## Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

дополнительного образования

Детско-юношеская спортивная школа МР Мелеузовский район РБ

«Утверждаю»

Директор\_\_\_\_\_\_ А.Ф.Ахтямова

Принято на педагогическом совете

МБОУ ДО ДЮСШ МР

Мелеузовский район РБ

от «09» января 2020г.

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по дзюдо**

Физкультурно-спортивной направленности

На основании Федерального стандарта

спортивной подготовки по виду спорта дзюдо тренерами-преподавателями

МБОУ ДО ДЮСШ

Кутлугужин И.Я.

Кутлугужин Т.И.

Гайсин З.С.

Возраст детей – 15-18 лет

Срок реализации – 3года

Мелеузовский район г. Мелеуз

2020 год

**Содержание**

1. Титульный лист

2. Пояснительная записка

3. Учебный план.

4. Методическая часть.

5. Система контроля и зачетные требования.

6. Перечень информационного обеспечения.

**2. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», на основе следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,

- приказа Минспорта России от 12.09.2012 г. N 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо»;

- приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. No1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Образовательная программа базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;

- принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа является основным регламентирующим документом

обеспечивающим эффективное построение образовательного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания детей.

**Актуальность программы и педагогическая целесообразность.**

 «Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;

- технику удержаний;

- технику болевых приёмов на локтевой сустав;

- технику удушающих приёмов.

 Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

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

 Настоящая учебная программа для ДЮСШ рассчитана:

- на обучение в учебно-тренировочных группах (УТГ).

**Цель программы:**

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации.

**Обучающие задачи:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

- формирование знаний об истории развития дзюдо;

- формирование понятий физического и психического здоровья.

 **Развивающие задачи:**

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;

- профилактика плоскостопия;

- повышение функциональных возможностей организма;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

**Воспитательные задачи:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- профилактика асоциального поведения:

- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;

- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;

- воспитание навыков самостоятельной работы;

- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

**В учебно-тренировочной группе 5 г.о. задачи подготовки**отвечают основным требованиям формированиям спортивного мастерства в дзюдо, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала борьбы дзюдо и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

**Формы и режим занятий.**
Формы занятий:

- учебно-тренировочные;

- рекреационные;

- соревнования;

- учебно-тренировочные сборы:

- спортивно-оздоровительные лагеря;

- медицинский контроль;

- работа по индивидуальным планам в летний период.

 **Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;

- выполнение в полном объеме воспитательной работы;

- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях рекреационных мероприятиях обучающимися;

- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

***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-тренировочная группа формируются из учащихся 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 учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

 На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи: - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;

- повышение уровня физической подготовленности;

- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;

- профилактика вредных привычек и правонарушений.

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

- уточнение спортивной специализации;

- совершенствование техники и тактики дзюдо;

- развитие специальных физических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

***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.

На учебно-тренировочном этапе подготовки основными задачами являются: улучшение состояния здоровья и физического развития; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по дзюдо; профилактика вредных привычек и правонарушений.

**3. Учебный план.**

Продолжительность учебного года 52 недели, в том числе 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы, и 6 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. В индивидуальные планы обучающихся включают разделы подготовки и количество часов из примерного план-графика распределения учебных часов.

 С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%), а также общей и специальной физической подготовки по годам обучения представлено в таблицах.

**Основная цель тренировки** - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

**Основные задачи:**

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;

- повышение уровня физической подготовленности;

- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;

- профилактика вредных привычек и правонарушений;.

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

- уточнение спортивной специализации;

- совершенствование техники и тактики дзюдо;

- развитие специальных физических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта.

 **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

2) диспропорции в развитии тела и сердечно - сосудистой системы; неравномерность в росте и развития силы.

 **Основные средства тренировки:**

1) общеразвивающие упражнения;

2) комплексы специально-подготовленных упражнений;

3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

4) комплексы специальных упражнений своего вида;

5) упражнения со штангой;

6) подвижные и спортивные игры;

7) изометрические упражнения.

**Методы выполнения упражнений**: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.**

Физическая подготовка на этом этапе становится целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в дзюдо. Увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализацией. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

**Совершенствование техники борьбы дзюдо**. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появится в обучении и как их исправлять.

**План-график распределения учебных часов в учебно-тренировочной группе 5 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Разделы подготовки | IX |  X | XI | XII |  I | II |  III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
| 1 | Теоретическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 2 | 2 | 22 |
| 2 | Общая физическая | 19 | 19 | 17 | 15 | 13 | 12 | 17 | 18 | 24 | 26 | 26 | 21 | 227 |
| 3 | Специальная физическая | 17 | 14 | 16 | 21 | 24 | 22 | 19 | 19 | 14 | 17 | 18 | 15 | 216 |
| 4 | Технико-тактическая | 31 | 32 | 32 | 32 | 27 | 25 | 31 | 27 | 27 | 23 | 25 | 29 | 341 |
| 5 | Восстановительные мероприятия |  | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 6 | Инструкторская судейская практика |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 10 |
| 7 | Зачетные требования |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  | 2 | 2 |  | 2 | 10 |
|  | Всего | 69 | 72 | 67 | 72 | 69 | 64 | 72 | 69 | 69 | 69 | 72 | 70 | 834 |

**Методика контроля.**

***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.

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

 Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований.

 В процесс тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качества сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

 Медицинский контроль нужен для профилактики и лечения спортсменов.

 **Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнение разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует учитывать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

**4. Методическая часть.**

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

В учебно-тренировочной группепятого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует исполь­зовать упражнения, сходные с основными соревновательными уп­ражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на рас­слабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство из­менения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозирован­ное сопротивление в момент «отрыва» его от татами), Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить макси­мальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 4-6 минут,

1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь,

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выпол­нять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 ми­нут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максималь­ном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в мак­симальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней под­сечкой, в .медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости

(работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция – борьба за захват -1 минута; 2-я станция – борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция – борьба в стойке по заданию – 2 минуты; 4-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 5-я станция – борьба без кимо­но – 2 минуты; 6-я станция – борьба лежа – 1 минута; 7-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 8-я станция – борьба лежа -1 минута; 9-я станция – борьба в стойке за захват – 1 минута; 10-я станция – борьба лежа по заданию – 1 минута; 11-я станция –борьба в стойке – 2 минуты.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

 В учебно-тренировочной группепятого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук 8 упоре иа брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье но канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягива­ния на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, раз­гибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливос­ти - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сто­рону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стен­ке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание,

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить уп­ражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине(5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 мет­ров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук парт­нера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворо­том спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сги­бание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтяги­вание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция - «учи-коми» нахо­дясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: Iкруг, выдержать режим работы, эффектив­но решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я стан­ция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполне­ние удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты ра­бота дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты: 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1.5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 мину­ты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - брос­ки через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

 Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

 Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

 Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

 Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название темы | Краткое содержание темы. |  |
| 1 | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. |  |
| 2 | Личная и общественная гигиена. | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. |  |
| 3 | Закаливание организма. | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. |  |
| 4 | Зарождение и развитие борьбы дзюдо. | История борьбы дзюдо. |  |
| 5 | Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо. | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России. |  |
| 6 | Самоконтроль в процессе занятий спортом. | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. |  |
| 7 | Общая характеристика спортивной тренировки. | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. |  |
| 8 | Основные средства спортивной тренировки. | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.  |  |
| 9 | Физическая подготовка. | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. |  |
| 10 | Единая всероссийская спортивная классификация. | Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. |  |

. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

 - формирование мотивации к занятиям дзюдо;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенство­ванию и контролю;

- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработ­ке, принятию решений;

- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство
ритма движений», «чувство момента атаки»;

- формирование межличностных отношений в спортивном кол­лективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомотор­ных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следу­ет использовать все имеющиеся средства и методы психологическо­го воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психо­лого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение обще­ственных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тре­нировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств лично­сти, сообщается информация, способствующая развитию интеллек­та и психических функций. В подготовительной части - методы раз­вития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функ­ции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, спо­собность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и ме­тодов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленно­сти тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-пе­дагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуще­ствляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсме­на. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спорт­смена.

ИНСТРУКТОРСКАЯ СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и .участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и про­должать инструкторско-судейскую практику на последующих эта­пах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семина­ров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанно­стями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение не­обходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать спо­собность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, техни­ческих приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов сорев­нований.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимаю­щихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировоч­ных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнова­ниях.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприя­тий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-био­логических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также мето­дические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап 5 г.о. - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональ­ное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивно­сти функциональному состоянию организма спортсмена; необходи­мо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигие­нические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость пси­хического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминиза­ция, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская пар­ная баня и сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия, К средствам общего глобаль­ного воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с вод­ными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адап­тация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает боль­ший эффект.

При составлений восстановительных комплексов следует по­мнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановитель­ных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях сле­дует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малы­ми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур, Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает трениро­вочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необ­ходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъектив­ные ощущения юных спортсменов, а также объективные показате­ли (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, пото­отделение и др.).

СИСТЕМА СОРЕВНОВАНИЙ.

 Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

 Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных дзюдо­истов понимается изменение форм проведения соревнований, направ­ленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлет­воренности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязатель­ные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его лично­сти, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламен­ту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоро­вью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широ­ких возможностей проявить себя. При этом важно получить преиму­щество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного пере­живания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца сле­дует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ве­дения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

 Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочной группе 5 года обучения (УТГ-5).

1 КЮ. Коричневый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| О-сото-гурума | Отхват под две ноги |
| Уки-вадза | Передняя подножка на пятке (седом) |
| Еко-вакарэ | Подножка через туловище вращением |
| Еко-гурума | Бросок через грудь вращением (седом) |
| Уширо-гоши | Подсад опрокидыванием от броска через бедро  |
| Ура-нагэ | Бросок через грудь прогибом |
| Суми-отоши | Бросок выведением из равновесия назад |
| Еко-гакэ | Боковая подсечка с падением |
| Даки-агэ  | Подъем из партера подсадом (запрещенный прием) |
| Кани-басами  | Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием) |
| Кавадзу-гакэ  | Бросок обвивом голени (запрещенный прием) |

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.

|  |  |
| --- | --- |
| Удэ-хишиги-тэ-гатамэ | Рычаг локтя через предплечье в стойке |
| Удэ-хишиги-удэ-гатамэ | Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке |
| Томоэ-джимэ | Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки |
| Аши-гарами | Узел бедра и колена (запрещенный прием) |
| Аши-хишиги | Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием) |
| До-джимэ | Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием) |

**5. Система контроля и зачетные требования.**

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов. Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных и групп выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

 Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

 Этап учебно-тренировочный – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы;

 При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

 Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ УТГ-5 г.о.

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения | Возраст занимающихся |
| 15 лет | 16 лет |
| до 52кг | до 74 кг | до 74 кг | до52кг | до 74 кг | до 74 кг |
| Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 18 | 16 | 12 | 20 | 22 | 16 |
| Сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек. (кол-во раз) | 26 | 24 | 22 | 28 | 30 | 26 |
| Приседания с партнёром на плечах (кол-во раз) (вес партнёра одинаковый с дзюдоистом) | 14 | 16 | 10 | 16 | 18 | 12 |
| 10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.) | Индивидуальные нормативы |
| Толчок штанги двумя руками | Свой вес +5 кг. отличноСвой вес - хорошоСвой вес- -5 кг. удовлетворительно |

**6. Перечень информационного обеспечения.**

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003г.
2. И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук « Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.
4. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
5. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008
6. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва(Текст)/Национальный Союз дзюдо.- 2-е изд. исправ. – М.:Советский спорт 2009.-212с.
7. Всероссийская единая спортивная классификация.
8. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо / Г. П. Пархомович. - Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. - 303 с.
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 12 сентября 2013г. «Об утвержении федеральных государственных требований к минимуму содержания,структуре, условиям реализации дополнительных предпрфессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
10. Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России, Национальный Союз дзюдо. - М.:СпортУниверГрупп,2005.-95с.