

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
ГО ЗАТО Комаровский
(наименование организации)



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО «СШ»
ЗАТО Комаровский
М.А. Шаупкелов
«22» августа 2023г.

Принята решением
педагогического совета
Протокол №03
от «22» августа 2023г

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «Дзюдо»
(спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)**

Составлена:

1. Методистом – Е.В. Ползик
1. Старшим тренером – преподавателем
отделения дзюдо Ю.И.Криворучко
2. Старшим тренером – преподавателем
отделения дзюдо А.С.Трушковский

Срок реализации: 5 лет

ГО ЗАТО Комаровский
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

| | |
|-----------------------------------------------|----|
| 1.Пояснительная записка..... | 3 |
| 2.Нормативная часть..... | 6 |
| 3.Методологическая часть | 8 |
| 4.Система контроля и зачетные требования..... | 14 |
| 5.Информационное обеспечение..... | 22 |
| 6.Приложения | 23 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дзюдо — это японский национальный вид борьбы и система физического развития. В переводе с японского "дзю" — мягкий, гибкий, скромный, "до" — путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума.

Дзюдо возникло на базе дзю-дзюцу. Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигоро Кано, родившийся в 1860 году в городе Микагэ на Японских островах. Еще в студенческие годы он серьезно задумывался над возможностью достижения гармонии тела и духа. Не отличавшийся идеальными физическими данными, Кано в короткий срок сумел освоить сложную технику многочисленных приемов дзю-дзюцу. Выбрав из них наиболее эффективные и исключив опасные захваты и удары, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа — дзюдо.



ДЗИГОРО КАНО (1881)

МБУДО «СШ» является муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования, деятельность которого направлена на привлечение детей, подростков к систематическим занятиям спортом, на обеспечение условий для личностного развития детей, укрепления их здоровья, развития морально-волевых качеств.

Настоящая программа является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования на отделении дзюдо МБУ ДО «СШ» в группах спортивно-оздоровительного этапа.

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

- Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации,
- Устав МБУДО «СШ» ЗАТО Комаровский.

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

В соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № Э29-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525),
п р и к а з ы в а ю :

1. Утвердить прилагаемый федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

2 .Признать утратившим силу приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29 июня 2022 г. № 559 «Об утверждении федерального стандарта

спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный №69551).

1. Настоящий приказ вступает в силу с 1 января 2023 года.

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации А.А. Морозова.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых обучающихся, а также обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие разрешение врача в возрасте от 6 до 17 лет.

Максимальный срок реализации программы рассчитан на 5 лет. Спортивно-оздоровительный этап (весь период обучения).

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются все желающие, предоставившие определенный пакет документов и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

Основная цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий дзюдо.

Задачи на спортивно-оздоровительном этапе:

- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
 - удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях дзюдо;
 - развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности;
 - изучение основ техники дзюдо;
 - воспитание морально-волевых качеств личности;
 - отбор перспективных юных спортсменов для зачисление в группы начальной подготовки и дальнейшей спортивной специализации.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, учащиеся должны знать:

- 1.основные понятия, термины дзюдо,
- 2.роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- 3.историю развития дзюдо,
- 4.правила соревнований в избранном виде спорта

уметь:

- 1.применять правила техники безопасности на занятиях,
- 2.владеть основами гигиены,
- 3.выполнять основные технические действия, предусмотренные программой,
- 4.применять изученные технические действия в соревновательных условиях.

Способы определения результативности.

- 1.Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности учащихся проводятся в процессе тренировочной деятельности и соревнованиях.
- 2.Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года.
- 3.Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП, результаты участия в соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

Борьба дзюдо - популярнейший вид спорта, имеющие огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Дополнительная общеразвивающая программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения и тренировки. Предусматривается тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, разработан план по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки, календарный план.

Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и программ по видам спорта.

Настоящая программа состоит из трех частей:

Первая часть -нормативная, определяет возрастной диапазон зачисления детей на отделение дзюдо, численный состав занимающихся, режим работы и наполняемость учебных групп, объем нагрузки по видам подготовки.

Вторая часть-методологическая, которая содержит теоретическую и практическую подготовки. Практическая подготовка распределена по основным видам подготовки и годам обучения. Методические рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, методические рекомендации по проведению тренировочных занятий,

Третья часть -система контроля и зачетные требования, включает, проведение контрольно-переводных испытаний с целью определения уровня общей физической подготовленности по организации педагогического контроля и воспитательной работы.

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.

В группы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки зачисляются дети с 7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься дзюдо, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта дзюдо.

2.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 52 недели.

Таблица № 1 Учебный план на 52 недели
учебно-тренировочных занятий по борьбе дзюдо в «СШ»»

| № | Разделы подготовки | Этап подготовки | |
|------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-------|
| | | Спортивно-оздоровительный этап | |
| | | Весь период | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 178 | 57,1% |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 90 | 28,8% |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 30 | 9,6% |
| 4 | Теоретическая подготовка | 6 | 1,9% |
| 5 | Контрольно- переводные испытания | 4 | 1,3% |
| 6 | Контрольные соревнования | - | |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | |
| 8 | Восстановительные мероприятия | - | |
| 9 | Медицинское обследование | 4 | 1,3% |
| Общее количество часов | | 312 | |

Основными формами тренировочного процесса являются групповые, тренировочные занятия, участие в соревнованиях школьного и городского уровней.

Таблица № 2 План-график распределения учебных часов
для спортивно-оздоровительной группы

| № п/п | Разделы подготовки | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
|-------|-------------------------------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------|
| 1 | Общ. физическая подготовка. | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 50 |
| 2 | Спец. физическая подготовка. | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 40 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 |
| 4 | Техническая- под. | 9 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 102 |
| 5 | Такт- теоретическая психологическая подготовка. | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| 6 | Инстр. и судейская практика. | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Медицинское восстановительные мероприятия | | 1 | | | 1 | | | 1 | | | 1 | | 4 |
| 8 | Контрольные нормативы | | 4 | | | | 4 | | 2 | 2 | | | | 12 |
| | Общ кол-тво часов. | 20 | 24 | 18 | 19 | 20 | 21 | 19 | 21 | 20 | 17 | 18 | 17 | 234 |

Таблица № 3 Режим тренировочной работы

| Год обучения | Количество часов в неделю | Количество тренировок в неделю | Общее количество часов в год | Наполняемость группы (чел) |
|--------------|---------------------------|--------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| Весь период | 6 | 3 | 312 | 10-30 |

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки не должна превышать 2 академических часов.

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Таблица № 4 Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения

| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Выполнение контрольных нормативов по ОФП | Выполнение программы | Участие в соревнованиях |
|--------------|------------------------------------|------------------------------------------|----------------------|-------------------------|
| Весь период | 7 | + | 93-100% | 1-3 соревнования |

- положительная динамика показателей уровня физической подготовленности

3. МЕТОДОЛОГИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а так же в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом возраста занимающихся и распределен на весь период обучения.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

| № п/п | Название темы | Краткое содержание |
|-------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Правила техники безопасности | Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо; Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП; Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования; УТС; Соблюдение правил техники безопасности во время классификационных соревнований «Открытый ковер». |
| 2 | История и сведения о борьбе дзюдо, история школы | Основание и развитие борьбы дзюдо; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Правила соревнований по борьбе дзюдо. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Ведущие спортсмены школы (ЗМС и МСМК). |
| 3 | Нормативные документы и символика государства | Знакомство с правилами внутреннего распорядка; Правила обучающихся; Знакомство с Уставом школы; Символы и атрибуты государства РФ |
| 4 | Предупреждение травматизма | Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.; Оказание первой медицинской помощи и др. |
| 5 | Врачебный контроль. Самоконтроль | Значение врачебного контроля при занятиях борьбой; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Его формы и содержания и др. |
| 6 | Гигиена | Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к спортивной форме; Режим питания спортсмена; Соблюдение рационального режима дня с учетом занятий в МБУДО «СШ» № 3» и др. |
| 7 | Основные средства Спортивной тренировки | Физические упражнения; Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки. |
| 8 | Физическая подготовка | Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Закаливание организма. |
| 9 | Единая все российская спортивная классификация | Основные сведения о ЕВСК; Условия выполнения требований и норм ЕВСК. |

3.2 Практическая подготовка

Программный материал для практических занятий:

Занятия на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки по борьбе дзюдо могут быть различными по содержанию, в зависимости от задач, стоящих перед спортсменами, и периода и тренировочной работы.

Основными формами тренировочных занятий являются учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные занятия.

Учебно-тренировочные занятия - наиболее распространенная форма спортивного урока. С учетом стоящих перед спортсменами задач подбираются и партнеры по тренировке.

Учебно-тренировочные занятия нередко начинаются с бесед по теории.

Подготовительная часть занятий проводится обычно групповым методом.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся это - применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия должны выполнять основные задачи, которые ставятся на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

3.3 Рекомендации по организации тренировочного процесса

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Физические качества и сенситивные периоды их развития

| Морфофункциональные показатели и физические качества | Возраст в годах (мальчики) | | | |
|------------------------------------------------------|----------------------------|---|---|----|
| | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Быстрота | | | + | + |
| Скоростно-силовые качества | | | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |
| Координационные способности | | | + | + |
| Равновесие | + | + | + | + |

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач на первых годах занятий борьбой дзюдо является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы дзюдо.

Для детей 7-9 лет существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощением, для детей этого возраста доступны упражнения с весом, равным 20% от их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства, применяемые в группах спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки

- общеразвивающие упражнения,
- подвижные игры и игровые упражнения,
- элементы акробатики,
- школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Методика контроля

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно, основываться на объективных критериях.

Контроль за технической подготовкой осуществляется по оценке выполнения программы при сдаче зачетов на соответствующий «кю» и участии в соревнованиях.

Контроль за физической подготовкой осуществляется с помощью специальных нормативов. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

3.4.Медико-педагогический контроль

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям в группе СО.

Медико- педагогический контроль в группах СО осуществляется тренером-преподавателем совместно с мед. работником спортивной школы и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,
- рациональное питание,
- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,
- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминовых комплексов и др. средств восстановления,

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в дзюдо бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины — локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

- 1.Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

При занятии дзюдо год от года возрастают объемы тренировочных нагрузок, количество тренировочных занятий. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

3.4 Воспитательная работа и психологическая подготовка спортсмена

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет спортивная деятельность. Важным условием успешной работы с юными спортсменами является качество воспитательных воздействий, направленных на формирование личности.

Центральной фигурой, во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Основа воспитательного воздействия - пример тренера-преподавателя.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

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

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и спортивного трудолюбия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устные выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив - важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение походов, вечеров отдыха, оформление стенгазет и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия и участие в соревнованиях.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом. Формирование установки на тренировочную деятельность.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного мышления, психосенсорных процессов. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Нормативы

по общей физической и специальной физической подготовки

спортивно-оздоровительной группы для зачисления на этап спортивной подготовки в

группу начальной подготовки первого года обучения по «дзюдо»

| Упражнения | Баллы | Возрастная группа | | | |
|-------------------------------------------------|-------|-------------------|-----------|-----------|-----------|
| | | 7 лет | | 8 лет | |
| | | юноши | девочки | юноши | девочки |
| 1.Бег 30 м | 5 | 7,5 | 7,9 | 7,3 | 7,5 |
| | 4 | 7,6-8,0 | 8,0-8,4 | 7,4-7,8 | 7,6-8,0 |
| | 3 | 8,1-8,5 | 8,5-8,9 | 7,9-8,3 | 8,1-8,5 |
| | 2 | 8,6-9,0 | 9,3-9,7 | 8,4-8,8 | 8,6-9,0 |
| | 1 | 9,1-9,5 | 9,8-10,2 | 9,2-9,6 | 9,1-9,5 |
| 2.Прыжок в длину с места | 5 | 125 | 120 | 130 | 125 |
| | 4 | 124-120 | 119-115 | 129-125 | 124-120 |
| | 3 | 119-115 | 114-110 | 124-120 | 119-115 |
| | 2 | 114-110 | 109-105 | 119-115 | 114-110 |
| | 1 | 109-105 | 104-100 | 114-110 | 109-105 |
| 3.Бросок набивного мяча 1кг | 5 | 151 | 141 | 161 | 151 |
| | 4 | 150-140 | 140-130 | 160-150 | 150-140 |
| | 3 | 139-129 | 129-119 | 149-139 | 139-129 |
| | 2 | 119-109 | 109-99 | 129-119 | 119-109 |
| | 1 | 99-89 | 89-79 | 118-108 | 99-89 |
| 4.Челночный бег 3 х 10 м. | 5 | 9,3 | 9,7 | 8,9 | 9,3 |
| | 4 | 9,4-9,8 | 9,8-10,2 | 9,3-9,7 | 9,4-9,7 |
| | 3 | 9,9-10,3 | 10,3-10,7 | 9,8-10,2 | 9,8-10,2 |
| | 2 | 10,4-10,8 | 10,8-11,2 | 10,3-10,7 | 10,3-10,7 |
| | 1 | 10,9-11,3 | 11,3-11,7 | 11,1-11,5 | 10,8-11,2 |
| 5.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 сек | 5 | 12 | 10 | 14 | 12 |
| | 4 | 10 | 8 | 12 | 10 |
| | 3 | 8 | 6 | 10 | 8 |
| | 2 | 6 | 4 | 8 | 6 |
| | 1 | 4 | 2 | 6 | 4 |
| 6.Непрерывный бег 5 мин. | 5 | 600 | 570 | 630 | 600 |
| | 4 | 590-560 | 560-530 | 620-590 | 590-560 |
| | 3 | 550-520 | 520-490 | 580-550 | 550-520 |
| | 2 | 510-490 | 480-450 | 540-510 | 510-490 |
| | 1 | 480-460 | 420-400 | 490-460 | 480-460 |
| 7.Подтягивание из виса (кол-во раз) | 5 | 3 | 2 | 4 | 3 |
| | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 |
| | 3 | 1 | 0 | 2 | 1 |
| | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 |
| | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8.Бег на месте 10 сек | 5 | 25 | 23 | 28 | 25 |
| | 4 | 24-22 | 22-20 | 27-25 | 24-22 |
| | 3 | 21-19 | 19-17 | 24-22 | 21-19 |
| | 2 | 18-16 | 16-14 | 21-19 | 18-16 |
| | 1 | 15-13 | 13-11 | 18-16 | 15-13 |

Нормативные требования по технической и тактической подготовке:

| Упражнения , техника выполнения бросков. | Условия выполнения | Оценка |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 1. Стойки, захваты, срывы захватов, перемещения по татами | Выполнение в одном темпе в обе стороны | Зачтено |
| 2. Элементы самостраховки | Высокий полет, приземление, правильная амортизация рук | Зачтено |
| 3. Гимнастика , акробатика | Контроль выполнения упражнения с группировкой. | Зачтено |
| 4. Выведение из равновесия вправо, влево, назад, вперед, по кругу. | Переведение веса тела на одну из ног | Зачтено |
| 5. Правила соревнований , судейская терминология , жесты арбитра, ритуалы. История развития дзюдо. | Требовать правильно выполнять , ритуалы , жесты арбитра , название оценок. | Зачтено |

Условия зачисления учащихся группы спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки в группу начальной подготовки первого года обучения:

1. Необходимо набрать 18 баллов по физической подготовке.
2. При невыполнении требования, для зачисления на этап спортивной подготовки в группу начальной подготовки первого года обучения , учащиеся спортивно-оздоровительной группы могут быть оставлены на повторный год обучения в спортивно оздоровительной группе.

Таблица № 5 Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки

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

Контрольно-переводные упражнения выполняются в конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 10 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по дзюдо и зачисления в группу начальной подготовки.

Указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов

1. Бег на 30, 800 метров

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). То же за 20 сек.

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

При выполнении за 20 сек. выполняется в максимальном темпе. Дается 1 попытка.

5. Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек.

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 20 секунд при возвращении в исходное положение.

6. Челночный бег.

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 10 метров.

4.1.1 ОФП (для групп всех лет обучения)

- Упражнения для комплексного развития качеств.

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

- ***Упражнения для развития силы.*** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- ***Упражнения для развития быстроты.*** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- ***Упражнение для развития ловкости.*** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- ***Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.*** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- ***Упражнения для развития общей выносливости.*** Бег равномерный и переменный на 800 метров.

- Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- ***Подвижные игры и эстафеты.***

4.1.2 Техническая подготовка

- **Основные стойки дзюдо** (фронтальная, правая, левая)



фронтальная



правая



левая

- **Защитные стойки дзюдо** (фронтальная, правая, левая)



фронтальная



правая



левая

- **Перемещения** (попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием : лицом вперед, спиной вперед, боком вперед)

- **Падения**

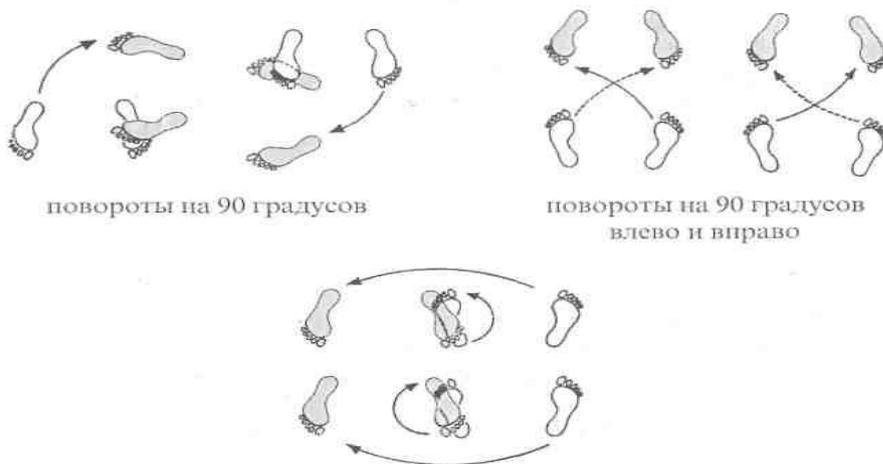
- **Страховки партнера**

- **Выведение из равновесия**



- Виды поворотов

9. Повороты (Tai-sabaki).



- **Классические способы захвата** (рукав - отворот, рукав - на спине).
- **Взаиморасположение**
- **Технические действия в партере (ТД).** Подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка.
- **Способы перехода от ТД в стойке к ТД в партере**
- **Способы переворота в партере**
- **Защита от удержаний.**

4.2 Соревновательная подготовка

| | | |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1 год | Участие в соревнованиях по ОФП , в соревнованиях по дзюдо во второй половине учебного года | Кол-во соревнований |
| 2 год | Участие в соревнованиях по дзюдо | 1-2 соревнования |
| 3-5 год | Участие в соревнованиях по дзюдо | 2-3 соревнования |

Участие в соревнованиях

На спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки включаются элементы соревновательной деятельности. На данном этапе рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов на сдачу ступеней «кю». Кроме того, юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами, но так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы. С этой целью при сдаче экзамена на право ношения пояса определенного цвета может быть рекомендован дифференцированный подход к качеству сдачи нормативных требований.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

| | Содержание | Дозировка мин. | Методические указания |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Подготовительная часть 20 минут | Построение учащихся, постановка задач урока | 4-5 | Выполняется всей группой |
| | Беговые упражнения | 5 | |
| | Акробатические упражнения | 4-5 | |
| | Упражнения общеразвивающего характера | 7 | |
| | Специальные упражнения | 5-6 | |
| Основная часть 60 м | Обучение техническим действиям в партере | 15 | Борцы распределяются по парам по всей площади татами. |
| | Активный отдых | 3 | Указать характерные ошибки в выполнении. |
| | Специальные и имитационные упражнения с партнером | 6 | Выполняется всей группой |
| | Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке | 15 | Броски выполнять от центра к краю. Обратит внимание на страховку и самостраховку. |
| | Активный отдых | 2-3 | Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска. |
| | Спортивные игры, эстафеты | 15-20 | Группа разбивается на команды. |
| Заключительная часть 10 минут | Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения | 5-6 | Выполняется всей группой |
| | Подведение итогов, разбор тренировки | 4-5 | Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих. |

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273 –ФЗ от 29.012.2012 г.;
2. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо № 231 от 19.09.2012 г.
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980
6. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
7. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография./- М.: Физическая культура, 2010 — 240
8. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с

Этика поведения дзюдоиста.

1. С почтением относись к тренеру
 - выслушай и обдумай сказанное тренером;
 - не обманывай тренера - обманешь себя;
 - выполняй качественно и полностью заданное упражнение
2. Уважай достоинство соперника и партнера.
 - не веди грубой и нечестной борьбы;
 - помогай партнеру в освоении техники дзюдо;
 - не оскорбляй окружающих тебя людей грубой речью и бранью.
3. Привязанность к духу дзюдо
 - раз я решил заниматься дзюдо, я не откажусь от занятий без серьезных на то оснований;
 - не допускать неуважительного отношения к дзюдо
4. Кимоно - мое лицо
 - в кимоно мне не страшно и не больно;
 - кимоно должно быть чистым и не мятым;
 - в кимоно вы не имеете права отказаться от приглашения провести поединок, разучить технику, если вы свободны от обязательств перед другими.
 - если необходимо поправить кимоно, отвернись от партнера.
 - под кимоно не надевают майки
5. «ДОЖО» - тренировочный зал для дзюдо
 - не опаздывай на тренировки без всяких на то причин;
 - содержи татами в порядке и чистоте;
 - к началу тренировки дзюдоист должен быть одет по правилам: пояс должен плотно завязан на узел. Снимать кимоно в течении тренировки запрещено;
 - упражнения и борьба происходят исключительно босиком.
6. Соревнования
 - соблюдать правила соревнований;
 - на татами не обсуждать и не оспаривать решения судей;
 - не прибегать к запрещенным способам превосходства над соперником, не допускать грубостей.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимым для прохождения спортивной подготовки
(для СОЭ).**

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1 | Амортизатор резиновый | штук | 10 |
| 2 | Брусья | штук | 1 |
| 3 | Весы электронные медицинские (до 150) | штук | 2 |
| 4 | Гантели переменной массы (до 10 кг) | комплект | 1 |
| 5 | Канат для функционального тренинга | штук | 2 |
| 6 | Канат для лазания | штук | 4 |
| 7 | Лестница координационная | штук | 4 |
| 8 | Измерительное устройство для формы дзюдо (сокутэйки) | штук | 1 |
| 9 | Лист «татами» для дзюдо | штук | 246 |
| 10 | Манекен тренировочный | штук | 2 |
| 11 | Мат гимнастический для отработки бросков | штук | 10 |
| 12 | Полусфера балансировочная | штук | 2 |
| 13 | Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии) | штук | 1 |
| 14 | Скамья для пресса | штук | 1 |
| 15 | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 2 |
| 16 | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 17 | Гири спортивные (5,7, 10 ,12 , 16, 24. 32 кг) | комплект | 8 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430436

Владелец Шаупкелов Марат Аманбаевич

Действителен с 18.04.2024 по 18.04.2025