны стремиться научить их рационально выполнять ряд движений, предшествующих броску.

Особое внимание при составлении подвижных игр следует уделять умению свободно передвигаться по татами, выполнять захваты и освобождаться от захватов соперника, преследовать соперника и т. д.

Применение подвижных игр позволяет средствами, доступными для ребят данного возраста, вырабатывать у них необходимые умения и навыки. В игре ребята не перенапрягают свою нервную систему и не перенапрягаются физически — они играют! Преподаватель, умело используя этот метод, может создавать любые условия, вплоть до соревновательных.

В подвижных играх развиваются не только физические качества ребят, но и их мыслительные способности, умение принимать быстрые и точные решения. Занимающиеся совершенствуют свои двигательные способности, становятся более ловкими, цепкими.

Подвижные игры, рекомендуемые для применения в тренировках юных дзюдоистов, можно разделить на три группы (см. схему).

В первую группу входят координационные игры, которые направлены прежде всего на расширение специального двигательного опыта. Они способствуют улучшению тактического мышления, умению ориентироваться в сложных ситуациях и находить из них нетрадиционные выходы, поддерживать у начинающих дзюдоистов дух единоборства, воспитывать чувство готовности к борьбе. Координационные игры содержат пять групп игр.

Игры в касание в свою очередь делятся на игры первого порядка (партнеры получают одни и те же задания), второго порядка (партнеры получают разные задания) и третьего порядка (одновременное касание разных мест как при захватах). Игры в касание неисчерпаемы. В дзюдо точек касания 36 и 6 вариантов прикосновения.

Игры с атакующими захватами направлены на формирование умения осуществлять захват и удерживать его, преодолевая сопротивление и уходы соперника, а также способности тонко чувствовать структуру и технику передвижений при захвате. Они проводятся на ограниченной площади татами в течение 10, 15 или 20 с в зависимости от уровня физической и технической подготовленности. В дзюдо возможно применение более 280 игр с основными разновидностями захватов. В процессе совершенствования эти игры рекомендуется применять в комплексе с играми на срыв .захватов.

Игры на срыв захватов проводят такой же длительности, как и предыдущие. Основная их задача — научить дзюдоистов освобождаться от невыгодного захвата при различных вариантах передвижения. Количество игровых заданий на срыв захватов — более 300. Возможны различные варианты их применения:

1) нападающий свободно берет захват, после чего начинается борьба за срыв;

2) нападающий получает задание взять захват, защищающийся — не дать или сорвать его.

Побеждает тот, кто успешнее решает двигательную задачу. Возможно обострение единоборства путем ограничения площади татами, на котором идет борьба.

Игры в дебюты способствуют формированию атакующего стиля дзюдоиста, умения атаковать из любого положения. Перед партнерами ставится двигательная задача (например, взять указанный захват, вывести из равновесия и т. д.) и определяется исходное положение (например, спиной к спине, один на коленях, другой в стойке и т. п.). Выигрывает тот, кто успешнее решает двигательную задачу.

Игры на теснение проводятся на ограниченной площади татами за ограниченное время. Основная задача — путем передвижений добиться выхода защищающегося за ограниченную площадь. Эти игры позволяют

развивать у детей необходимые для борца психические качества, обучать элементам техники ведения схватки до того, как усвоена техника. В процессе обучения действиям можно варьировать нагрузку путем: а) изменения особенностей проведения технических действий; б) изменения длительности выполнения решаемых задач; в) изменения площади возможных перемещений.

Подобных игр в дзюдо — более 100.

Во вторую группу входят кондиционные игры, направленные на повышение уровня физической подготовленности дзюдоистов.

В третью группу входят сопряженные игры. С их помощью повышаются координационные возможности, функциональные показатели занимающихся. К сопряженным играм относятся единоборства либо их элементы.

Кондиционные и сопряженные игры достаточно полно описаны в учебных пособиях по подвижным играм.

Волевая подготовка

Волевое воспитание направленно на повышение морального компонента воли. Оно формируется под воздействием идеи, значимой для коллектива, общества. Волевая активность принимает характер целеустремленности.

В процессе целенаправленных воспитательных воздействий в ходе спортивно – оздоровительных занятий и других форм учебно – тренировоной работы должно происходить осознание:

- Долга перед коллективом
- Благодарности тренеру
- Самоутверждение среди товарищей
- Ответственность перед государством

В воспитании коллективизма у занимающихся необходимо формировать ценностные ориентации:

- Воспитание целей спортивного коллектива как собственных
- Непротивопоставление себя коллективу в любой сложной ситуации
- Учитывание общественно полезной основы сплоченности спортивного коллектива

Морально – нравственная подготовка

Главной задачей в занятиях с юными дзюдоистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в морально - нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика морально – нравственной подготовки в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Во время учебно – тренировочного процесса тренер должен воспитывать у детей патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Физкультурно – оздоровительные технологии

Физкультурно - здоровительные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Применение данных технологий в занятиях, повышает физическую подготовленность занимающихся. Физкультурно – оздоровительные технологии включают в себя средства профилактики и коррекции отклонений в здоровье (нарушение осанки, профилактика плоскостопия, снижение избыточной массы тела.

Для достижении эффективности применения физкультурно – оздоровительных технологий важно соблюдать требования к организации занятий.

Основы судейства

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе дзюдо.

Учащиеся должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско- юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ДЗЮДО/САМБО»

4.1 МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ В ДЗЮДО/САМБО

Методы тренировки — совокупность способов работы тренера-преподавателя и дзюдоистов, выражающихся в повышении уровня спортивной подготовленности занимающихся, направленных на получение знаний, умений, навыков, развитие физических и воспитание личностных качеств.

Методы тренировки в дзюдо являются составляющей для применяемых методических приемов, методик, методических подходов, методических направлений.

Методический прием — способ реализации конкретного метода в педагогической ситуации. Например, при практическом выполнении дзюдоистами технических действий применяют различные методические приемы.

1. Выполнение специально-подготовительных упражнений в стандартных условиях. Цель — помочь юным дзюдоистам наработать основы движений, необходимых для освоения изучаемого технического действия. Специально-подготовительные упражнения часто индивидуализированы, поскольку, будучи эффективными для одних дзюдоистов, могут оказаться непригодными для других.

2. Применение регуляторов движений. Цель — создать для дзюдоистов такие условия, в которых техническое действие выполняется только правильным способом. К ним относятся:

а) введение в обстановку действия ориентиров, указателей и ограничителей параметров движений (разметки и предметных препятствий, указывающих направление и пространственные пределы движений);

б) использование естественных внешних условий и технических устройств, придающих дополнительный импульс движениям дзюдоистов и регулирующих их параметры (выполнение выведения из равновесия с амортизатором, отработка техники броска с манекеном);

в) фиксаторы внимания, которые облегчают концентрацию внимания обучаемого на части тела, которая активно задействована в движении. С этой целью к руке или ноге дзюдоиста прикрепляют незначительное отягощение, и при имитации движения (например, движения ноги в подхвате) работа этой части тела воспроизводится более четко (независимо от сложности действия). Отягощение, прикрепленное к нижней части голени, позволяет выделить формулу ощущений стопы при рациональном движении подсечки, зацепа;

г) приемы «направленного прочувствования» предусматривают «фиксацию положений»; при их применении у дзюдоистов обеспечивается представление о том, какое положение исходное, промежуточное необходимо принимать при выполнении технических действий; «принудительное ограничение движений» предполагает помощь тренера-преподавателя дзюдоисту, выполняющему техническое действие в стойке или в партере.

Методика обучения — совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на изучение и совершенствование технических, тактических и других умений и навыков дзюдоистов.

Методика тренировки — система средств, методов и методических приемов, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования дзюдоистов.

Методический подход — совокупность методов воздействия тренера-преподавателя на дзюдоистов; выбор и содержание подхода обусловлено определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления учебно-тренировочного процесса.

Методическое направление используется при обучении двигательным действиям, повышении физической и других видов подготовленности дзюдоистов; избранное для работы направление ориентирует тренера-преподавателя на использование однородных, типовых заданий, конкретных методов и подходов, позволяющих решить поставленную задачу.

В учебно-тренировочной деятельности дзюдоистов реализуются группы методов: словесные (вербальные), наглядные, идеомоторные, практические.

Словесные методы в тренировке дзюдоистов применяются с учетом возрастных особенностей. Для детей младшего возраста ведущими методами являются рассказ, беседа, описание. Для дзюдоистов 13–14 лет и старше актуальными становятся объяснение, указание, оценка, разбор, анализ, лекция. Учебно-тренировочная деятельность дзюдоистов независимо от возраста наиболее эффективна при использовании словесных методов в сочетании с наглядными.

Наглядные методы, используемые в дзюдо, многообразны. Наиболее часто применяются показ (тренером-преподавателем или дзюдоистами) и демонстрация аналогов, моделей (видеоматериалы, кинограммы). В основе обучения с помощью показа лежит подражание. Даже у дзюдоистов младшего возраста оно не должно быть бессознательным. Готовность занимающихся дзюдо к сознательному подражанию определяется рядом факторов:

а) способностью анализировать увиденное действие;

б) соответствием психофизиологической зрелости обучаемых сложности упражнения;

в) уровнем знаний, полнотой представлений обучаемых о выполняемом действии;

г) интересом у дзюдоистов к изучаемому действию, своевременными качественным контролем техники его выполнения со стороны тренера-преподавателя.

Методы идеомоторного упражнения в тренировке дзюдоистов основаны на использовании внутренней речи, образного мышления и других представлений, сформированных в тесной взаимосвязи для самовоздействия на физическое и психическое состояние. В практике занятий с дзюдоистами наиболее часто применяются:

идеомоторное упражнение — многократное мысленное воспроизведение технического или тактического действия с концентрацией внимания на его важных моментах;

эмоциональная самонастройка на предстоящее действие, которая создает необходимый эмоциональный фон для полной мобилизации усилий;

аутогенная тренировка — система приемов самовнушения, специальных релаксационных методов, применяемых в подготовке дзюдоистов.

Методы практических упражнений разделяются на 3 группы: методы строгорегламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы:

а) методы строгорегламентированного упражнения имеют характерные особенности, которые заключаются в твердо предписанной программе действий (порядок повторения движений, связь друг с другом), точным нормированием нагрузки и управлением ее динамикой по ходу упражнения, а также нормированием интервалов отдыха и чередованием их с фазами нагрузки; созданием или использованием внешних условий, облегчающих управление движениями дзюдоистов (использование тренажеров, способствующих выполнению тренировочных заданий).

Особенностью методов строгорегламентированного упражнения является создание оптимальных условий для освоения новых технических и тактических действий, для формирования умений и навыков, а также создание направленных воздействий на развитие физических качеств и базирующихся на них способностей дзюдоистов различного возраста;

б) игровой метод характеризуется следующими признаками: ярко выраженным соперничеством и эмоциональностью в игровых действиях; изменчивостью игровых ситуаций и условий выполнения действий. Реализация этого метода предъявляет особые требования к самостоятельности принятия решений дзюдоистами, при этом наблюдается отсутствие жесткой регламентации в характере действий и преодолеваемых нагрузок, от дзюдоиста требуется комплексное проявление простых двигательных навыков и физических качеств.

Достоинство игрового метода заключается в том, что создается возможность для комплексного совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в противоборстве. Недостатком является ограниченность формирования сложных двигательных навыков и дозирования нагрузок;

в) соревновательный метод.

Различие соревновательного и игрового методов заключается в том, что в игровом методе деятельность дзюдоистов всегда имеет сюжетное содержание. В соревновательном методе этот момент отсутствует.

Признаками соревновательного метода являются подчинение всей деятельности дзюдоистов задаче победить в том или ином действии с обусловленными правилами, а также проявить максимум физических и психических сил в борьбе за первенство, высокие спортивные достижения. В соревновательном методе существуют ограниченные возможности в управлении деятельностью дзюдоистов и регулировании нагрузки. Метод наиболее эффективен при совершенствовании техники дзюдо. Реализация его требует от дзюдоистов достаточно высокого уровня развития физических качеств. В учебно-тренировочном процессе соревновательный метод педагогически оправдывает себя при условии психической устойчивости юных дзюдоистов к победам и неудачам.

Методы практического упражнения имеют следующие разновидности, выделенные в зависимости от решаемых задач:

а) методы, направленные на освоение техники дзюдо. Они предусматривают изучение техники по элементам (методы расчлененно-конструктивного упражнения) или в целом виде (методы целостно-конструктивного упражнения).

Методы расчлененно-конструктивного упражнения применяются в дзюдо при изучении сложнокоординационных двигательных действий, особенно если упражнение состоит из нескольких элементов, органически мало связанных между собой. Расчленение на элементы технического действия не должно принципиально изменять его структуру. Эти методы применяются для изучения занимающимися относительно крупных элементов техники при выполнении приемов дзюдо (выведение из равновесия, подворот); для решения конкретных двигательных задач (быстрее, сильнее, точнее) или изучения характеристик движения (кинематических, ритмических, качественных); а также в процессе освоения ключевых положений тела (наклонный полуприсед, прогиб). Применение

этих методов в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов предполагает изучение упражнения по элементам, а затем соединение их в целое.

Методы целостно-контруктивного упражнения направлены на изучение дзюдоистами технических и тактических действий в целостном виде (удержание, бросок); при применении этих методов возможно развертывание обучения от главного элемента техники (например, выведение из равновесия в броске); изучение техники может также проводиться на основе подводящих упражнений;

б) методы, применяемые в процессе совершенствования технических действий. Они содействуют отлаживанию целостной структуры действий дзюдоистов с улучшением качества выполнения.

Методы сопряженного упражнения характеризуются целостным выполнением технического действия в условиях дополнительных нагрузок, позволяющих стимулировать развитие физических качеств дзюдоистов без изменения (нарушения) структуры движения (т. е. наблюдается сопряженное воздействие).

Методы избирательно-направленного упражнения приоритетно воздействуют на физические качества дзюдоистов посредством специальных упражнений, при этом не только совершенствуют форму движений, но и преимущественно увеличивают функциональные возможности организма дзюдоистов;

в) методы, направленные на повышение физической подготовленности дзюдоистов. Нормирование и регулирование нагрузки этими методами значительно упрощается, если используется определенный вид физических упражнений (пробежать или проплыть с определенной скоростью, выполнить заданное количество бросков, прыгнуть с определенным результатом). По признаку стандартизации либо варьирования внешних параметров нагрузки методы разделяются на 2 группы: методы стандартноповторного упражнения и методы переменного упражнения. В этих методах применение нагрузки может быть непрерывным (слитным) — методы непрерывного выполнения упражнения; а может с нагрузкой, разделенной интервалами отдыха — методы интервального упражнения. В практике подготовки дзюдоистов выделяют следующие основные разновидности.

Повторный метод характеризуется повторным выполнением дзюдоистами заданных действий в ходе отдельного учебно-тренировочного занятия без изменения структуры движений и внешних параметров нагрузки. Цель применения повторного метода — создать условия для

формирования двигательных навыков и морфофункциональной адаптации организма к нагрузке, сохранения уровня работоспособности дзюдоистов. Задачи, решаемые повторным методом, разнообразны: развитие скоростных способностей, скоростной выносливости, а также тактическая подготовка — моделирование соревновательных ситуаций, воспитание психической устойчивости у дзюдоистов в условиях недостатка кислорода. Особенности воздействия данного метода заключаются в том, что при выполнении повторной работы у дзюдоистов возникает значительное, а иногда и максимальное напряжение в энергетических системах организма. Благодаря этому оказывается стимулирующее воздействие и на другие системы организма — мышечную, вегетативную, эндокринную. Преимущество метода — в точном дозировании нагрузки. Его применение в дзюдо позволяет наиболее четко работать организму в условиях повышенной кислородной потребности, что характерно для режима утешительных поединков, противоборства в дополнительное время в соревнованиях дзюдоистов. Недостаток повторного метода — в значительном воздействии на эндокринную и нервную системы; его не рекомендуется применять как ведущий в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов, т. к. при продолжительном применении этого метода у них может наступить исчерпывание энергетических ресурсов и перетренировка.

Переменный метод характеризуется направленным изменением воздействующих факторов по ходу упражнения. Его особенностью является непрерывная работа дзюдоистов со сменой параметров движений: темп, ритм и амплитуда. Изменение всех указанных параметров происходит на фоне сохранения двигательного навыка и контроля за качеством работы. Цель применения этого метода в дзюдо — предъявление повышенных требований к усвоенным навыкам, совершенствование навыков, отлаживание двигательной координации. Задачи, решаемые переменным методом, следующие: расширение диапазона двигательных навыков дзюдоистов, повышение уровня координационных способностей организма и эффективности регуляции движений, скоростных возможностей, развитие быстроты, выносливости. Особенности переменного метода заключаются в непрерывной смене характера работы и переводе организма из одного режима интенсивности работы в другой, что способствует адаптации организма дзюдоистов к различным условиям работы, в т. ч. условиям, близким к соревновательным. Преимущество метода — в универсальности его и направленности на совершенствование физических качеств и функциональных возможностей организма.

Равномерный метод характеризуется длительным, непрерывным выполнением упражнений с умеренной интенсивностью. Задачи, решаемые с помощью этого метода, следующие: повышение экономичности движений, усиление функций отстающих органов и систем, развитие дыхательных возможностей организма дзюдоистов. Особенности воздействия на организм дзюдоистов следующие: формирование устойчивого двигательного навыка и способность организма противостоять утомлению длительное время. Преимущество равномерного метода заключается в том, что его применение дает возможность физически слабоподготовленным юным дзюдоистам выполнить большой объем нагрузки и добиться существенных сдвигов в уровне подготовленности. Недостатком метода является быстрая к нему адаптация, в связи с чем снижается его тренирующий эффект.

Интервальный метод характеризуется следующими признаками:

а) строгая дозировка продолжительности упражнения (45 сек. -1 мин.) и интенсивности работы на ускорении;

б) точное планирование интервалов отдыха между ускорениями(45 сек. — 1 мин. 30 сек.) и между сериями ускорений (4–5 мин.);

в) использование ЧСС (частоты сердечных сокращений) в качестве критерия для оценки оптимальной интенсивности работы и продолжительности интервала отдыха между сериями упражнений.

Основная задача интервального метода — развитие аэробно-анаэробных способностей организма дзюдоистов за счет специфического воздействия на сердце. Основное тренирующее воздействие его происходит не во время работы по заданию тренера-преподавателя, а в паузах между ускорениями, в интервалах отдыха. В это время показатели ЧСС у дзюдоистов снижаются, сила сокращений сердца возрастает, несмотря на прекращение работы, кислородный запрос остается на достаточно высоком уровне. Такой режим работы сердца приводит к увеличению степени его напряжений и силы сокращений, что способствует увеличению поперечника сердечной мышцы и «усилению» сердца. Интервалы между упражнениями заполняются для дзюдоистов активным отдыхом: ходьба, упражнения на расслабление мышц (потряхивание, самомассаж). Преимущество интервального метода — точная дозировка тренировочной нагрузки. Метод обеспечивает высокую плотность нагрузки и позволяет дзюдоистам быстрее, чем любой другой метод, и при безопасности перетренировки войти в состояние спортивной формы. Недостаток интервального метода — сравнительно монотонное

чередование нагрузки, что отрицательно сказывается на психическом состоянии дзюдоистов.

Круговой метод проведения занятий основан на методах строгорегламентированного упражнения. В учебно-тренировочном процессе с дзюдоистами различного возраста этот метод реализуется по типу круговой тренировки. Занятие идет по условному кругу: устанавливается определенное количество упражнений (станций), которые дзюдоисты должны выполнять в конкретной последовательности, строго соблюдая величину нагрузки и интервалов отдыха. После кратковременного активного отдыха вновь повторяется весь «круг» упражнений. Упражнения располагаются в соответствии с символом круговой тренировки в определенной анатомической последовательности: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для нижних конечностей, упражнения для туловища и шеи. Дзюдоисты выполняют упражнения 8-10 станций. Материалом для круговой тренировки служат технически не сложные движения. Обычно они имеют ациклическую структуру, но им искусственно придается циклический характер путем серийных повторений. Простота движений позволяет дзюдоистам повторять их многократно и комплексно. Этот метод реализуется в следующих различных вариантах:

1. По типу непрерывного длительного упражнения (преимущественная направленность — на развитие общей выносливости).

2. По типу интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха (основная направленность — на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости).

3. По типу интервального упражнения с ординарным интервалом отдыха (эффективно воздействует на развитие силовых и скоростно-силовых способностей).

Основные термины, используемые тренерами-преподавателями при дозировке нагрузки в круговой тренировке, следующие:

а) подход — выполнение физического упражнения без перерыва для отдыха;

б) повтор — выполнение нескольких подходов одного и того же движения;

в) серия — несколько повторов одного и того же физического упражнения или комплекса;

г) комплекс — объединение нескольких различных упражнений или серий;

д) круг — одноразовое выполнение комплекса упражнений на занятиях способом круговой тренировки;

е) активная пауза — перерыв для отдыха, заполненный на 40 — 60 % упражнениями на расслабление мышц, участвовавших в работе.

Применение различных методов в практике дзюдо, их выбор во многом определяются методической грамотностью тренера-преподавателя, решаемыми педагогическими задачами, индивидуальными особенностями дзюдоистов и соблюдением принципов тренировки.

4.2 СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ДЗЮДО/САМБО

Учебно-тренировочное занятие по ДЗЮДО/САМБО имеет определенную структуру: вводная (подготовительная) часть, основная и заключительная часть.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 минут и имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, подвижные игры. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 30-40 минут и содержит следующие задачи:

1.Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений разной направленности.

Заключительная часть занимает 5-10 минут.

Создаются предпосылки для восстановительных процессов. Психологический настрой на предстоящую деятельность. Подведение итогов и задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния. Т.е. можно использовать любые упражнения, которые снимают напряжение.

5. КОНТРОЛЬНО – ИТОГОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА

Для оценки усвоения программного материала, проводятся итоговые испытания по ОФП и СФП. Для перевода на следующий этап обучения по общеразвивающей программе «Дзюдо/Самбо» необходимо иметь уровень подготовленности «СРЕДНИЙ»

Начиная с 10 летнего возраста, учащийся набрав 24 балла и выше (уровень подготовленности «ВЫШЕ СРЕДНЕГО»), может быть зачислен на предпрофессиональную программу «Дзюдо/Самбо» в НП-1 года.

Контрольные тесты, для оценки общей физической и специально физической подготовки

- Бег, 30 м/с с высокого старта
- Челночный бег, 3 х 10 м/с
- Прыжок в длину с места, см
- 6 минутный бег, м
- Наклон вперед, см

- Подтягивание , кол-во раз

Ш к а л а у р о в н я п о д г о т о в л е н н о с т и

(действует для всех возрастных групп)

Количество баллов	Уровень подготовленности
30 и выше	Высокий
24 - 29	Выше среднего
18 - 23	Средний
12 - 17	Ниже среднего
6 - 11	Низкий

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ 7-10 ЛЕТ В СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ ОТДЕЛЕНИЯ «ДЗЮДО»

№	Физические качества	Тест	Воз-раст, лет	уровень					
				мальчики			девочки		
				Низкий 1 балл	Средний 3 балла	Высокий 5 баллов	Низкий 1 балл	Средний 3 балла	Высокий 5 баллов
1	Скоростные	Бег,30м/с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег, 3х10 м/с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11.3-10,6	10,2 и ниже
			8	10,4	10,0-	9,1	11,2	10,7-	9,7

					9,5			10,1	
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	**Скоростно - силовые**	**Прыжки в длину с места, см**	**7**	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-150	170
4	**Выносливость**	**6-минутный бег, м**	**7**	700 и ниже	750-900	1100 и выше	500 и ниже	600-800	900 и выше
			8	750	800-950	1150 и выше	550 и ниже	650-850	950 и выше
			9	800	850-1000	1200 и выше	600 и ниже	700-900	1000 и выше
			10	850	900-1050	1250 и выше	650 и ниже	750-950	1050 и выше
5	**Гибкость**	**Наклон вперед**	**7**	1 и ниже	3-5	+9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
			8	1 и ниже	3-5	+7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
			9	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0 и выше
			10	2 и	4-6	8,5 и	3 и	7-10	14,0 и

				ниже		выше	ниже		выше
6	**Силовые**	**Подтягивание на высокой перекладине (М); На низкой перекладине из виса лежа (Д), кол-во раз**	**7**	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
			8	1	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
			9	1	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
			10	1	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ 11 - 15 ЛЕТ В СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ ОТДЕЛЕНИЯ «ДЗЮДО»

№	**Физические качества**	**Тест**	**Воз-раст, лет**	**уровень**					
				мальчики			**девочки**		
				Низкий 1 балл	**Средний 3 балла**	**Высокий 5 баллов**	**Низкий 1 балл**	**Средний 3 балла**	**Высокий 5 баллов**
1	**Скоростные**	**Бег,30м/с**	**11**	6.3 и выше	6.1-5.5	5.0 и ниже	6.4 и выше	6.3-5.7	5.1 и ниже
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.2	6.0-5.4	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.3	6.2-5.5	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
2	**Координационные**	**Челночный бег, 3х10 м/с**	**11**	9.7 и выше	9.3-8.8	8.5 и ниже	10.1 и выше	9.7-9.3	8.9 и ниже
			12	9.3	9.0-	8.3	10.0	9.6-	8.8

					8.6			9.1	
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
3	**Скоростно - силовые**	**Прыжки в длину с места, см**	**11**	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
4	**Выносливость**	**6-минутный бег, м**	**11**	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
5	**Гибкость**	**Наклон вперед**	**11**	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15.0 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16.0
			13	2	5-7	9.0	6	10-12	18
			14	3	7-9	11.0	7	12-14	20
6	**Силовые**	**Подтягивание на высокой перекладине (М); На низкой перекладине из**	**11**	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17

		виса лежа (Д), кол-во раз							

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ 16 - 18 ЛЕТ В СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ ОТДЕЛЕНИЯ «ДЗЮДО»

№	Физические качества	Тест	Воз-раст, лет	уровень					
				мальчики			девочки		
				Низкий 1 балл	Средний 3 балла	Высокий 5 баллов	Низкий 1 балл	Средний 3 балла	Высокий 5 баллов
1	Скоростные	Бег,30м/с	15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
			16	5.2 и ниже	5.1-4.8	4.4 и выше	6.1 и ниже	5.9-5.3	4.8 и ниже
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
			18	5.0	4.9	4.1	6.2	6.0	4.7
2	Координационные	Челночный бег, 3х10 м/с	15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
			16	8.2 и ниже	8.0-7.6	7.3 и ниже	9.7 и ниже	9.3-8.7	8.4 и выше
			17	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
			18	7.9	7.4	6.9	9.4	9.0-8.4	8.3
3	Скоростно - силовые	Прыжки в длину с места, см	15	175	190	220	155	165-185	205
			16	180 и ниже	195 - 210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
			18	195	225 -	246 и	165	195 -	216 и

					245	выше		215	выше
4	**Выносливость**	**6-минутный бег, м**	**15**	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
			16	1100 и выше	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-2000	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-2000	1300
			18	1115	1500-1600	1550 и выше	950 и выше	1100-2100	1350 и выше
5	**Гибкость**	**Наклон вперед**	**15**	4	8-10	12.0	7	12-14	20
			16	5 и ниже	9-12	15	7	12-14	20
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
			18	6	10-13	17	8	13-15	22
6	**Силовые**	**Подтягивание на высокой перекладине (М); На низкой перекладине из виса лежа (Д), кол-во раз**	**15**	3	7-8	10	5	12-13	16
			16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18
			18	6	10-12	13 и выше	7	15-17	• выше

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Минспорта России от 27.12.2013 г. № 1125)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.06.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.5.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологическое требование к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 г. № МО – 16.09-01/826-ТУ).

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.

2. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ

олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.

3. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.

4. *Ерегина С. В., Тарасенко К. Н.* Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.

5.Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ.пед.вузов. – М.: Академия, 2004. – 160 с.

6.Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровье – сберегающих технологий в образовательных учреждения. – М.: Радио и связь, 2003. – 224 с.