

**Департамент образования мэрии города Ярославля**  
**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования**  
**Детско-юношеский центр «Ярославич»**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «27» августа 2018 г.



**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом МОУДО ДЮЦ «Ярославич»  
№ 175-ОД  
от «03» сентября 2018 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Дзюдо»**

для детей 11-14 лет  
срок реализации 1 год

- Авторы-составители:  
Кудряшов Александр Сергеевич,  
Костин Михаил Андреевич,  
педагоги дополнительного образования

город Ярославль, 2018 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная образовательная программа по дзюдо разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; федеральным государственным стандартом спортивной подготовки по дзюдо; нормативными документами, регламентирующими работу спортивных школ.

Данная дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и разработана для МОУ ДО ДЮЦ Ярославич на основе Программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по дзюдо (С.В.Ерёгина, И.Д.Свищёв, С.И.Соловейчик, В.А.Шишкин, Р.М.Дмитриев, Н.Л.Зорин, Д.С.Филиппов), допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту (М, Советский спорт, 2006 г.).

**Актуальность программы** состоит в том, что мы попытались максимально, в условиях учреждения дополнительного образования, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

Зародившаяся в Японии, борьба дзюдо с каждым годом становится все популярнее. Сегодня этот вид единоборства культивируется более чем в 90 странах мира. Всё новых почитателей и приверженцев находит дзюдо и в нашей стране. Сегодня тысячи юношей и девушек занимаются в секциях борьбы дзюдо, организованных в коллективах физкультуры, в детских и юношеских спортивных школах.

Борьба дзюдо - это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упрощенные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю. Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы здоровья и умения полностью раскрывать свои возможности.

Дзюдо – не только олимпийский вид спорта, но и эффективная система самообороны, а умение защитить себя и своих близких может не раз пригодиться как мальчикам, так и девочкам в их дальнейшей жизни.

Помимо технических навыков эффективного единоборства, регулярные тренировки и соревнования формируют у юных дзюдоистов такие черты характера, как постоянную готовность к борьбе, волю к победе и стремление к лидерству. Повзрослев, все эти качества ребята с успехом применяют в учебе, семье, бизнесе, политике.

Дзюдо – самый безопасный вид единоборств для детей. В отличие от множества других боевых искусств, в дзюдо не только запрещены любые удары руками или ногами, но и вообще запрещено во время борьбы касаться лица. Техника дзюдо основана на проведении бросков. Тренировки и соревнования проходят в специально оборудованном зале, на полу которого лежит достаточно мягкий и упругий ковер (татами), смягчающий падения спортсмена. С учетом того, что падают тренированные дзюдоисты мягко, «правильно», используя самостраховку, травмы на занятиях по дзюдо практически не происходят. По степени травмоопасности дзюдо превосходят практически все игровые виды спорта – футбол, баскетбол, хоккей и др.

Для занятий дзюдо в ДЮЦ Ярославич нет отбора детей по принципу «пригоден-непригоден». Даже если ребенок пока далек от физического совершенства, слаб и неуклюж, регулярные занятия в зале борьбы в короткие сроки способны развить в нем силу, координацию и гибкость.

Обучение детей в дзюдо обязательно начинается с усвоения ими навыков самостраховки, т.е. умения группироваться и «правильно» падать, не травмируясь. В процессе тренировок эта способность становится у детей рефлексом – автоматической

реакцией на любое падение: в гололед на улице, во время толкотни на школьной перемене и т.д. благодаря этому умению «правильно» падать юные дзюдоисты - редкие пациенты травмопунктов. На тренировках по дзюдо детей с первых дней занятий научат падать из любого положения безболезненно и безопасно для здоровья. Несколько месяцев таких занятий на всю жизнь разовьют у ребенка рефлекс падать, не травмируясь.

Известно, что занятия дзюдо гармонично развивают организм человека, прорабатывая все группы мышц, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы опорно-двигательный и вестибулярный аппарат. Польза от занятий дзюдо возрастает многократно, так как они проходят на положительных эмоциях и выполняются с радостью. В результате юные дзюдоисты очень скоро начинают опережать своих сверстников в физическом развитии, становятся увереннее в себе, самостоятельнее и целеустремленнее.

**Новизна программы** состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, усилен воспитательный аспект программы.

Учебная программа секции «Дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения борьбе дзюдо. Срок реализации – 1 лет.

**Цель программы:** способствовать самосовершенствованию обучающихся, их познанию и творчеству, формированию у детей здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов.

#### **Задачи программы**

##### **Обучающие задачи:**

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формировать знания об истории развития дзюдо;
- формировать понятия физического и психического здоровья.

##### **Развивающие задачи:**

- развивать моторику, формировать жизненно необходимые умения и связанные с ними элементарные знания;
- укреплять здоровье и закаливать организм;
- формировать правильную осанку и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышать функциональные возможности организма;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- повышать сопротивляемость организма к влияниям внешней среды:

##### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщать занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формировать эмоциональное благополучие ребенка, положительный эмоциональный отклик на занятия спортом и позитивную оценку собственного «я»;
- формировать устойчивый интерес к занятиям дзюдо;
- воспитывать навыки самостоятельной работы;
- осуществлять воспитательный процесс посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, а также основы знаний о гигиене.

Настоящая программа по дзюдо является частью целостной системы многолетней подготовки спортсменов-дзюдоистов и охватывает период подготовки юного дзюдоиста. Программа содержит нормативную и методическую части, тематическое планирование по годам и этапам обучения.

***Ожидаемые результаты*** реализации данной дополнительной образовательной программы по дзюдо:

На конец этапа начальной подготовки занимающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса.

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочные группы формируются из обучающихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

*На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи:*

- улучшить состояние здоровья, включая физическое развитие;
- повысить уровень физической подготовленности;
- достичь спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.
- приобрести соревновательный опыт путем участия в соревнованиях;
- уточнить спортивную специализацию;
- совершенствовать технику и тактику дзюдо;
- развивать специальные физические качества;
- повысить уровень функциональной подготовленности;
- освоить допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- накопить соревновательный опыт.

*На конец учебно-тренировочный этапа занимающиеся должны:*

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;

- развить специальные физические качества;
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- достигнуть мастерства технико-тактической подготовки;
- достигнуть спортивных результатов;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;
- приобщиться к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

**Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

**Формы подведения итогов реализации программы подразумевают:**

- аналитическую информацию о показателях выступлений учащихся на соревнованиях;
- аналитическую информацию о выполнении и присвоении спортивных разрядов по дзюдо;
- аналитическую информацию о результатах тестирования физической подготовленности учащихся;
- организацию и проведение соревнований по дзюдо районного и межрегионального масштаба, спортивных фестивалей, показательных выступлений учащихся отделения дзюдо на спортивно-массовых мероприятиях района.

## НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Учебные группы в отделении борьбы дзюдо комплектуются в соответствии с нормативно-правовым требованиями с учетом возраста и спортивной подготовленности занимающихся.

Подготовка борцов делится на несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности:

- *спортивно-оздоровительный этап* проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет ( в основном, 2 года);
- предварительная подготовка (до 3-х лет) проводится *на этапе начальной подготовки* (ГНП-1го, ГНП-2го и ГНП-3го);
- *на учебно-тренировочном этапе подготовки* проводится начальная специализация (до 2-х лет) - в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения (УТГ-1го и УТГ-2го) и углубленная подготовка - в учебно-тренировочных группах 3-го и 4-го годов обучения (УТГ-3го и УТГ-4го).

Главным отличием этапов является возраст и подготовленность детей, зачисляемых и ту или иную группу подготовки.

В объединение дзюдо МОУ ДО ДЮЦ Ярославич принимаются дети, желающие систематически заниматься борьбой, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Начальный возраст занятий борьбой 10 лет, но данная программа рассчитана на начальный возраст – 7 лет с целью дальнейшей подготовки к начальному этапу подготовки.

Комплектование групп производится в июне-сентябре каждого года, а занятия начинаются не позднее 15 сентября. Однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении календарного года. Для проведения занятий создаются группы, количество которых зависит от общего числа занимающихся, их возраста, спортивной подготовленности и наличия материально-технической базы.

Режим учебно-тренировочной работы и требований по физической, технической и спортивной подготовке представлен ниже в таблице 1.

Таблица 1

### Режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
Учебно-тренировочные группы (УТГ)	1	11	7	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП

Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий по дзюдо для этапов подготовки по годам обучения представлен в таблице 2.

Таблица 2

**Примерный учебный план на 36 учебных недель учебно-тренировочных занятий по дзюдо (час)**

Разделы подготовки			
	УТГ-2	1 полугодие	2 полугодие
Общая физическая подготовка	48	23	25
Специальная физическая подготовка	58	27	31
Технико-тактическая подготовка	70	36	34
Теоретическая подготовка	10	4	6
Контрольно-переводные испытания	10	4	6
Контрольные соревнования	10	4	6
Инструкторская и судейская практика	-	-	-
Восстановительные мероприятия	10	4	6
Медицинское обследование	-	-	
<b>Итого часов в год</b>	<b>216</b>	<b>102</b>	<b>114</b>

\* Количество учебных недель на каждый учебный год устанавливается и определяется учебным планом ДЮЦ Ярославич; зависит от праздничных и выходных дней в данном учебном году, отпуска тренера-преподавателя. Для групп, работающих на базе других ОУ, а также групп-классов из учебного плана исключаются летние месяцы.

В подготовке дзюдоистов необходимо учитывать требования к весовым категориям и продолжительности времени поединка (см. таблицу 3).

Таблица 3

**Весовые категории и продолжительность поединка для занимающихся дзюдо**

Возраст спортсменов (согласно возрастной периодизации)	Утверждение весовых категорий	Перечень категорий (кг)	Продолжительность времени поединка в соревнованиях (мин)	
			Личные	Командные
Девочки 9-10 лет		Соревнования проводятся по ОФП		
Девочки 11-12 лет	Официально	24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, + 52	3	3
Девочки 13-14 лет	Официально	32, 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, + 63	3	3
Девушки 15-16 лет	Официально	36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, + 70	4	4
Юниорки до 20 лет	Официально	44, 48, 52, 57, 63, 70, 78, + 78	5	5
Мальчики 9-10 лет	Официально	Соревнования проводятся по ОФП		
Мальчики 11-12 лет	Официально	26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, + 55	3	3
Мальчики 13-14 лет	Официально	38, 42, 46, 50, 55, 60, 66, 73, + 73	3	3
Юноши 15-16 лет	Официально	46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, + 90	4	4
Юниоры до 20 лет	Официально	55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, + 100	5	5

**Виды соревнований дзюдоистов:**

- *подготовительные (тренировочные)* применяются для адаптации спортсменов к условиям соревнований, способствуют приобретению соревновательного опыта (см. таблицу 4);

- *контрольные* – применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки;
- *отборочные* – применяются для комплектования команды-участницы основных соревнований;
- *основные (главные)* – применяются для мобилизации сил и достижения максимального результата.

На всех этапах подготовки дзюдоистов необходимо применять **контрольно-переводные нормативы**, оценивающие уровень подготовленности занимающихся. Рекомендуемые контрольные нормативы по возрастам представлены в таблицах 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Нормативы, представленные в таблицах 4, 5, 6 и 7 являются ориентировочными. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий.

Таблица 4

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (девочки, девушки)

Виды тестов	Балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.5	5.3	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9	4.8	4.7	4.6
	4	5.9	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0	5.0	4.9	4.8
	3	6.4	6.2	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.1
Бег 1000м. (сек)	5	5.45	5.30	5.20	5.10	4.55	4.45	4.30	4.15	4.10	4.00	3.50
	4	6.10	6.00	5.50	5.35	5.20	5.15	5.00	4.40	4.30	4.25	4.15
	3	6.45	6.35	6.30	6.15	5.50	5.40	5.25	5.15	4.55	4.40	4.30
Прыжок в длину с места (см)	5	135	140	150	160	170	180	190	200	210	215	220
	4	125	130	140	145	155	165	170	190	200	205	215
	3	115	120	130	135	145	155	165	170	185	195	200
Отжимание (раз)	5	8	9	11	13	15	18	20	23	25	28	28
	4	4	5	7	9	11	13	15	17	19	20	20
	3	2	3	4	5	7	9	10	10	11	12	12

Таблица 5

Контрольно-переводные нормативы по СФП(девушки)

Виды тестов	Балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Забегание на мосту вокруг головы за 30 сек.	5	4	4	6	8	9	10
	4	3	3	5	6	8	9
	3	2	2	4	5	6	7
Броски за 30 сек. через бедро	5	5	5	7	9	10	12
	4	4	4	6	7	9	10
	3	3	3	5	6	8	9
Броски за 30 сек. через грудь	5	-	-	4	5	5	6
	4	-	-	3	4	4	5
	3	-	-	2	3	3	4
Переворот с удержания (сбоку) за 30 сек.	5	5	6	-	-	-	-
	4	4	4	-	-	-	-
	3	3	3	-	-	-	-



Таблица 6

## Контрольно-переводные нормативы по ОФП(мальчики, юноши)

Виды тестов	Балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.35	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20
	4	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40
	3	6.40	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

Таблица 7

## Контрольно-переводные нормативы по СФП (юноши)

Виды тестов	Балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Забегание вокруг головы в обе стороны за 30 сек.	5	8	8	10	11	12	12
	4	7	7	9	10	11	11
	3	6	6	8	9	10	10
Броски за 30 сек. через бедро	5	9	10	11	12	13	13
	4	8	9	10	11	12	12
	3	7	8	9	9	10	10
Броски за 30 сек. через грудь	5	-	-	5	5	7	7
	4	-	-	4	4	6	6
	3	-	-	3	3	5	5
Переворот с удержания (сбоку) за 30 сек.	5	5	6	-	-	-	-
	4	4	4	-	-	-	-
	3	3	3	-	-	-	-

Таблица 8

Контрольно-переводные нормативы по ОФП  
для обучающихся с весом + (по возрастам)

Виды тестов	Балл	+60 кг	+70 кг	+80 кг	+90 кг			
		12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Бег 30 м	5	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8
	4	6,1	6,0	5,8	5,5	5,2	5,0	4,9
	3	6,4	6,2	6,0	5,8	5,5	5,2	5,0
Бег 1000 м	5	5,40	5,10	4,90	4,40	4,20	4,00	4,00
	4	5,50	5,15	5,0	4,50	4,30	4,10	4,10
	3	5,55	5,25	5,05	4,55	4,40	4,20	4,20
Прыжок в длину с места	5	150	160	180	190	200	210	215
	4	140	150	170	180	190	200	205
	3	120	130	150	160	170	180	190
Подтягивание на перекладине	5	3	4	4	5	6	7	8
	4	2	3	3	4	5	6	7
	3	1	2	2	3	4	5	6

Таблица 9

Контрольно-переводные нормативы по СФП  
для обучающихся с весом + (по возрастам)

Виды тестов	Балл	Количество лет					
		13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Забегание вокруг головы в обе стороны за 30 сек.	5	4	4	6	18	12	15
	4	3	3	5	7	10	12
	3	2	2	4	6	9	10
Броски за 30 сек. через бедро	5	5	5	7	9	10	12
	4	4	4	6	7	9	10
	3	3	3	5	6	8	9
Броски за 30 сек. через грудь	5	-	-	4	5	5	6
	4	-	-	3	4	4	5
	3	-	-	2	3	3	4

Таблица 10

Выполнение разрядных нормативов (девушки, юноши)

Этап	Учебно-тренировочный этап				
	10-11	11-12	13-14	14-16	16-18
Разряд	3 юношеский	2 юношеский	1 юношеский	2-3 спортивный	1 спортивный

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Порядок проведения тестирования изложен в методической части программы.

Для обучающихся СОГ в зачет идет выполнение нормативов по ОФП без учета результата. Тестовое и нормативное задание считается выполненным при улучшении показателей.

Для обучающихся ГНП в зачет идут результаты только четырех тестов по ОФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать по ОФП – не менее 12 баллов.

Для обучающихся УТГ в зачет идут результаты четырех тестов по ОФП и трех по СФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 21 балла.

Для перевода на учебно-тренировочный этап свыше 2-х лет необходимо выполнение разрядных нормативов согласно таблице 10.

Перевод обучающихся на последующий год обучения в учебно-тренировочных группах осуществляется по одному из параметров:

- при условии выполнения классификационных разрядных требований спортивных норм, соответствующих этапу подготовки;
- выполнение требований контрольного тестирования по ОФП и СФП.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Основными формами учебно-тренировочной работы в отделении дзюдо являются: занятия, индивидуальные занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах, смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренера.

Программный материал состоит из следующих основных разделов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая и техническая подготовка, медико-биологический контроль, воспитательная и психологическая подготовка, восстановительные мероприятия и инструкторско-судейская практика.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо не только разучивать новый материал, но и закреплять пройденный ранее. Большое внимание следует уделять повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер безопасности по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов. Это позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоения очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера.

Программа тестирования по ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, отжимание (девочки), подтягивание (юноши).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

1) *Бег 30 м с высокого старта* (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием служит минимальное время.

2) *Прыжок в длину с места* (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат.

3) *Наклон вперед (см)* (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х вертикально укрепленных к скамейке линеек т.о., чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывается со знаком «+», если выше со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения. Критерием служит лучший результат.

4) *Подтягивание на перекладине* (для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса) выполняется из положения вис хватом сверху, руки прямые на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища. Критерием служит максимальное число подтягиваний.

5) *Бег 1000 метров* (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

б) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Туловище и ноги составляют прямую линию (т.е. не прогибаясь в поясничном отделе и в тазобедренном, коленном суставах с опорой на носках ног). Критерием служит максимальное число отжиманий.

Для оценки специальных физических качеств в учебно-тренировочных группах 3-4 годов обучения используются различные упражнения:

- 1) Забегание вокруг головы, с; исходное положение – борцовский мост;
- 2) Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с;
- 3) Броски партнера через бедро.

Технико-тактическая подготовка (ТТП):

- 1) Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа.
- 2) Демонстрация арсенала дзюдо (удары ногами, руками, удушающие приемы, техника самозащиты).

Для ГНП-1го нормативы по ОФП являются основанием для перевода на следующий этап обучения.

Для ГНП-2го и учебно-тренировочных групп основанием для перевода учащихся на следующий этап обучения является сдача нормативов по ОФП и СФП.

Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований ДЮЦ Ярославич в установленные сроки, а так же дополнительно тренером-преподавателем для текущего контроля.

Тестирование проводится в два этапа:

- 1 этап - начало учебного года (сентябрь-октябрь); результаты этого тестирования являются начальными и служат для определения динамики развития физических качеств);
- 2 этап - конец учебного года (апрель-май); результаты этого тестирования

являются основными и служат основанием для перевода учащегося.

### **Общая физическая подготовка дзюдоистов**

Основополагающую роль в подготовке дзюдоистов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения - это гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

#### ***Развитие силы.***

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамическом и статическом режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

*Упражнения для развития и совершенствования силы дзюдоиста:*

1. Лазание по канату.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Приседания на одной ноге.
5. Ходьба по лестнице и др.
6. Различные схватки, броски с падением и т.д.

#### ***Развитие выносливости.***

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

*Упражнения для развития и совершенствования выносливости дзюдоиста:*

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
5. Различные схватки.

#### ***Развитие быстроты.***

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

*Упражнения для развития и совершенствования быстроты дзюдоиста:*

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

#### ***Развитие ловкости.***

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

*Упражнения для развития и совершенствования ловкости дзюдоиста:*

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекаты, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.

#### ***Развитие гибкости.***

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

*Упражнения для развития и совершенствования гибкости дзюдоиста:*

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

Также включаются общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса (сжимание и разжимание пальцев в кулак, сведение и разведение пальцев, движения из упоров стоя, лежа с опорой на кончики пальцев).

#### ***Особенности силовой подготовки дзюдоистов.***

Проявление силы у дзюдоистов способствует преодолению сопротивления противника или противодействию ему за счет деятельности мышц. Средства развития силы у занимающихся дзюдо: подтягивание, отжимание, приседание, прыжки; с внешним отягощением - штанга, гири, гантели, набивные мячи; с отягощением-сопротивлением - амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды (вода, песок, самосопротивление), упражнения на силовых тренажерах.

### **Специальная физическая подготовка**

***Специальная физическая подготовка*** – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке (СФП) дзюдоистов используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости дзюдоиста;
- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения для бросков;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Очень важное значение в подготовке дзюдоистов имеет аттестация их на квалификационные степени - ученические (КЮ) и мастерские (ДАН). Соответствие квалификационных степеней дзюдо спортивным разрядам ЕВСК представлено в таблице 11.

**Соответствие квалификационных степеней дзюдо  
выполнению спортивных разрядов и званий по ЕВСК**

<i>№ п/п</i>	<i>КЮ, ДАН</i>	<i>Степень</i>	<i>Цвет пояса</i>	<i>Разряд ЕВСК</i>
1.	6 КЮ	1 ученическая	белый	Нет
2.	5 КЮ	2 ученическая	желтый	2 юношеский, 3 спортивный
3.	4 КЮ	3 ученическая	оранжевый	1 юношеский, 2 спортивный
4.	3 КЮ	4 ученическая	зеленый	2-1 спортивный разряды
5.	2 КЮ	5 ученическая	синий	1 спортивный разряд- КМС
6.	1 КЮ	5 ученическая	коричневый	КМС-МС
7.	1 ДАН	1 мастерская	черный	МС
8.	2 ДАН	2 мастерская	черный	МС -МСМК

### **Техническая подготовка**

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Дзюдо характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений самбо для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

### **Тактическая подготовка**

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки дзюдоистов - подавление; маневрирование; маскировка.

*Этап начальной подготовки:*

Комбинации из элементов 5,4 КЮ (передняя подсечка, переход на выполнение удержаний, бросок скручиванием вокруг бедра, борьба в партере, борьба в стойке, самооборона).

*Учебно-тренировочный этап:*

Совершенствование техники 5,4 КЮ. Изучение техники 3 КЮ (боковая подсечка на выставленную ногу, бросок ч/з бедро с захватом пояса, подхват бедром, подхват изнутри и т.д.; самостоятельное составление комбинаций из известных бросков).

При обучении тактике могут применяться следующие методы:

1. *Метод обобщающих правил, законов, аксиом* (например, «Бросай противника в том направлении, куда он передвигается», «Проводи прием в направлении усилий противника» и т.д.).



2. *Проблемный метод*. Предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся.

3. *Эвристический метод*. Сущность – в развитии интуиции.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства.

Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики дзюдоистов:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения и др.

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков, тактика участия в соревнованиях по ОФП.

### **Теоретическая подготовка**

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

*На этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки* основными методами теории являются беседы, демонстрация наглядных пособий, просмотр учебных видеофильмов и так далее.

*На этапе углубленной спортивной специализации* используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки спортсменов, разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки, лекций по вопросам тренировки и обучения, просмотр видеофильмов.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить учащихся с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление сильных и слабых в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее требует определенных знаний.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

Примерное содержание теоретических занятий изложено в таблице 12.

## Примерное содержание занятий теоретической подготовки

Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в России	Понятие физической культуры и спорта. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы отечественной системы физического воспитания.
Краткий обзор развития дзюдо	Возникновение и история Олимпийского движения. Возникновение борьбы дзюдо. Основание школы Кадокан. Дзюдо в программе Олимпийских игр. Участие дзюдоистов в чемпионатах и Европы и мира. Краткая характеристика состояния и перспективы развития дзюдо в городе, крае, России.
Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов	Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.
Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов	Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердечно-сосудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен. Физиологические основы спортивной тренировки.
Сущность спортивной тренировки	Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Форма организации занятий в спортивной тренировке.
Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.
Основные виды подготовки юного спортсмена	Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке. Физическая подготовка и ее содержание, виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка.
Периодизация спортивной подготовки	Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Понятие спортивной формы, закономерности ее развития, критерии ее оценки. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного.
Спортивные соревнования. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятия - спортивный разряд, спортивное звание. Классификация соревнований и их значение. Планирование спортивных соревнований (календарный план, положение, заявки).
Правила соревнований по дзюдо	Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителя команды. Правила поведения на соревнованиях. Состав судейской коллегии соревнований.

## Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Добиться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требования и уважения к личности;
- последовательности;
- систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительные качества человека.

Руководствуясь этими принципами, тренер, избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в отделе дзюдо в том, что тренер имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он также может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

### ***Главные воспитательные факторы:***

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Определенное место в воспитательной работе занимают соревнования. Наблюдая за выступлениями спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно у него сформировались морально-волевые качества. Именно атмосфера ответственности проверяет устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих учеников, давать оценку поведения во время соревнований, настраивать на проявление конкретных волевых качеств в определенном месте и в определенное время и отмечать недостатки.

Тренеру следует помнить, что комплексный подход к воспитанию предполагает изучение, и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности,

факторы влияния на поведение и убеждения, чтобы максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях нейтрализовать отрицательное влияние.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов - одна из сторон учебно-воспитательного процесса в ДЮЦ Ярославич. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спортсмена свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнований. В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

#### ***Общая психологическая подготовка.***

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям) взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

#### ***Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:***

1. Информация спортсменам об особенностях свойств личности, групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально – психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.

7. Совместные общественные мероприятия.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

#### ***Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.***

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляются путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значение высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психологической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

#### ***Управление нервно – психическим восстановлением спортсмена.***

В процессе управления нервно – психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно – психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, медикаментозных и средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, система ауто-воздействий и другие.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий:

- в *подготовительном периоде* выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в *соревновательном периоде* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях;

- в *переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.

В вводной части занятий применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощников тренеров, инструктора и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с учебно-тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а так же имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

**Примерные результаты инструкторской и судейской практики  
для УТГ по годам обучения**

Год обучения	<i>Минимум знаний и умений учащихся</i>
1-й и 2-й	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учащимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. <i>Судейство:</i> Изучение основных правил, судейство школьных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.
3-й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. <i>Судейств:</i> Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра, контроль формы спортсменов перед поединком.

Инструкторская и судейская практика не должна носить случайный характер, а должна специально планироваться тренером.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий. Проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

### **Восстановительные мероприятия**

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

*Медико-биологическая система восстановления включает:*

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

*Психологические средства восстановления:*

- аутогенная тренировка;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.

*Педагогические средства восстановления:*

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

## Медико-биологический контроль

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль осуществляется силами медицинских работников ДЮСШ, врачебно-физкультурным диспансером в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

*Углубленное медицинское обследование* спортсмены проходят в начале и в конце учебного года на базе врачебно-физкультурного диспансера. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

*Этапное медицинское обследование* проводится в сроки основных периодов годовичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

*Текущий контроль* проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

## Кадровое обеспечение программы

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят педагоги дополнительного образования по виду спорта дзюдо, соответствующие квалификационным требованиям по должности педагог доп. образования.

## Материально-техническое обеспечение программы

1. зал борьбы МОУ ДО ДЮЦ Ярославич,
2. оборудование и спортивный инвентарь:
  - борцовский ковер,
  - гимнастические маты,
  - манекен для борьбы,
  - форма для борьбы (куртка, шорты, борцовская обувь),
  - шведская стенка,
  - баскетбольные щиты,
  - футбольные ворота,
  - гимнастические лавки,
  - мячи волейбольные, футбольные и баскетбольные,
  - мячи набивные,
  - скакалки.
  - резиновые жгуты



## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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. Вахин М. «Дзюдо. Основы тренировок». Минск, 1983.
7. Велитченко В. К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993.
8. Волков В.М.Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
9. Вэйсунь Л. Как побеждать любого противника. Секрет боевых искусств. М.: АСТ-Астрель, 2007.
10. Годик М.А.Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
11. Гулевич Д.И., Степанов О.С. «Организация и судейство соревнований по борьбе дзюдо». М, 1983.
12. ЕрёгинаС.В., СвищёвИ.Д., СоловейчикС.И., ШишкинВ.А., ДмитриевР.М., ЗоринН.Л., ФилипповД.С. «Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по дзюдо»; допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту. М, Советский спорт, 2006.
13. Игуменов В.М., Подливаев Б. А.Спортивная борьба.-М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
14. КаплинВ.Н., ЕгаиовА.В., Сиротин О.А.Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с
15. Письменский И.А. и др. «Многолетняя подготовка дзюдоистов». М, 1982.
16. ПутинВ.В., ШестаковВ., Левицкий А. «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
17. Сиротин О. А.Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
18. Станков А.Г.Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.
19. Тшценков И. И., Извеков В. В.Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин.-М., 1998.-168 с.
20. Туманян Г.С.Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
21. ШестаковВ.Б., Ерегина С.В. «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008