ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «ЮНОСТЬ РОССИИ»

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДЗЮДО-88» (далее ДЮСШ)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ДЗЮДО»

Срок реализации – 13 лет

г. Владимир
2026 год

ПРИНЯТО:
Тренерским советом
АНО ДО ДЮСШ «ДЗЮДО-88»
Протокол №_2_
от «12» января 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор АНО ДО ДЮСШ
«ДЗЮДО-88»

___В.В.СМОЛИН

Программа актуализирована 12.01.2026

Разработчики:
1.Смолин В.В. – заместитель директора по учебно-тренировочной работе, старший тренер-преподаватель, высшая категория, мастер спорта России, арбитр международной категории лицензия «А», обладатель 5-го Дана по дзюдо.
2.Кузьмин М.А. – инструктор-методист, тренер-преподаватель, 1 категория, мастер спорта международного класса, обладатель 3-го Дана по дзюдо.

Рецензенты:
1.Смолин В.В. – директор ДЮСШ «ДЗЮДО-88», Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Заслуженный тренер России, арбитр Олимпийской категории, 7 Дан, член судейской комиссии Европейского Союза Дзюдо (1998-2016 г.г.).
2.Абаев А.М. – председатель ОГФСО «Юность России», доктор педагогических наук, доцент, заслуженный тренер России.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ 4
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 5
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 8
2.1. Этапы подготовки 8
2.2. Годовой учебный план ДЮСШ «Дзюдо-88» 9
2.3. Педагогический и врачебный контроль 10
2.4. Средства восстановления 10
2.5. Обеспечение и соблюдение правил техники безопасности при осуществлении учебно-тренировочного процесса 11
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 15
3.1. Правила определения задач тренировочного занятия 15
3.2. Содержание и структура занятия 18
3.3. Общая и моторная плотность 21
3.4. Регулирование нагрузки 22
3.5. Методы организации занимающихся 24
3.6. Подготовка преподавателя к занятию 27
3.7. Учебный материал для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах 29
3.8. Соревновательные нагрузки обучающихся в годичном цикле..... 50
3.9. Инструкторская и судейская практика..... 51
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 52
5. ПРИЛОЖЕНИЯ 54
Приложение №1 54
Приложение №2 61

ВВЕДЕНИЕ

Дзюдо – японское боевое искусство, созданное выдающимся мастером и просветителем Дзигаро Кано (1860–1938 г.г.). Им были сформулированы основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований. Он обобщил и систематизировал достижения множества самостоятельно существовавших направлений школ дзюдо.

Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, укрепление здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо включает в себя технику борьбы стоя (броски), технику борьбы лёжа (удержания, удушающие и болевые приемы) и демонстрационное дзюдо (ката – демонстрация приёмов и специальных упражнений). В реализации этих функций дзюдо участвуют все системы организма. При рациональных тренировочных занятиях функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создаёт условия для плодотворной и результативной работы.

Дзюдо сегодня – Олимпийский вид спорта. Впервые дзюдо было представлено в программе Олимпийских Игр 1964 года в Токио как демонстрационный вид. Соревнования проводились среди мужчин в 5-ти весовых категориях. А в 1972 году в Мюнхене (Германия) этот вид спорта был основательно включен в программу Олимпийских Игр, а с 1992 года, на Олимпийски Играх в Барселоне (Испания), также и «женское» дзюдо вошло в программу Всемирной Олимпиады. В каждом виде, дзюдо среди мужчин и дзюдо среди женщин, разыгрывается по 7 (семь) комплектов олимпийских медалей. В настоящий момент в Международную федерацию дзюдо (МФД) входят более 200 стран.

Федерация дзюдо России является членом Европейского союза дзюдо и Международной федерации дзюдо.

Дзюдо как самостоятельный вид спортивного единоборства характеризуется особенностями структуры подготовки, организации и проведения соревнований, своей иерархией ступеней мастерства.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «дзюдо» АНО ДО ДЮСШ «Дзюдо-88» направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, формирование компетенции осуществлять универсальные действия (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные), а также организацию их досуга. В процессе занятий с обучающимися решаются задачи их адаптации к жизни в обществе, их профессиональной ориентации, а также выявления и поддержки одаренных и талантливых детей и подростков. Осуществляется отбор и спортивная подготовка обучающихся, имеющих перспективу достижения спортивных результатов регионального, всероссийского и международного уровня, в целях пополнения спортивного резерва сборных команд Владимирской области, Федерации дзюдо России, ОГФСО «Юность России» и подготовки спортсменов высокого класса, а также подготовка специалистов в области физической культуры и спорта.

Основная функция Программы – физическое образование, а вспомогательные функции: физическое воспитание и спортивная подготовка.

Программа, прежде всего, ориентирована на решение приоритетных задач развития дзюдо в форме образовательного процесса в сфере физической культуры и спорта.

Здесь задачами физического воспитания, интерпретированными через дзюдо, должно стать формирование такой культуры личности и ценностных ориентиров, когда у личности не будут формироваться потребности, идущие во вред другой личности, обществу, природе. Это, прежде всего, должно выражаться в таком моделировании способов обучения, которое приведёт к максимальному снижению уровня антиобщественных поступков, как естественного результата такого обучения и воспитания такой личности, которая бы гармонично влилась в общество.

В реализации этих функций значительную роль призвана играть физическая культура и детско-юношеский спорт, особенно в самореализации личности, её самовыражении в различных формах жизнедеятельности, в формировании потребности к самосовершенствованию. Этого требует личностно - ориентированное содержание физического воспитания учащейся молодежи.

Безусловно, что реализация этой «новой» парадигмы в преподавании дзюдо должна быть ориентирована на гуманистическую составляющую физкультурно-образовательного компонента и адаптировано по содержанию и целеполаганию к целям и задачам дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта.

Гуманитарная значимость физической культуры и спорта должна проявиться и в показе единства и гармонии духовных и физических сил личности, формирования таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, телесная культура, физическое и спортивное совершенство.

Подобное физкультурное образовательное пространство с интегрированными в него методами и средствами такого вида спортивных единоборств как дзюдо, несомненно, должно обеспечить индивидууму правильность решений в ситуациях выбора.

Основной целью физкультурно-оздоровительной и спортивной работы во внеучебное время, как в образовательных учреждениях, так и по месту жительства является массовое привлечение учащейся молодежи к организованным и самостоятельным формам занятий видами спорта, в том числе дзюдо.

Программа основана на анализе развития отечественного и мирового дзюдо, включает методологические подходы к реализации государственной и региональной политики в области развития физической культуры и спорта.

Содержание учебного материала Программы и логика его изложения учитывают возрастные и половые (гендерные) особенности обучающихся, направленность развития специальных физических способностей. Практический материал Программы логически увязан с теоретическими и методическими ее разделами, а также с индивидуальными и самостоятельными формами учебной деятельности обучающихся.

Результат реализации Программы - формирование знаний, умений и навыков дзюдо, вовлечение обучающихся в регулярные занятия спортом.

Программа рассчитана на детей, подростков, учащуюся молодежь и взрослых с 4-х лет и старше.

Приём в ДЮСШ осуществляется в соответствии с Положением «О порядке приема и зачисления, комплектования и наполняемости учебных и спортивно-оздоровительных групп, режиме учебно-тренировочной работы, перевода по годам обучения и этапам подготовки, отчисления обучающихся в Автономной некоммерческой организации дополнительного образования Детско-Юношеская Спортивная Школа «Дзюдо-88» от 01.09.2016 г. (Приложение №1).

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренерского совета в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Нормативно-правовые основы:

Общеразвивающая программа дополнительного образования «дзюдо» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554;
- Уставом АНО ДО ДЮСШ «ДЗЮДО-88».

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Этапы подготовки

Образовательный процесс в ДЮСШ «Дзюдо-88» реализуется через следующие этапы подготовки:

Таблица 1

Этапы подготовки

№ п/п	Этапы	Минимальный возраст	Период обучения	Направленность
1	Спортивно-оздоровительный ОФП	4 года	4 года	Укрепление здоровья, совершенствование физических способностей
2	Спортивно-оздоровительный дзюдо	8 лет	2 года	Укрепление здоровья, совершенствование физических способностей
3	Начальной подготовки	10 лет	2-3 года	Привитие спортивных навыков, повышение уровня ОФП
4	Учебно-тренировочный	11 лет	4 года	Спортивная подготовка, повышение уровня СФП
5	Спортивного совершенствования	14 лет	3 года	Спорт высших достижений
6	Высшего спортивного мастерства	16 лет	в соответствии со спортивными результатами	Спорт высших достижений

2.2. Годовой учебный план ДЮСШ «Дзюдо-88» на 52 недели

Таблица 2

Годовой учебный план ДЮСШ «Дзюдо-88»

№	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	Количество лет обучения по этапам подготовки						
		СОГ ОФП	СОГ дзюдо	НП	УТ до 2-х лет	УТ св. 2-х лет	СС	ВСМ
1.	**Физическая подготовка**	**90**	**140**	**140**	**94**	**166**	**140**	**140**
1.1.	Общая физическая подготовка	70	100	100	50	66	60	60
1.2	Специальная физическая подготовка	20	40	40	44	100	80	80
2.	**Технико-тактическая подготовка**	**58**	**80**	**80**	**138**	**160**	**270**	**270**
2.1.	Техника	50	60	60	90	100	120	120
2.2.	Тактика	8	20	20	48	60	150	150
3.	Теоретическая подготовка	2	4	4	12	12	14	14
4.	Контрольно-переводные нормативы	**4**	**6**	**6**	**8**	**8**	**8**	**8**
5.	Соревновательная подготовка	**2**	**4**	**4**	**12**	**14**	**20**	**20**
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	16	20	24	24
7.	Восстановительные мероприятия	**-**	**-**	**-**	**32**	**32**	**40**	**40**
8.	**Медицинское обследование**	**-**	**-**	**4**	**4**	**4**	**4**	**4**
	Всего часов (астрономических):	**156**	**234**	**234**	**312**	**416**	**520**	**520**
	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (Количество раз в неделю * продолжительность часов)	3*1	3*1,5	3*1,5	3*2	4*2	5*2	5*2
	КЮ, ДАН	-	6-5 кю	5-4 кю	4-3 кю	2 кю	1 кю	1 ДАН

2.3. Педагогический и врачебный контроль

Во время учебно-тренировочного процесса контроль тренером-преподавателем за функциональным состоянием занимающихся осуществляется при помощи общедоступных визуальных методов: наблюдение за дыханием и пульсом, окраской кожных покровов,потоотделением, координацией движений, состоянием внимания, изменением работоспособности. Важно также принимать во внимание жалобы занимающихся на ухудшение самочувствия.

Виды педагогического контроля:

- ***предварительный контроль*** – для изучения состава занимающихся в группах в начале учебного года;
- ***оперативный контроль*** – для оперативного регулирования динамики нагрузки в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма занимающегося (частота дыхания, работоспособность);
- ***текущий контроль*** – для определения восстановления работоспособности занимающегося и дальнейшей коррекции нагрузок на последующих этапах (частота сердечных сокращений/ЧСС, определение тренировочной нагрузки по зонам мощности/ТН, определение индекса функционального развития/ИФС);
- ***этапный контроль*** – для определения эффективности этапов процесса подготовки (нормативы общей и специальной физической подготовки/ОФП, СФП);
- ***итоговый контроль*** – для определения качества решения поставленных задач по результатам макроцикла (комплексные критерии оценки).

При поступлении в ДЮСШ на этапы СОГ ОФП, СОГ Дзюдо, СОГ НП обучающиеся предоставляют медицинскую справку от педиатра или участкового терапевта о состоянии здоровья с допуском к занятиям избранным видом спорта. В дальнейшем обучающиеся регулярно проходят обязательное медицинское обследование в ОГУЗ «Центре лечебной физкультуры и спортивной медицины» не менее 2-х раз в учебном году согласно графика медицинского учреждения.

2.4. Средства восстановления

В качестве целенаправленного применения средств восстановления могут быть использованы:

- ***Массаж*** – классический (восстановительный, общий, местный);
- ***душ*** – гигиенический, дождевой, струйный (Шарко), контрастный;
- ***ванны*** – контрастные, хвойные, хлоридно-натриевые и т.д.;
- ***бассейн***;
- ***баня*** – парная, сауна и т.д.;
- ***ультрафиолетовое облучение, соллюкс***;
- ***ингаляция***.

Немаловажное значение имеет полноценное питание. Оно должно быть оптимальным в количественном (ккал/масса тела) и качественном (соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов на 1 кг. массы тела) отношении.

2.5. Обеспечение и соблюдение правил техники безопасности при осуществлении учебно-тренировочного процесса

В целях предупреждения травм, заболеваний, несчастных случаев при проведении учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться санитарными правилами содержания мест размещения и занятий физической культурой и спортом, утвержденными Главной государственной санитарной инспекцией Министерства здравоохранения Российской Федерации, правилами соревнований по дзюдо и Уставом ДЮСШ.

Запрещается допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся физической культурой и спортом, не имеющих медицинского допуска (справка от врача), не прошедших врачебно-диспансерного обследования, а также не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, или прибывших на учебно-тренировочные занятия или соревнования без разрешения врача после перенесенных травм и заболеваний.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка ДЮСШ; -ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивных
залах и других помещениях ДЮСШ;
-проводить занятия с учащимися в соответствии с расписанием, разработанным и утвержденным администрацией ДЮСШ; -присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала; -прибыть в ДЮСШ за 30 мин до начала занятий;

-вести учет посещения учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
-следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок о допуске к занятиям, заверенных подписью врача и печатью, а также прохождением регулярных обследований во врачебно-физкультурном диспансере.

Рекомендации по техники безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:

- занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором ДЮСШ;
- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
-занятия должны проходить под руководством тренера или инструктора;
- при выполнении приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.
- при падении на татами УКЕ (падающий) использует приемы самостраховки (группировка и т.п.) и не должен выставлять руки для упора о татами при падениях;
- за 10-15 мин до начала тренировочного поединка дзюдоисты должны выполнить интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные, плечевые суставы и др.
- во время тренировочного поединка по сигналу тренера-преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).
- после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:
- систематически проводить разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях и добиваться исполнительской дисциплины, точного выполнения своих указаний;
- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов (действий).

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель должен с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение друг к другу; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых гендерных особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных к ним и без письменного разрешения врача.

При проведении занятий с учащимися в не помещений ДЮСШ (открытые площадки, бассейн и т.п.) необходимо также соблюдать определенные требования к технике безопасности.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий. Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:
- перед началом занятий провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и

закрепления оборудования, соответствия условий занятий санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена;
- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять его к врачу;
- немедленно прекращать занятия и применять меры к охране здоровья занимающихся при существенных (форсмажорных) и др. изменений условий для занятий (отопление, освещение и т.д.).

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности:
- приходить на занятия только в дни и часы, установленные тренерско-преподавательским составом в соответствии с расписанием занятий;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава, строго соблюдать требования правил соревнований и учебно-тренировочных занятий по дзюдо;
- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти мин. после окончания учебных занятий.

Неукоснительные правила для занимающихся:
- уметь правильно падать и группироваться (приемы самостраховки);
- при отработке бросков и во время учебно-тренировочных поединков, страховать партнера (УКЕ), гася удар его тела о покрытие, держать его за рукав в момент падения;
- при выполнении беговых и акробатических упражнений двигаться строго в одном направлении - бегать по периметру зала против часовой стрелки, а прыгать и кувыркаться от дальней стены к выходу. Возвращаться на исходную позицию строго по краю татами;
- никогда не сидеть на краю татами спиной к его середине, а только лицом, чтобы всегда контролировать ситуацию и вовремя замечать опасный бросок в свою сторону;
- болевые и удушающие приемы проводить плавно, без рывков;
- не оставлять на татами металлические и др. предметы (гири, гантели, штанги и т.п.).

Категорически запрещается:
-в спортивном поединке запрещено бросать противника на голову, падать на него всем телом и проводить запрещенные действия в соответствии с правилами соревнований по дзюдо;
-наносить удары руками, ногами, головой;
-захватывать за пальцы, волосы, уши, лицо;
- проводить болевые приемы на локтевой сустав рывком;
- выкручивать руки и ноги;
- проводить приемы и любые действия после команды «Матэ» (стоп);
- запрещается носить скрыто или открыто колющие предметы на одежде или в карманах спортивной одежды (значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и др. металлические предметы), а также бусы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Правила определения задач тренировочного занятия

Физическое воспитание школьников осуществляется главным образом на уроках физических упражнений, которые справедливо признаются основной формой физического воспитания и спортивной тренировки. Урок физических упражнений является важнейшей формой занятия, с помощью которой преподаватель осуществляет подготовку занимающихся. Поэтому каждый преподаватель физического воспитания и каждый тренер по дзюдо должны уметь квалифицированно, на высоком профессиональном уровне, интересно проводить уроки физических упражнений.

Чтобы достичь этой цели необходимо очень много знать, уметь и творчески относиться к проведению каждого урока. На занятии возникают десятки непредвиденных ситуаций, требующих мгновенных конструктивных решений преподавателя, решений творческих, самостоятельных, эффективных.

Для того чтобы исключить стихийность и недостаточную эффективность урока, каждый урок обязательно предварительно планируется в форме плана - конспекта, представляющего собой четкий сценарий предстоящей деятельности. В плане-конспекте указываются:

- конкретные задачи урока;
- разрабатывается содержание всех трех его частей;
- определяется нагрузка по каждому упражнению и заданию;
- определяются методы обучения Движениям и развития физических качеств;
- определяется методика организации занимающихся;
- отмечаются приемы страховки и помощи при выполнении воспитанниками сложных или опасных движений.

Все эти аспекты являются типичными для любого урока, но начинается разработка конспекта всегда с определения конкретных задач. Степень конкретизации каждой поставленной задачи должна обеспечивать возможность ее идеальною решения на данном занятии, либо на нескольких ближайших. В последнем случае, если задача рассчитана на ряд уроков, то необходимо для каждого из них выделять такую составляющую задачи, чтобы она могла быть реально решена на отдельном занятии.

Если на уроке поставлены конкретные задачи, то преподаватель четко знает, что ему делать, к чему стремиться, легче контролировать и оценивать урок. Сама формулировка задач должна быть строго определенной и конкретной, так как в зависимости от этого будет разрабатываться содержание урока и нагрузка, примененная методика и т.д. Задача, сформулированная слишком обобщенно или неточно, не даст возможности корректно и четко разработать все обязательные пункты конспекта. В теории и практике проведения уроков приняты следующие правила постановки и формулирования задач.

При изучении теоретических аспектов ставится задача — ознакомить с техникой безопасности, правилами проведения занятий, подвижных игр и т.д. При проведении новой подвижной игры может ставиться задача «ознакомить с подвижной игрой». После того, как занимающиеся усвоили описание, правила и порядок проведения игры, можно использовать игру для решения задач — развивать быстроту, скорость, координационные способности и т.д.

Если подвижная игра не сложная для изучения, то может сразу решаться «развивающая» задача.

При обучении движениям (процесс технической и тактической подготовки) задачи урока формулируются и решаются в следующей последовательности:

1. Если обучающиеся начинают впервые осваивать технику конкретного движения или тактический прием, то используется такая формулировка: *Разучить технику...* и далее указывается то упражнение или отдельный его элемент, который впервые осваивается. Например, ознакомление с техникой выполнения кувырка вперед, переката назад, самостраховки при падении на бок. Задача на ознакомление может повторяться до тех пор, пока обучающиеся не научатся выполнять изучаемое движение самостоятельно без искажения в технике. Это соответствует цели первого этапа обучения двигательным действиям.
2. Когда двигательное действие будет освоено до обозначенного выше уровня, на втором этапе применяется следующая формулировка: *Закрепить технику кувырка, прыжка, самостраховки при падении на бок* и т.д. Эта задача повторяется до тех пор, пока упражнение не будет выполняться технически правильно, без мелких ошибок, стабильно в облегченных или стандартных условиях. При решении этой задачи изучаемое упражнение осваивается обучающимися в деталях путем многократного повторения. Упражнение можно разделить на отдельные части и изучать их углубленно. Когда упражнение будет освоено до соответствующего уровня, приступают к решению задач третьего этапа.
3. Формулировка задач третьего этапа начинается со слов: *совершенствовать технику* (кувырка, прыжка, самостраховки и т.д.). Подобные задачи решаются в отдельных случаях по-разному, и иногда это может продолжаться в течение многих лет занятий или даже всей спортивной карьеры. Это объясняется тем, что двигательное действие должно быть освоено до автоматизма, оно должно выполняться в разных условиях, включая и соревновательные, с максимальным усилием и скоростью, в любом физическом и психическом состоянии (при усталости, недомогании, в состоянии раздражения и т.д.). При всем этом, упражнение должно выполняться безошибочно и эффективно, с ориентацией на высокий целевой результат. В плане-конспекте обязательно акцентируются конкретные задачи, которые подлежат решению на данном занятии.

Таким образом, формулировка задачи обучения технике и тактике начинается со слов: *разучить, закрепить, совершенствовать*. Причем, если на одном уроке запланированы задачи на разучивание и закрепление разных

двигательных действий, то обязательно выдерживается такая же последовательность: первой решается задача разучивания, второй — закрепления, третьей — совершенствования. Иная последовательность будет неоправданной, так как задачи на разучивание требуют от обучающихся оптимального состояния организма, и при утомлении они решаются менее эффективно, возможны ошибки. В то же время задачи совершенствования, наоборот, требуют, чтобы обучающийся мог правильно выполнить технику изучаемого двигательного действия даже в состоянии предельной усталости. Поэтому их целесообразно планировать после задач на разучивание и закрепление.

Последовательность решения задач развития физических качеств. Наиболее целесообразной считается следующая очередность их планирования в рамках одного занятия: первыми в основной части урока решаются задачи на развитие скоростных способностей. Затем можно заниматься скоростно-силовыми упражнениями. После этого целесообразно развивать силу в сочетании с гибкостью. Важно, чтобы силовые упражнения планировались параллельно с развитием гибкости — это исключит излишнее закрепощение мышц обучающихся. В то же время упражнения на гибкость нежелательно сочетать с упражнениями на скорость, так как сильно растянутые мышцы легко травмируются при выполнении мощных, резких упражнений, какие имеют место при решении задач воспитания скоростных и скоростно-силовых способностей. В конце основной части урока целесообразно планировать решение задач развития выносливости. Причем развитие специальной выносливости, если она запланирована, осуществляется раньше, чем развитие общей выносливости.

Следует заметить, что рекомендуемая очередность планирования задач развития физических качеств не является идеальной и всегда строго однозначной, особенно в спорте. В зависимости от специфики дзюдо, от цели тренировки конкретного спортсмена приемлемой может быть и иная последовательность. Вместе с тем, на занятиях дзюдо с обучающимися младшего возраста, действует именно такая последовательность. Кроме того, как правило, в реальной практике в течение одного урока практически невозможно и нецелесообразно серьезно заниматься развитием всех физических качеств. Однако, зная оптимальную последовательность эффективного их развития, в каждом конкретном случае можно выбрать наилучшую очередность упражнений.

Что касается корректной терминологической записи, то при решении задач развития физических качеств правильной будет такая формулировка: *Развитие быстроты в челночном беге*. Иначе говоря, первое слово формулировки задачи — это развивать, далее указывается *физическое качество* и затем обязательно то *упражнение,* с помощью которого решается конкретная задача.

Если в одном уроке планируется решение задач на обучение двигательным действиям и развитие физических качеств, то целесообразна такая последовательность: вначале решаются задачи обучения двигательным действиям (техника и тактика), а затем развитие физических качеств.

На практике возможны и другие варианты. Например, преподаватель планирует решать на уроке две задачи — развитие скоростных способностей и совершенствование техники конкретного упражнения. В этом случае можно и нужно поступить наоборот: первой решать задачу развития скоростных способностей (пока занимающиеся не устали), а второй — совершенствование техники. При такой последовательности обе задачи будут решены более успешно, чем при обратной, поскольку совершенствовать технику необходимо в разных физических состояниях, а для прироста скорости важно оптимальное психофизическое самочувствие занимающихся.

Решение задач по воспитанию личности (моральных или эстетических качеств, дисциплины, взаимопомощи, умственных и волевых способностей и т.п.) может планироваться в любой последовательности и в любой части урока в зависимости от установки тренера-преподавателя или важности этих качеств и способностей для физкультурно-спортивной деятельности.
Формулируются подобные задачи с указанием упражнения, оказывающего «воспитательное» воздействие. Например:

Воспитывать чувство выдержки в беге на дистанции 800 м. Воспитывать чувство взаимопомощи в подвижных играх. Воспитывать смелость при выполнении самостраховки (полет-кувырок через высокую «скамеечку» и т.д.).

Особо следует подчеркнуть, что на практике преподаватели и тренеры по дзюдо зачастую не планируют решение воспитательных задач. Это — большая ошибка, так как в этом случае не обеспечивается подготовка всесторонне развитых, активных членов общества, уважающих своего учителя и товарищей по команде. В этом смысле установка для специалиста должна быть однозначной — ни одного урока, тренировки или соревнования не должно быть без целенаправленного решения собственно воспитательных задач. Важно помнить, что социально зрелая личность формируется не эпизодическими мероприятиями, а всей системой педагогических воздействий.

Число конкретных задач на один урок зависит от таких факторов, как:
а) продолжительность урока,
б) уровень подготовленности обучающихся,
в) особенности программного материала и тп.
К примеру, на одном тренировочном уроке оптимальным числом могут быть 3-4 задачи. Менее 3-х задач — это не интересно для занимающихся, а решить на качественном уровне большее количество задач практически невозможно.

3.2. Содержание и структура занятия

Содержание уроков строится на основе материалов Программы.
Обучающиеся 4 - 5 лет изучают различные средства:
• средства освоения «школы» движений — ходьбу, бег, прыжки, упражнения для ориентирования в пространстве и строевые упражнения, акробатические

упражнения, висы и упоры, лазание, упражнения на равновесие, общеразвивающие упражнения (ОРУ), а также выполняют самостоятельные задания;

• средства спортивных и подвижных игр;

• средства освоения дзюдо:

- обучающиеся 6 - 7 лет изучают стойки, передвижения и повороты (из раздела техники «6 кю»). Готовятся к дальнейшему изучению падений, осваивая для этого группировки из различных исходных положений (раздел «акробатические средства»).

- обучающиеся 8 - 10 лет повторяют технику стоек, передвижений и поворотов, изучают технику падений, готовятся к дальнейшему изучению техники выведения из равновесия, также применяется имитация движений вперед, назад, вправо, влево.

Эффективность обучения технике падений повышается, если движение выполняется в положении группировки (подбородок прижат к груди) с выпрямленными в коленях ногами. Такая поза «смягчает» падение;

• средства воспитания личности занимающихся реализуются путем формирования начальных детских убеждений, подводящих базу под нравственную структуру личности, развитие товарищеских взаимоотношений, взаимоуважения, сплочение коллектива;

• средства технико-тактической подготовки;

• средства, которые самостоятельно выполняются во внеурочное время (домашние задания).

В настоящее время в любом уроке физических упражнений принято выделять три части: подготовительную, основную и заключительную. Все эти части разрабатываются обязательно на основе конкретных задач, которые ставит преподаватель перед данным уроком. Содержание подготовительной и заключительной частей зависит преимущественно от основной части.

Подготовительная часть имеет следующие назначения:

1. Осуществить начальную организацию обучающихся, в частности, построить учащихся, сообщить задачи урока путем выполнения элементарных упражнений, строевых приемов и команд, повысить внимание занимающихся, а также обеспечить их психическую настройку и готовность к занятию. Вводная часть занятия, в значительной мере, может влиять на качество всего урока.

2. Осуществить общую разминку обучающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Это достигается с помощью упражнений разной направленности, которые можно легко дозировать: ходьба, подскоки, бег, общеразвивающие, гимнастические упражнения на основные мышечные группы, элементы подвижных игр, простые игры с мячом, упражнения с предметами или с партнером и т.д. Все эти упражнения должны быть структурно несложными и освоенными, в комплексы ОРУ можно включать и новые движения.

Интенсивность выполнения упражнений нарастает постепенно. Рекомендуется следующий порядок их выполнения: ходьба, бег, ходьба, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, затем для ног и туловища, выполнение прыжковых упражнений.

Упражнениями на «расслабление» и дыхание может завершаться общая разминка.

Основная задача такой разминки — «разогреть» все группы мышц и подготовить системы органов и вывести их на более высокий уровень функционирования. Для данной части урока подбираются специальные упражнения и дозируется соответствующая нагрузка.

3. Осуществить специальную разминку с целью более серьезной подготовки тех групп мышц и систем органов, которые будут нести главную нагрузку в основной части урока. Кроме того, специальная разминка предполагает двигательную подготовку, путем выполнения более простых, но сходных по координации подводящих упражнений, с целевыми движениями основной части. Все эти задачи решаются с помощью выполнения подводящих, специально-подготовительных и целевых упражнений. К концу специальной разминки интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин.

Общая продолжительность подготовительной части зависит от многих факторов, в частности от условий подготовки к решению основной задачи, в том числе температуры окружающей среды, продолжительности урока, вида спорта, а также от психологического настроения занимающихся. Обычно она составляет 10-20% от общего времени урока.

Основная часть предназначена для решения конкретных задач, которые поставлены для данного урока. В этой части осуществляется обучение технике движений и тактике, развитию физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости, координационных способностей, гибкости), воспитание морально-волевых качеств, формирование правильной осанки и др. Здесь могут решаться любые задачи физического воспитания на основе дзюдо — все виды подготовки юного спортсмена как общие, так и специальные.

Средствами основной части могут быть и общеразвивающие упражнения, но особенно широко применяются специально-подготовительные и целевые упражнения (составляющие основу дзюдо — стойки, перемещения, технические действия и т.д.). В процессе уроков обучающиеся совершенствуются в освоении программного материала.

Если в основной части решается несколько задач разного типа, то тогда перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную специальную разминку, помогающую психологически настроиться и «подготовить» организм к новому режиму деятельности.

Продолжительность основной части урока зависит, прежде всего, от объема и интенсивности нагрузки, пола и возраста обучающихся и др. В основной части проводятся подвижные и спортивные игры, эстафеты, упражнения «на противоборство».

Заключительная часть. В этой части необходимо постепенно снизить функциональную активность организма и привести его в нормальное состояние. С этой целью постепенно снижают нагрузку, применяя легко дозируемые упражнения (умеренный бег, ходьба, «успокаивающие»

регламентированные игры, элементарные гимнастические упражнения, упражнения на гибкость, расслабление, внимание и т.д., осуществляется уборка мест занятий и инвентаря, обязательны общее построения и анализ тренировочного занятия. Кроме того, необходимо давать учащимся домашние задания для самостоятельного совершенствования умений и навыков, а также выполнение индивидуальных установок преподавателя.

Таково современное представление о структуре урока физических упражнении. Если преподаватель хочет добиться высокой эффективности своих уроков, то в рамках данной структуры он имеет широкие возможности творческого наполнения каждой части.

3.3. Общая и моторная плотность

Принято считать, что эффективность тренировочного занятия зависит от объема и интенсивности выполненной работы. Вместе с тем занятие состоит не только из выполнения физических упражнений, но и является педагогическим процессом, во время которого преподаватель управляет деятельностью учащихся, занимается их воспитанием, следит за дисциплиной и т.д.

Для оценки педагогического эффекта урока и оценки его физиологического воздействия на обучающихся в отечественной системе физического воспитания введены два критерия:

а) общая плотность;

б) моторная плотность урока.

Эти же критерии действуют и при проведении уроков на основе материала дзюдо. Общая плотность урока — это отношение педагогически оправданных затрат времени к общей продолжительности урока.

Педагогически оправданными затратами времени на уроке являются: построение группы, сообщение задач, смена мест занятий, объяснение и показ упражнений, выполнение упражнений, необходимый отдых и другие действия, направленные на решение конкретных задач урока.

Педагогически неоправданные затраты времени — это несвоевременное начало и окончание урока, поломка инвентаря и другие незапланированные перерывы в уроке, недостаток оборудования для всех занимающихся, а также всевозможные простои (особенно связанные с поддержанием дисциплины). Иначе говоря, это такие затраты времени, которых при хорошей организации учебного процесса можно избежать.

Необходимо стремиться к 100%-ной общей плотности урока, для чего требуется тщательная подготовка преподавателя, особенно в плане организации учебно-тренировочного процесса.

Общая плотность урока определяется путем хронометрирования, выражается в процентах и рассчитывается следующим образом:

*Общая плотность урока = Педагогически оправданные затраты времени/ Общая продолжительность урока * 100*

Например, урок длится 45 мин, педагогически оправданных затрат времени на уроке в результате хронометрирования оказалось 40 мин. Тогда:

40:45 х 100 = 89% — это общая плотность урока, 11% времени урока считаются неоправданной потерей.

Моторная плотность урока — это отношение времени, затраченного на выполнение физических упражнений к общей продолжительности урока. Например, с помощью хронометрирования определено, что занимающиеся выполнял упражнения в течение 15 мин, урок длился 45 мин.

Тогда: 15:45 х 100 = 33% - это моторная плотность урока.

Моторная плотность является одним из важных объективных критериев для определения продуктивности урока. Однако далеко не всегда целесообразна высокая моторная плотность занятия. Для любого урока его главным критерием эффективности считается педагогическое воздействие. Так, иногда на уроке 20%-ная моторная плотность будет более оправданна, чем 50%-ная, так как процесс обучения технике движений дзюдо будет тем эффективней, чем лучше и больше занимающиеся будут слушать преподавателя, анализировать свои ошибки, отдыхать между попытками, и в результате это приведет к успешному освоению изучаемого двигательного действия.

Каждое занятие должно иметь свою оптимально оправданную моторную плотность. Эта плотность может зависеть от конкретных задач урока, пола и возраста, уровня подготовленности занимающихся и некоторых других факторов.

Время, отведенное на урок, преподаватель обязан использовать экономно, грамотно и эффективно, т.е. педагогически оправданно. Приведем несколько примеров. Подготовку инвентаря (набивные мячи, гантели) можно использовать для обучения переноске грузов и воспитания умения слаженно работать в коллективе. Различные перестроения и передвижения можно выполнять быстро (для увеличения нагрузки), либо медленно (для расслабления и активного отдыха). Время ожидания своей очереди для выполнения упражнения можно заполнить специальным наблюдением и анализом действий своих товарищей, а можно самостоятельно выполнять заданные подводящие упражнения. В этом смысле существует множество полезных методических приемов для достижения более высокого педагогического эффекта занятия.

3.4. Регулирование нагрузки

Регулирование нагрузки на уроке достигается разнообразными методическими приемами. Важнейшими из них являются:

1. Число повторений упражнения (один из показателей объема нагрузки);
2. Изменение скорости выполнения упражнения и длины дистанции (интенсивность и объем нагрузки);
3. Варьирование величинами внешних отягощений;

4. Изменение амплитуды движения;
5. Изменение исходных и конечных положений после выполнения двигательного действия, а также изменения позы в процессе движения;
6. Варьирование динамическими характеристиками двигательного действия (усилия, темп, ускорения);
7. Изменение внешних условий (сопротивление соперника, ограничение времени и пространства);
8. Варьирование применяемых методов (соревновательный, игровой, равномерный и др.);
9. Применение разных интервалов отдыха между попыткам. Кроме этих, существуют и другие способы регулирования нагрузки. Важно выбрать в каждом конкретном случае наиболее оптимальный для решения задач урока.

Классификация интенсивности нагрузок (по М.Я. Набатниковой)

По этой классификации (табл. 3) можно определить только интенсивность нагрузок, продолжительность которых более 3 мин, так как в силу инерции частота сердечных сокращений (ЧСС) выходит на уровень нагрузки только на 3-й минуте (период врабатывания).

Таблица 3

Классификация нагрузки

Зоны интенсивности	Интенсивность нагрузки	ЧСС, ударов/мин	
		Юноши	Девушки
1	Низкая	До 130	До 135
II	Средняя	131-155	136-160
III	большая	156-175	161-180
IV	Высокая	176 и выше	181 и выше
V	Максимальная	Надкритическая мощность	

По этой классификации нельзя характеризовать интенсивность силовых (штанга, гимнастика, акробатика), скоростно-силовых (метание, прыжки), скоростных (спринтерские дистанции в беге, плавании, коньках, гребле на байдарках) нагрузок. Затруднительна также классификация нагрузок с переменной интенсивностью (игры, борьба, бокс и т.п.). Частичную информацию об интенсивности переменных нагрузок может дать определение средней ЧСС.

Контроль за величиной нагрузки

Одним из наиболее доступных методов контроля величины нагрузки может служить наблюдение за ЧСС. Верхняя граница ЧСС после интенсивной нагрузки для учащихся основной медицинской группы — 170-

180 ударов в минуту. Преподавателю важно контролировать частоту пульса, особенно у тех занимающихся, кто пропускал уроки по болезни или у занимающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности.

Таблица 4

Внешние признаки утомления при физических нагрузках (по П.А. Киселеву, С.Б. Киселевой)

Признаки	Небольшое физическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление I ступени)	Резкое переутомление (острое переутомление II ступени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, «синюшность»
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкое (ниже пояса) выступление солей
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи). Снижение интереса к окружающему	Изможденное выражение лица, резкое нарушение осанки («вот-вот упадет»), апатия, жалобы на резкую слабость (до прострации), сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только громкая команда
Пульс, ударов/мин	110-150	160-180	180-200 и более

Преподаватель должен быть внимательным и к проявлению внешних признаков утомления у обучающихся (табл. 4). При первых признаках сильного утомления преподаватель обязан предоставить занимающимся отдых или полностью освободить их от выполнения упражнений.

3.5. Методы организации обучающихся

В практике занятий физическими упражнениями существуют следующие типичные методы (способы) организации обучающихся на уроке: фронтальный, групповой, индивидуальный и круговой.

Различные сочетания этих способов образуют комбинированные методы организации. Они позволяют интересно и разнообразно организовывать уроки. Рассмотрим их особенности.

Фронтальный метод. Фронтальный метод — это организация урока, при которой все занимающиеся (группа, секция, команда, класс) одновременно выполняют одни и те же упражнения под руководством преподавателя. Важным требованием к этому методу является такое расположение обучающихся, чтобы они не мешали друг другу, все видели преподавателя, а он, в свою очередь, — обучающихся. Метод широко применяется при проведении подготовительной и заключительной частей урока, при занятиях с начинающими.

Метод обладает рядом преимуществ:

1.Преподаватель может держать в поле зрения сразу всех занимающихся и руководить их деятельностью.

2.Можно одновременно инструктировать всех и исправлять типичные для многих ошибки общими замечаниями.

3.Занимающиеся легче формируют взаимодействие, выполняя все вместе одинаковые упражнения, что обеспечивает синхронность и согласованность движений, легко следить за дисциплиной и активностью каждого занимающегося, чему способствует возможное использование музыкального сопровождения.

Недостатки метода:

1.Затруднено дозирование индивидуальной нагрузки.

2. Обучающиеся не стимулируются к самостоятельности, а их деятельная активность ограничивается преподавателем.

Групповой метод. Все обучающиеся делятся на группы, каждая из которых получает отдельное задание. В группе назначается старший, который следит за активностью и дисциплиной членов группы. Преподаватель осуществляет общее руководство всеми группами, меняет характер упражнений и места занятий, может переходить от одной группы к другой или уделить внимание одной из них. Важно при этом постоянно держать в поле зрения работу всех групп.

Достоинства метода:

1.Имеется возможность скомплектовать состав групп в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, каждой группе дается посильное задание. Например, группа с недостаточно развитой силовой подготовкой может больше времени заниматься с отягощениями, а если имеются пробелы в технике, группа упражняется над ее совершенствованием, девочки и мальчики могут заниматься раздельно и т.д.

2.Расширены условия стимулирующего влияния товарищей на активность отдельных занимающихся, а также возможности самоанализа, взаимопомощи и самостоятельности.

3.Повышены возможности продуктивного использования имеющегося пространства, снарядов и инвентаря, что в итоге отразится на моторной плотности занятия.

Недостаток метода состоит в том, что затруднен контроль за индивидуальной нагрузкой, исправлением ошибок в технике, поведением и отношением к делу отдельных учеников.

Индивидуальный метод. Каждый занимающийся получает индивидуальное задание преподавателя и выполняет его самостоятельно. Преподаватель выборочно или по очереди руководит их работой. Метод широко применяется в тренировочных уроках, но мало подходит для новичков.

Достоинства метода:

1.Повышены возможности решения индивидуальных задач по устранению различных «слабых мест» (физических качеств, техники движений и т.д.).

2.Легко дозируется индивидуальная нагрузка с учетом тех или иных особенностей каждого занимающегося.

3.Обеспечивается воспитание самостоятельности и чувства ответственности, сознательности и активности, воли, веры в свои силы и т.д.

Недостатки метода:

1.Затруднено формирование чувства товарищества, взаимопомощи, коллективизма.

2.Отсутствует стимулирующее влияние со стороны других занимающихся.

3.Преподавателю трудно оказать одинаковую помощь всем занимающимся.

Круговой метод (круговая тренировка). Основу метода составляет повторение упражнений, выполняемых на «станциях» («станция» это место для выполнения упражнения со специальным оборудованием). Эти «станции» располагаются в виде круга (условное обозначение) и их может быть несколько, обычно от 4 до 10. К примеру, на одной из них выполняется подтягивание на перекладине, на другой (гимнастическая стенка) выполняется упражнение для брюшного пресса, на третьей — приседания и т.д.

Выполнив упражнение на первой «станции», занимающийся переходит ко второй и так, поочередно, проходит все запланированные. Число повторений на каждой из них устанавливается индивидуально в зависимости от максимального теста (максимальный тест МТ — это предельно возможная величина выполненной работы). Например, один занимающийся подтянется на перекладине 10 раз, другой — 20. Следовательно, МТ первого равняется 10, второго — 20. Часто в качестве тренировочной нормы берут 1/3,1/2 и 2/3 от максимального теста, в зависимости от тех физических качеств, которые необходимо развивать.

Для занятий круговым методом используются технически несложные и предварительно хорошо разученные двигательные действия. Обычно это общеразвивающие гимнастические или специально-подготовительные упражнения.

Весь «круг» обучающиеся проходят в отдельном занятии от 1 до 3 раз без интервала или с определенным интервалом отдыха между «станциями».

Круговой метод достаточно эффективен для развития следующих физических качеств:

1)общая выносливость (продолжительное непрерывное выполнение упражнения);

2)силовая выносливость (жесткие интервалы отдыха);
3)скоростно-силовая выносливость (используются полужесткие интервалы);
4)сила (средние или околопредельные отягощения с полными интервалами отдыха);
5)скоростные способности (упражнения выполняются с максимальной скоростью и высоким темпом, а также с полными интервалами отдыха);
6)гибкость (применяются пружинистые и маховые растягивающие упражнения, включая внешние отягощения).

Планирование проведения круговой тренировки с обучающимися 6 - 7 лет не предусмотрено. Для обучающихся 8 - 10 лет круговые тренировки входят в состав занятий последней четверти учебного года, когда занимающиеся готовы к таким заданиям физически и психически. Рекомендованная нагрузка: 2 круга с работой по 10 сек на каждой «станции». Чтобы избежать перегрузки, первый круг можно проводить без отягощений, во втором круге использовать набивные мячи (1 кг) и гантели (1 кг) или, при необходимости, гантели меньшего веса (500 гр).

Данный метод обычно ограничивается развитием физических качеств. Для разучивания техники движений метод малопригоден, хотя на этапе ее совершенствования его применение возможно.

3.6. Подготовка преподавателя к занятию

Каждый преподаватель обязан тщательно готовиться к уроку, поскольку эффект занятия всегда зависит от качества подготовки и серьезности отношения к нему.

Система подготовки преподавателя к уроку включает в себя, как минимум, следующие обязательные операции:

-составление плана-конспекта урока (письменно);
-проверка личной практической подготовленности по материалу предстоящего занятия;
-подготовка мест занятия, необходимого оборудования и инвентаря.

Составление плана-конспекта занятия целесообразно осуществлять в следующей последовательности:

1. Вначале необходимо на основе программы и рабочего плана четко сформулировать или детализировать конкретные задачи урока и определить очередность их решения.
2. Далее подробно разрабатываются содержание, методика, дозировка нагрузки основной части. Тщательно подбираются основные и вспомогательные упражнения необходимые для решения задач урока, указывается дозировка каждого упражнения (темп выполнения, число повторений, число серий, интервалы отдыха и т.д.). Содержание и методика основной части должны точно соответствовать тем конкретным задачам, которые поставлены на уроке. Например, если поставлена задача разучить технику нового упражнения, то в основную часть целесообразно включить систему подводящих либо подготовительных упражнений, которые последовательно подводили бы занимающихся к освоению целевого

упражнения. Если стоит задача совершенствовать технику двигательного действия, то в конспекте это также детализируется по числу попыток, по усилиям и темпу, интервалам отдыха, сочетанием с другими элементами техники и т.д.

3. После составления основной части урока приступают к разработке подготовительной части. Причем вначале разрабатывают содержание и методику специальной, а только после этого — общей разминки. Для занимающихся 4 - 7 лет предусмотрена только общая разминка. Такая последовательность оправдана и объясняется тем, что конкретная задача решается в основной части урока. Поскольку в основной части обучающийся использует специальные упражнения, то, определив их, легче подобрать наиболее целесообразные в данном случае общеразвивающие упражнения.

4. В конце разрабатывается содержание заключительной части, т.е. преподаватель уже предполагает в каком физическом и психическом состоянии занимающиеся будут находиться в конце урока. В соответствии с этим он и определяет содержание завершающей части, чтобы привести обучающихся в нормальное состояние. В конце заключительной части указывается домашнее задание, которое желательно задавать после каждого урока. Такова рекомендуемая логика составления плана-конспекта.

Проверка личной практической подготовленности по материалу урока. Преподаватель всегда должен быть уверен, что он сможет правильно показать упражнение своим ученикам. Если преподаватель на уроке попытается лично продемонстрировать какое-то движение, а оно не получится, то это в общем-то отразится на его авторитете. Поэтому преподаватель всегда должен быть уверен в собственной физической и технической подготовленности и держать себя в соответствующей кондиции.

Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря также входит в обязанность преподавателя. Невыполнение этого пункта часто приводит к простоям на уроке, а возможно, и к травматизму. Места занятий, оборудование и инвентарь всегда должны находиться в хорошем, исправном, надежном состоянии. Очень важно, чтобы тщательно соблюдалась гигиена мест занятий, чистота и порядок. Нарушение данного требования недопустимо, оно также в немалой степени определяет педагогическую эффективность занятия и его общую и моторную плотность.

Подготовка помощников для проведения урока. Качество урока, его моторная плотность, соблюдение дисциплины во многом зависят от наличия хорошо подготовленных помощников. Поэтому такой актив надо специально готовить заранее. Обычно это - наиболее подготовленные учащиеся группы или спортсмены, пользующиеся авторитетом у занимающихся. Преподаватель накануне или перед началом урока должен тщательно их проинструктировать, чтобы они четко знали свои задачи, умели их решать и ответственно относились к порученному делу.

3.7. Учебный материал для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах

3.7.1. Учебный материал для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах ОФП

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЗЮДО

При организации игр с элементами дзюдо, сюжетно-ролевых игр, тренеру-преподавателю рекомендуется внимательно наблюдать за деятельностью занимающихся, чтобы вовремя заметить и преодолеть опасные тенденции в выполнении тех или иных ролей, когда эмоции захлёстывают игроков и порог волевого контроля над поведением снижается.

Следует подбирать сюжетно-ролевые игры с учётом равных возможностей занимающихся, чтобы дать им возможность проявить себя. Это достигается не только выбором ролей, но и подбадриванием занимающихся не уверенных в себе, не освоивших правила, горячо переживающих неудачи. В том числе, рекомендуется решать подобные задачи и на примере учебных и соревновательных схваток по дзюдо, которое по сути своей, как и любое единоборство, ограниченное нормами правил, является игровым конфликтным взаимодействием, т.е. собственно той же игрой. Так, например, проводя учебные и соревновательные схватки по лично-командному зачёту, предоставляется возможность нивелировать проигрыш одного «слабого» спортсмена выигрышем всей команды. Расширив, таким образом, для отдельного индивидуума выбор вариантов стратегий разрешения конфликтного взаимодействия с позиции «выигрыш-выигрыш» до позиции «статус-кво».

Тренеру-преподавателю следует помнить, что игровые упражнения с элементами единоборств, применяемые тренерами среди разнообразия прочих тренировочных средств, при обучении технике дзюдо, носят на занятиях скорее коллективный, чем индивидуальный характер. Применение в тренировочном процессе таких коллективных игр с элементами единоборств, в большей мере способствует эмоциональной разгрузке занимающихся, одновременно такие игры развивают специфические физические качества, совершенствуют умение группироваться и навыки самостраховки, знакомят учащихся с тактическими основами ведения единоборств. Здесь можно порекомендовать такие несложные коллективные игры, как «Салки-кувыркалки», «Регби на коленях», «Волки и овцы», «Татами», «Не давай пояс водящему», «Тяни в круг», «Тяни на булавы», «Кто сильнее», «Перетягивание поясов», «Борьба за мяч», «Один за другим» и пр.

Правила, описания и особенности подготовки к этим играм каждому тренеру-преподавателю легко найти в прилагаемом списке использованной литературы или пролистав свои институтские конспекты.

ЗАЧЕТНЫЕ
ТРЕБОВАНИЯ 1. Скоростно-силовые качества.

	Возраст	**"3"**	**"4"**	**"5"**
1.1. Подтягивания на перекладине (раз)	4-5 лет	1	2	3
	6 лет	2	3	4
	7 лет	3	4	5
1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	4-5 лет	7	10	15
	6 лет	10	15	20
	7 лет	15	20	25
1.3. Лазание по канату с помощью ног (сек)	4-5 лет	24	22	20
	6 лет	22	20	18
	7 лет	20	18	16
1.4. Приседания за 20 сек (раз)	4-5 лет	10	12	14
	6 лет	12	14	16
	7 лет	14	16	18
1.5. Прыжок в длину с места (см)	4-5 лет	85	95	105
	6 лет	95	105	115
	7 лет	110	120	130

2. Гибкость.

	"3"	**"4"**	**"5"**
2.1. Гимнастический мост: (отношение высоты, расстояние от татами до поясницы, к длине, расстояние от головы до ног (см))	0,6	0,8	1
2.2. Шпагат продольный и поперечный: (расстояние от колен до пола (см))	20	10	0

3. Координационные способности.

	"3"	**"4"**	**"5"**
3.1. Кувырок вперед	отсутствие группировки, касание татами головой	потеря равновесия, ошибки в группировке	выполняется в едином движении в группировке
3.2. Кувырок назад	отсутствие группировки, касание татами головой	потеря равновесия, ошибки в группировке	выполняется в едином движении в группировке

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп ОФП, набравшие в сумме 36 и более баллов, с учетом антропометрических данных и достижении 8 летнего возраста, зачисляются в спортивно-оздоровительные группы дзюдо.

3.7.2. Учебный материал для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах дзюдо

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Уметь оказывать первую помощь при травмах и ушибах, уметь контролировать частоту сердечных сокращений во время занятий, определять упражнения по их функциональной направленности, проводить разминку в подготовительной части занятий.

Возникновение и развитие дзюдо. Особенности дзюдо. Названия частей костюма и их использование. Основные элементы дзюдо: приветствия – на коленях (дзарей) и в стойке (рицурей). Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий. Стойка – фронтальная, прямая, левая. Основные захваты. Передвижения – нормальными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Выведения из равновесия (кудзуси) – восемь основных направлений. Повороты (таисабаки) – на 90°, 180°. Страховка (укэми) – падение назад, на бок, вперед, кувырком вперед. Партер (не ваза) – основные положения, перемещения, растяжки, разножка. Перевороты партнера из и.п. лежа на животе – на спину подтягивания и переползания на локтях, «волна», «салазки», «мост». Профилактика травматизма на занятиях по дзюдо. Личная гигиена дзюдоиста. Отработка приемов без бросков (утикоми). Учебные и вольные поединки (рандори).

Двигательные умения и навыки

Броски: проводимые в основном ногами – подсечка в колено (хидзагурума), передняя подсечка (сасаэцурикомиаси), боковая подсечка (дэасибараи), отхват (осотогари); проводимые в основном бедром – бросок через бедро с выведением партнера на себя (укигоси), с подворотом под партнера (оогоси).

Техника борьбы лёжа

Удержания: сбоку (кэсагатамэ), удержание сбоку с захватом одежды и руки (кудзурэгатамэ), захватом своей ноги за подколенный сгиб (макуракэсагатамэ), обратное удержание сбоку (усирокэсагатамэ), удержание сбоку с захватом руки и головы (катагатамэ). Основные способы ухода от удержания.

Тактика

Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику), спланировать проведение конкретных бросков и удержаний в поединке, добиться их успешного выполнения, анализировать проведенный поединок.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Сила: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища на спине, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног и без помощи ног; приседания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъём партнера захватом туловища сзади.

Быстрота: бег 10, 20, 30 м., прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лёжа за 20сек.; 10 бросков манекена через спину, борьба с тенью.

Гибкость: вставание на мост из стойки, переворачивание на мосту с помощью партнера, упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость: челночный бег 3х10 м.; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот-подъем разгибом, подвижные игры: эстафеты, игры в касания, захваты.

Выносливость: кросс 1 – 1,5 км., плавание – 50 м.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Сила: проведение поединков, бросков, удержаний, болевых приемов с физически более сильными и тяжелыми партнерами.

Быстрота: проведение поединков с быстрыми и легкими партнерами; выполнение бросков на скорость за 15 с., за 20 с.

Выносливость: проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3/5 м.).

Гибкость: выполнение бросков с максимальной амплитудой, проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах.

Ловкость: выполнение вновь изученных техник в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему, по отскочившему от пола, по катящемуся мячу.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НРАВСТВЕННЫХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ДЗЮДО

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера, самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. **Теоретическая подготовка.**

Необходимо знать и правильно назвать:

Основные команды	
Хаджиме	начинайте
Матте	стоп, прекратить дальнейшие действия
Соро-маде	конец схватки
Соно-мама	не двигаться
Йоши	продолжайте
Осаекоми	считать удержание
Токета	не считать удержание

Оценки за выполненные технические действия

Ваза-ари	7-0
Иппон	Чистая победа 10-0
Наказания	
Шидо 1	замечание
Шидо 2	предупреждение
Хансоку-маке	дисквалификация
Пассивное ведение борьбы	обозначить специальным жестом

2. Общая физическая подготовка.

	"3"	**"4"**	**"5"**
2.1. Подтягивание на перекладине (раз)	5\6	6\8	7\10[1]
2.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (раз)	10\15	15\20	20\25
2.3. Приседания за 20 сек (раз)	10\15	15\20	20\25
2.4. Прыжок в длину с места (см)	140\150	160\170	180\190
2.5. Лазание по канату с помощью ног (сек)	12	10	8

3. Специальная физическая подготовка – тест.

	"3"	**"4"**	**"5"**
И.п. ноги шире плеч, упор головой и руками в татами, толчком ног перейти в положение борцовский мост и обратно в и.п. 10 раз, далее без перерыва – забегания на борцовском мосту 5 кругов вправо и 5 кругов влево.	выполнение теста с нарушениями в координации движения за 90\80 сек.	выполнение теста слитно, с незначительными нарушениями за 80\70 сек.	выполнение теста слитно, без нарушений за 70\60 сек.

4. Гибкость.

	"3"	**"4"**	**"5"**
2.1. Гимнастический мост: (отношение высоты, расстояние от татами до поясницы, к длине, расстояние от головы до ног (см))	0,6	0,8	1
2.2. Шпагат продольный и поперечный: (расстояние от колен до пола (см))	20	10	0

5. Техническая подготовка.

5.1. Приемы самостраховки:

Маэ (Дзэнпо) - укэми	Mae (Zenpo) – ukemi	На живот (два варианта)
Уширо (Кохо) - укэми	Ushiro (Koho) – ukemi	На спину
Еко (Сокухо) - укэми	Yoko (Sokuho) – ukemi	На бок

5.2. Акробатические упражнения:

1) кувырок вперед в группировке
2) кувырок назад в группировке
3) кувырок назад с выходом в стойку
4) подъем разгибом (с рук, с головы)

5.3. Тест.	**"3"**	**"4"**	**"5"**
Выполнить 5 различных приемов (сек.)	21	18	15

Учащиеся СОГ Дзюдо 1 и 2 года обучения, получившие за выполнение контрольных упражнений положительные оценки и набравшие в сумме 70 и более баллов, освоивших технику квалификационных степеней 6-5 КЮ (Приложение №2) переводятся в СОГ начальной подготовки. Учащиеся, не выполнившие данные требования, остаются повторно на соответствующем этапе обучения.

3.7.3 Учебный материал для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах НП

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Знать правила соревнований по дзюдо, знать специальные названия технических действий и упражнений в дзюдо, особенности построения урочных форм занятий, уметь регулировать величину нагрузки во время занятий (выбирать оптимальные параметры нагрузки и отдыха), проводить самостоятельные рекреативные формы занятий физической культурой с использованием средств из разминки и гимнастики дзюдо, уметь взаимодействовать с партнерами из группы при выполнение групповых упражнений, двигательных действиях, оказании помощи и страховки на занятиях.

Основы знаний

Принципы дзюдо. Требования, предъявляемые к идеальному залу борьбы. Коротко о правилах судейства. Приветствия до и после тренировки. Выбор стойки захватов в соответствии с анатомо-физиологическими и технико-тактическими данными. Выбор дистанции. Передвижения: простейшие маневры наступления и отступления. Выведение из равновесия и повороты при помощи легких движений туловища. Точка приложения сил. Использование движений противника для выведения из равновесия. Страховка: падение на спину и на бок при сильных бросках, вперед с кувырком при высоких и дальних бросках. Положение дзюдоиста по
отношению к татами. Способы разучивания приемов лежа. Подготовительные, специальные и общеразвивающие упражнения. Методика самостоятельного проведения разминки средствами дзюдо. Свободные тренировки (рандори). Соревнования по упрощенным правилам. Планирование и проведение соревнований.

Двигательные навыки и умения

Броски, проводимые в основном бедром – через плечо и спину (сэоинагэ), бросок через бедро с захватом отворота (косигурама); броски, проводимые в основном ногами – зацеп изнутри (оутигари), подсечка изнутри (коутигари), задняя подсечка (косотогари), подхват под две ноги (хараигоши).

Техника борьбы лежа (Не ваза)

Удержания: поперек захватом ноги и пояса (екосихогатамэ), со стороны головы захватом рук и пояса (кудзурэками сихо гатамэ), со стороны головы захватом пояса (камисихогатамэ), поперек захватом руки и пояса, подола куртки (кудзурэекосихогатамэ), верхом захватом руки и головы (татэсихогатамэ), верхом захватом руки и пояса (кудзурэтатэсихогатамэ).

Четыре ухода от удержания: переворотом на живот, перетаскиванием противника через себя с переходом на свое удержание, отжать голову противника ногой и перейти на болевой прием, оплести ноги (ногу) соперника.

Комбинации приемов

От своего приема к своему приему – 2 приема. От приема противника к своему приему – 2 приема.

Примеры: подсечка в колено (хидзагурума) – отхват (осотогари), подсечка в колено (хидзагурума) – боковая подсечка (дэасибараи), боковая подсечка

(дзасибараи) – передняя подсечка (сасаэцурикомиаси), подсечка в колено (хидзагурума) – подсечка в колено (хидзагурума).

Тактика

Составление тактического плана схватки. Распределение сил на схватку и на все поединки. Оценка своих возможностей (физических, технических, тактических, волевых качеств) под возможности противника. Добиться цели поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом. Разминка, психологический настрой.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Силовые способности: подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, приседания с партнером на плечах, поднимание и перенос манекена, партнера, повороты, наклоны, бег с партнером, поединки без захвата ног.

Быстрота: бег 30м., 60м., прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лёжа за 20 сек., 10 кувырков вперед на время; борьба с тенью – 5 серий по 5 резких имитационных бросков; подвижные игры в касание, тиснение; эстафеты.

Ловкость: челночный бег 3х10 м.; стойка на голове, руках, лопатках; подскоки со скакалкой вдвоем.

Выносливость: бег 400м.; кросс 2-3 км.; сгибание рук в упоре лёжа.

Гибкость: упражнения с гимнастической резинкой, палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены)

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Гибкость: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры; забегания, перевороты на мосту, броски манекена через спину.

Ловкость: поединки с более опытными соперниками, использование в поединках вновь изученной техники; партнер на четвереньках – уложить его на живот, на спину.

Быстрота: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий, поединки со спуртами, забегания, перевороты на мосту, броски манекена через спину.

Силовые способности: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Выносливость: в поединке решать задачи быстрейшего достижения наивысшей оценки, изменять стойки, захваты, дистанции, положения для предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения зацепа стопой перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъёмом стопы по падающему мячу, подхвата – удар пяткой по лежащему мячу, отхвата – удар голенью по падающему мячу; броска захватом двух ног – быстрое поднимание мяча с последующим броском через себя. Махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц шеи.

НРАВСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА

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

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Теоретическая подготовка

1.1. Знать статьи правил соревнований по дзюдо:

- Костюм участника
- Удержание «ОСАЕКОМИ»
- Болевые приемы
- Удушающие приемы
- Запрещенные действия и наказания
- Площадка для соревнований

1.2. Учащиеся должны иметь тетрадь конспектов, дневник самоконтроля, знать основные команды и спортивные термины

СТОЙКА - Положение, при котором тело вертикально. В ходе поединка используются следующие стойки: правосторонняя, левосторонняя, фронтальная.

АТАКА - Стремительное нападение (наступление). Технико-тактический прием в спорте. Стремительное нападение на противника с целью добиться победы или преимущества в поединке.

ПОВТОРНАЯ АТАКА - Тактическое действие, разновидность маскировки. Атака, выполняемая двукратным повторением одного и того же приема с таким расчетом, чтобы вторичное его выполнение совпало с моментом прекращения противником защиты от первой попытки.

КОНТРАТАКА - Атака в спортивных единоборствах, проводимая в ответ на атакующие действия соперника.

ЗАЩИТА - Действия спортсмена в единоборствах, имеющие целью отразить атаку соперника и не дать ему добиться результата.

КОМБИНАЦИЯ ПРИЕМОВ - Сочетание двух и более приемов в схватке борцов, проводимых последовательно (или слитно). Первый прием в комбинации применяется для создания благоприятных условий для выполнения последующих.

ПРИЁМ - Техническое действие борца, имеющее целью добиться победы или преимущества над противником.

БОЛЕВЫЕ ПРИЕМЫ - Специальные захваты в дзюдо, позволяющие воздействовать на суставы, связки рук соперника, вызывая болевые ощущения. За выполнение болевого приема присуждается чистая победа. Проведение приема прекращается по сигналу соперника о сдаче (возглас или хлопок рукой или ногой). Запрещено проведение болевых приемов на пальцы и позвоночник.

УДЕРЖАНИЕ - Прием в дзюдо, которым борец в течение определенного времени (в дзюдо - до 20 с) вынуждает противника лежать спиной на ковре, сам прижимается туловищем к его туловищу.

Разновидности удержания: сбоку, поперек, верхом, со стороны головы.

УДУШАЮЩИЙ ПРИЕМ - Прием в дзюдо, которым сдавливают шею противника, препятствуя дыханию и кровоснабжению головного мозга. Запрещенный прием во всех видах борьбы, кроме дзюдо.

(Источник: Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов, 2001)

2. Общефизическая подготовка.

ОФП	"3"	"4"	"5"
2.1. Подтягивание на перекладине (раз)	8	12	15
2.2. Приседания с партнером собственного веса на плечах (раз)	6	8	10
2.3. Сгибание рук в положении стойки на руках спиной к стене (раз)	4	6	8
2.4. Подъем ног в висе на перекладине (раз)	8	10	12
2.5. Упражнение шпагат (расстояние от колен до пола (см))	15	10	5
2.6. Лазание по канату без ног	0,5	0,7	1
2.7. Передвижение на гимнастическом мосту 8м	Передвижение с остановками	Передвижение в одном темпе с касанием	Передвижение в одном темпе без касания головой татами
2.8. Подъем разгибом в стойку из положения лежа на спине	С нарушениями	С незначительными нарушениями	Без нарушения координации движения

3. Специальная физическая подготовка

СФП	"3"	"4"	"5"
3.1. Связка: кувырок вперед - подъем разгибом – кувырок назад	Отсутствие группировки, излишнее сгибание ног	Потеря равновесия в группировке	Выполнение в едином движении в группировке
3.2. Перевороты на мосту 10 раз (сек)	29	26	23
3.3. Забегания на мосту 5 вправо, 5влево (сек)	34	31	28
3.4. Тест из 4 этапов, выполняется последовательно 3 упражнения по 4 раза (мин: сек) 1 упр.: И.п.- о.с. с гантелей в руках (для дзюдоистов весом до 50 кг-10кг, +50кг-15 кг). Подъем гантели над головой и опускание в и.п. 2 упр.: И.п. - упор головой в татами, переворот на мост и уход забеганием до и.п. 3 упр.: Броски подворотом	2:10	2:00	1:50

4. Техническая подготовка.

4.1. Учи-коми для бросков вперед и назад.

4.2. Броски ногами:

Сасаэ-цурикоми-аши	Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
О-учи-гари	O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
О-сото-отоши	O-soto-otoshi	Задняя подножка
Окури-аши-барай	Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Tai-otoshi	Передняя подножка

4.3. Броски подворотом:

Моротэ-сэой-нагэ	Morote-seoi-nage	Бросок через спину
О-гоши	O-goshi	Бросок через бедро подбивом

4.4. Броски руками:

Ката-гурума	Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»
Тэ-гурума	Te-guruma	Боковой переворот

Моротэ-гари	Morote-gari	Бросок захватом двух ног

4.5. Броски с падением:

Томоэ-нагэ	Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот

4.6. Техника удержаний:

Хон-кэса-гатамэ	Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Макура-кэса-гатамэ	Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Ката-гатамэ	Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Уширо-кэса-гатамэ	Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Еко-шихо-гатамэ	Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

4.7. Техника болевых приемов:

Удэ-гарами	Ude-garami	Узел локтя
Кэса-удэ-гарами	Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку

4.8. Техника удушающих приемов:

Ката-джуджи-джимэ	Kata-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Gyaku-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-	Nami-juji-	Удушение спереди скрещивая руки (ладони

джимэ	jime	вниз)
Окури-эри-джимэ	Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем

4.9. Контрольная схватка: оцениваются стойка, передвижения, захваты, подготовительные действия, качество атак.
4.10. Одержать не менее 10 побед в спортивных соревнованиях различного уровня в течении учебного года. 1 победа = 1 баллу.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп начальной подготовки сдавшие контрольные упражнения и зачётные требования на положительные оценки, набравшие в сумме 100 и более баллов и выполнившие разрядные требования 1 юношеского разряда, освоивших технику квалификационных степеней 5-4 КЮ (Приложение №2) переводятся на спортивно-оздоровительный учебно-тренировочный этап. Не выполнившие данные требования остаются повторно на соответствующем этапе обучения СОГ начальной подготовки.

3.7.4 Учебный материал для обучающихся на спортивно-оздоровительном учебно-тренировочном этапе 1,2/3,4 г.о.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ СОУТГ 1 года обучения:
МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Знать основные технико-тактические действия игры в баскетбол, методические основы обучения основным акробатическим элементам; составлять комплексы упражнений определенной функциональной направленности.

Основы знаний

Взаимосвязь режима тренировок с образом жизни и прикладное значение борьбы дзюдо. Международные соревнования по борьбе дзюдо. Приветствия во время соревнований и во время демонстрации приемов. Выбор стойки и захватов во время соревнований. Преимущества и недостатки защитной стойки. Выведения из равновесия и повороты с учетом анатомо-физиологических и технико-тактических данных. Высококоординированная скоростная страховка через препятствия. Формы организации занятий дзюдо. Структура урочных форм занятий; факторы, определяющие выделение основных структурных частей урока, задачи и содержание каждого структурного компонента. Самостоятельное планирование и проведение соревнований, руководство.

Двигательные умения и навыки

Броски: проводимые в основном ногами – передняя подножка (тайотоши), бросок через ногу (асигурума), подхват (утимата), зацеп снаружи (косотогакэ), бросок через голову (томоэнагэ), боковая подсечка под две ноги

(окуриасибараи); проводимые в основном бедром – бросок через бедро с захватом отворота (цурикомигоси).

Техника борьбы лёжа:

Удержания: обратное удержание поперек с захватом ноги и руки (усироюкосихогатамэ), верхом с захватом руки и головы ногами (камисанкакугатамэ), обратное удержание верхом с захватом руки и головы ногами (татесанкакугатамэ), удержание поперек, сбросив одну ногу.

Комбинации приемов:

От своего приема к своему приему – 3 приема.

Примеры: передняя подножка (тайотоши) – подхват (утимата), через спину (сэсинагэ) – передняя подножка (тайотоши), боковая подсечка (дэасибараи) – через спину (сэоинагэ).

От приема противника к своему приему – 3 приема.

Примеры: от подсечки изнутри (коутигари) – к подсечке в колено (хидзагурума), подхват (утимата) – задняя подсечка (коутигари), передняя подножка (тайотоши) – зацеп снаружи (коутигари).

Переходы от выполнения удержаний сбоку, поперек, верхом, со стороны головы на удержания сбоку, поперек, верхом, со стороны головы – 3 приема.

Примеры: от удержания сбоку (кэсагатамэ) – к удержанию сбоку с захватом руки и головы (катагатамэ), от удержания сбоку (кэсагатамэ) – к обратному удержанию поперек (усироюкосихагатамэ), от удержания сбоку (кудзурэмэса гатамэ) – к удержанию поперек (екосихогатамэ).

Тактика

Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели по ходу схватки. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Быстрота: бег 30м., 60 м., прыжок в длину, подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек., сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек.

Силовые качества: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату 5 м. с ногами, 4 м. без ног.

Ловкость: челночный бег 3х10 м., боковой переворот, сальто, рандат.

Выносливость: бег 400 м., 800 м., сгибание рук в упоре лежа.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Скоростно-силовые качества: поединки с сменой партнеров 2х3 мин., с перерывом в 1 мин., и повтор; броски нескольких партнеров в максимальным темпе за 10 сек. /6 серий/, отдых между сериями 30 сек.

Скоростная выносливость: выполнение бросков за 60 сек. в максимальном темпе – отдых 180 сек., повторение 5-6 раз, отдых до 10 мин., плюс от 3 до 6 повторений; поединки с односторонним сопротивлением противника до 2 мин., отдых 3-5 мин., плюс 3-6 серий, отдых и восстановление до 10 мин.

Специальная выносливость: поединки с односторонним сопротивлением до 20-30 мин.

Ловкость: атаковать соперника в поединке только вновь изученными приемами.

НРАВСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения в обществе.

Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных тренировок с дзюдоистами других клубов.

Совершенствование положительных качеств в условиях руководства младшими со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ СОУТГ 2 года обучения: МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Знать основные особенности методики обучения основным технико-тактическим действиям дзюдо; уметь анализировать индивидуальную технику и тактику своих партнеров, соперников.

Основы знаний

Выполнение бросков с преодолением усилий противника. Взаиморасположения дзюдоистов: симметричные-защитные, асимметричные-равновероятностные для атаки. Учикоми. Рандори. Способы преследования противника после перехода в борьбу лежа. Структура построения занятий по дзюдо с различной педагогической направленностью; особенности содержания структурных компонентов, их относительная самостоятельность и обусловленность. Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных занятий с использованием средств дзюдо.

Двигательные умения и навыки

Броски: выполняемые в основном ногами – подсад голенью и бедром (ханэ-госи), подсечка в темп шагов (хараицурикомиаси), бросок через ногу вперед (огурума), бросок через голову с подсадом голенью (сумигаэси); проводимые в основном бедром – бросок с захватом руки под плечо (ханмакикоми), ответный бросок на бросок через бедро (усирогоси), бросок через плечо (сотомакикоми), проводимые в основном руками – бросок через плечи (катагурума).

Техника борьбы лежа:

Переход от одного удержания к другому в зависимости от действий противника. Прорывы на удержания в различных ситуациях. Уходы от удержаний с различных положений и переход на свое удержание.

Подготовка к демонстрации демонстрации техники стоя (основные элементы из групп приемов, проводимых руками, бедром и ногами): проводимые в основном руками: бросок через спину с захватом руки на

плечо (катасэои), бросок через плечи (катагурума); проводимые за счет бедра или таза: бросок через таз с обхватом спины (укигоои), подхват под отставленную ногу (хараигоси), бросок через таз с обхватом шеи (цурикомигоси); проводимые в основном ногами: боковая подсечка под две ноги (окуриасибараи), передняя подсечка (сасаэцурикомиаси), подхват под одну ногу (учимата).

Комбинации приемов:

От своего приема к своему приему: однонаправленные комбинации – 2 приема, разнонаправленные комбинации – 2приема.

Примеры:

– однонаправленные: зацеп изнутри – отхват (оутигари-осотогари), передняя подсечка – бросок через голову (сасаэцурикомиаси-томоэнагэ)

– разнонаправленные: зацеп изнутри - боковая подсечка (оутигари-дэасигараи); подхват изнутри – передняя подсечка (утимата-сасаэцурикомиаси).

От своего приема в стойке к своему приему лежа: 2 приема.

Пример: от броска передней подножкой – к удержанию со стороны головы с захватом рук и пояса (таиотоси-кудзурэкамесихогатамэ), от броска через бедро – к удержанию сбоку (оогоси-кудзурэмесагатамэ).

От приема противника к своему приему: 4 приема.

Примеры: зацеп изнутри – зацеп стопой снаружи (оутигари-косотогакэ), бросок через бедро – ответный бросок через бедро (оогоси-усирогоси), подсечка изнутри – зацеп изнутри (коутигари-оутигари), зацеп изнутри – подсечка изнутри (оучигари-коучигари)

Тактика

Эпизоды и паузы в поединке. Пауза – как анализ ситуации и корректировка тактического замысла. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Тактика ведения поединка на краю татами. Цель, направление действий, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Быстрота: бег 30, 60, 100 м., подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, разгибание туловища лежа на животе.

Выносливость: бег 400, 800 м., кросс – 5-7 км., подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, на брусьях поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату, прыжки со скакалкой.

Ловкость: переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч, проходы за спину партнера, «петушиные» бои, борьба за обусловленный предмет, прорыв из строя, круга.

Гибкость: упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором.

Сила: приседания, повороты, наклоны с партнером на плечах, толчок штанги двумя руками, жим лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом до 16 кг.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Скоростно-силовые качества: броски 15 сек. в максимальном темпе, отдых до 120 сек., так 6 серий, 5 – 6 кругов, между кругами отдых до 5 мин. В поединке с односторонним сопротивлением в конце каждой минуты 10 сек. броски (контрброски) из стандартной ситуации, отдых до 120 сек., 6 серий, до 3 – 6 кругов с отдыхом до 5 мин.

Выносливость: В стандартной ситуации выполнение бросков (контрбросков) 90 сек. в максимальном темпе, отдых 180 сек., 5 – 6 серий, отдых до 10 мин., 3 – 6 кругов. Поединки с односторонним сопротивлением противника до 2 мин., отдых 3 – 5 мин., 3 – 6 повторений, отдых до 10 мин. Проведение 2 – 3 поединков с односторонним или полным сопротивлением противника до 20 мин.

Ловкость: лежа на спине, боком друг к другу, выйти на верх и провести удержание. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

НРАВСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо. Семья – гены и установки. Личностные черты дзюдоиста: агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), и интроверсия (затрудненность в общении), их проявление в повседневной жизни и общественная адаптация.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ СОУТГ 3-4 года обучения: МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Уметь планировать систему тренировочных занятий с различной педагогической направленностью с использованием средств дзюдо; проводить судейство школьных соревнований.

Основы знаний

Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях противоборства. Устранение погрешностей и совершенствование индивидуальной техники, сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Маскировка атаки и обороны, ведение поединка в «рваном» темпе, выполнение бросков в максимальном темпе. Методические основы развития ведущих физических способностей средствами дзюдо. Биомеханика основных приемов дзюдо, анализ «эталонной» техники. Основы методики обучения техническим действиям в дзюдо. Характеристики основных тактико-технических действий в дзюдо.

Двигательные умения и навыки.

Броски: проводимые в основном ногами – зацеп снаружи с падением (екостоси), задняя подножка (осотооси), задний подхват под две ноги

(осотогурума), задняя подножка с падением (танаистоси); проводимые в основном бедром – бросок вскидывая бедро (уцуригоси), через бедро с захватом пояса (цуригоси), бросок через грудь с падением (екогурума); проводимые руками – передний переворот/задний (сукуинагэ), выведение из равновесия рывком (укиотоси).

Техника борьбы лёжа: Удержания. Непрерывная атака от прорыва к удержанию до завершения удержания.

Подготовка к демонстрации техники стоя (основные элементы из 5 групп):

Броски, проводимые руками: выведение из равновесия рывком (укиотоси).

Броски, связанные с падением раньше противника: через голову (томоэнагэ), через голову с подсадом голенью (сумигаэси).

Броски, связанные с падением вместе с противником: через грудь с падением (екогурума).

Комбинации приемов.

От своего приема к своему приему: однонаправленные комбинации – 3 приема, разнонаправленные комбинации – 3 приема.

Примеры:

– однонаправленные: подсечка изнутри – передний переворот (коутигари-сукуинагэ), подсечка изнутри – зацеп изнутри (коутигари-оутигари), подсад голенью спереди – бросок через голову (сумигаэси-томоэнагэ).

– разнонаправленные: бросок через бедро – бросок через грудь (оогоси –екогурума), бросок через плечи – бросок через спину (катагурума-сэоинагэ), подсечка изнутри – подхват изнутри (коутигари-утимата).

От своего приема в стойке к своему приему лежа: 3 приема.

Примеры: от броска через грудь с падением – к удержанию верхом (екогурума-татэсихогатамэ), передний переворот – удержание поперек (сукуинагэ-кудзурэсихогатамэ), от заднего подхвата под две ноги – к удержанию сбоку (осотогурума-катагатамэ). От своего приема лёжа к своему приему лежа: 3 приема.

Примеры: от удержания сбросив ногу – к удержанию верхом (татусанкакугатамэ), от удержания верхом (татэсихогатамэ) – к удержанию сбросив ногу, от удержания спросив ногу – к удержанию со стороны головы (кудзуракамисихогатамэ). От приема противника к своему приему – 3 приема.

Примеры: передний переворот против подхвата изнутри (сукинагэ-утимата), бросок через бедро, вскидывая бедро от подхвата под отставленную ногу (хараигоси-уцуригоси), бросок через бедро захватом за спину, скручиванием против подхвата по две ноги (косигурума-укигоси).

Тактика

Совершенствование тактики ведения поединка в зависимости от анатомо-физиологических и тактико-технических данных противника. Способы отдыха в поединке: разрыв дистанции, освобождение от захвата, ложные атаки, «зависание», переключение нагрузки на другие группы мышц,

защита позой, положением. Способы утомления противника: неудобный захват, нагрузка весом своего тела, маневрирование, затрудняющие дькание и сковывающие действия в борьбе лежа. Предугадывание. Решение двигательных задач: точно, быстро, рационально, находчиво.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Быстрота: бег 30, 60, 100 м., подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лежа за 20 сек., сгибание туловища лежа на спине за 20 сек., разгибание туловища лежа на животе за 20 сек.

Выносливость: бег 400 м., 800 м. подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног, сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой.

Ловкость: сальто вперед, назад, подъем разгибом, перевороты в сторону.

Гибкость: упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Скоростно-силовая выносливость: круговая тренировка из 4 серий. Одна серия: имитация бросков на резине за 30 сек., 30 сек. отдых. Круговая тренировка из 5 серий. Первая серия - 50 сек. броски партнера через спину в медленном темпе, 10 сек. в максимальном темпе. Вторая серия - 50 сек. броски партнеров отхватом в медленном темпе, 10 сек. в максимальном темпе. Третья серия - 50 сек. броски подхватом в медленном темпе, 10 сек. в максимальном темпе. Четвертая серия - 50 сек. броски через голову в медленном темпе, 10 сек. в максимальном темпе. Пятая серия - 50 сек. броски передней подсечкой в медленном темпе, 10 сек. в максимальном темпе.

Специальная выносливость: 1 круг, выдержать режим работы, отдых 1 минута между 5 и 6 сериями. 1 серия: борьба за захват – 2 мин. 2 серия: борьба лежа (30 сек. В атаке, 30 сек. В обороне), 3 серия: борьба в стойке по заданию 2мин, 4 серия: борьба лежа по заданию, 5 серия: борьба без кимоно 2 мин., 6 серия: борьба лежа 1 мин., 7 серия: борьба в стойке за захват 1 мин., 8 серия: борьба лежа 1мин., 9 серия: борьба в стойке за захват 1 мин., 10 серия: борьба лежа по заданию 1 мин., 11 серия: борьба в стойке 2 мин.

Сила: 2 круга в каждой серии выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 сек., между кругами – 5 мин. 1 серия: рывок штанги до груди (50% от максимального веса). 2 серия: имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами. 3 серия: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. 4 серия: подтягивание на перекладине. 5 серия: имитация бросков с подворотом на резине. 6 серия: жим штанги лежа (50% от максимального веса). 7 серия: имитация бросков с подворотом с тягой на блоке. 8 серия: имитация бросков лицом к партнеру с отрывом его от татами.

НРАВСТВЕННАЯ ПОДГОТОВКА

Социальная среда и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, коллективу. Развитие и саморазвитие нравственных и

духовных сил личности, творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

Толерантность. Теория адекватного ответа.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СОУТГ 1-2/3-4 г.о.

1. Теоретическая подготовка.

В итоге занятий теоретической подготовкой обучающийся на спортивно-оздоровительном учебно-тренировочном этапе должен знать:

1.1. Ст. 2 Системы проведения соревнований:

- Олимпийская с утешительными встречами от полуфиналистов
- Круговая
- Смешанная
- Командная

1.2. Статьи правил соревнований по дзюдо:

- Костюм участника
- Продолжительность поединка
- Чистая победа «ИППОН»
- Поединок «ГОЛДЕН СКОР»
- Оценка «ВАЗА-АРИ»
- Запрещенные действия и наказания
- Приложение 8. Жесты арбитра

2. Общефизическая подготовка.

ОФП	"3"	"4"	"5"
2.1. Подтягивание на перекладине (раз)	12 / 17 [2]	15 / 20	17 / 25
2.2. Сгибание рук в упоре лежа, ноги на гимнастической скамейке (количество раз)	35 / 40	40 / 50	50 / 70
2.3. Угол в упоре (сек)	20 / 25	25 / 30	30 / 40
2.4. Приседания с партнером на плечах (раз)	10 / 20	15 / 25	20 / 30
2.5. Прыжок в длину с места (см)	180 / 200	200 / 220	220 / 250

3. Специальная физическая подготовка.

СФП	"3"	"4"	"5"
3.1. Подтягивание на перекладине за 15 сек (раз)	8 / 10	10 / 12	12 / 14
3.2. Сгибание рук в упоре лежа за 15 сек (раз)	16 / 18	18 / 20	20 / 25
3.3. Подъем туловища в сед за 10 сек (раз)	8 / 10	10 / 11	12
3.4. Выполнение 10 бросков подворотом с двумя партнерами (сек)	21 / 18	18 / 16	16 / 15

4. Техническая подготовка.

Выполнить на оценку следующие технические действия:

4.1. Подводящие упражнения к приемам по фазам: вход-отрыв-сбрасывание.

[2] Результат для обучающихся в СО учебно-тренировочных группах 3,4 года обучения

4.2. Приемы на партнере, стоящем в следующих положениях:

- прямом
- полупрямом
- согнутом
- прогнутом

4.3. Приемы на партнере, передвигающемся:

- вперед
- назад
- влево
- вправо
- по кругу

4.4. Три однонаправленных, три разнонаправленных комбинации приемов, три контрприема стоя, три контрприема лежа.

4.5. Связки технических действий:

- бросок-удержание
- бросок-болевой прием
- бросок-удушающий прием

4.6. Количество побед на соревнованиях различного уровня в течении учебного года или выполнение:

СОУТГ 1 г.о. – 3 спортивный разряд
СОУТГ 2 г.о. – 2 спортивный разряд
СОУТГ 3 г.о. – 1 спортивный разряд
СОУТГ 4 г.о. – Кандидат в Мастера спорта России

Учащиеся спортивно-оздоровительных учебно-тренировочных групп 1,2 / 3,4 года обучения, сдавшие контрольные упражнения на положительные оценки и набравшие в сумме 70 и более баллов, а также выполнившие разрядные нормативы, освоивших технику квалификационных степеней 4-2 КЮ (Приложение №2) переводятся на спортивно-оздоровительный спортивного совершенствования этап обучения. Не выполнившие данные требования остаются повторно на соответствующем этапе обучения.

3. 7.5 Учебный материал для обучающихся на этапе спортивно-оздоровительном спортивного совершенствования

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

1. Теоретическая подготовка

В итоге занятий теоретической подготовкой спортсмены групп СО спортивного совершенствования должны знать основы техники и тактики дзюдо, методики тренировки, планирования и учета тренировочной работы, а также в совершенстве знать правила соревнований по дзюдо.

Оцениваются знания по пятибалльной системе методом собеседования.

2. Физическая подготовка

Весовые категории	до 60 кг			66 - 73 - 81 кг			90 - 100 - свыше 100 кг		
Оценки	**3**	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**	**3**	**4**	**5**
2.1. Подтягивание на перекладине (раз)	22	24	26	20	22	24	14	16	18
2.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	75	80	85	80	85	90	60	65	70
2.3. Приседания с партнером своего веса (раз)	26	28	30	30	32	34	18	20	22
2.4. Подъем ног в висе на гимнастической стенке (раз)	18	20	22	16	18	20	12	14	16
2.5. Лазание по канату 4м без помощи ног (раз)	2	3	4	2	3	4	1	1,5	2
2.6. Прыжок в длину с места (см)	220	230	240	240	250	260	225	235	245
2.7. Тройной прыжок с места (м)	6,8	7	7,2	7	7,2	7,4	6,8	7	7,2
2.8. Подъем штанги на грудь (кг)	60	65	70	70	75	80	75	80	85
2.9. Подтягивание на перекладине за 20 сек (раз)	18	19	20	18	19	20	12	13	14
2.10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (раз)	29	32	35	32	35	38	26	29	32
2.11. Подъем туловища в сед за 20 сек (раз)	20	22	24	20	22	24	16	18	20

3. Специальная физическая подготовка.

СФП			
3.1. Тест «Спурт» (сек).	**"3"**	**"4"**	**"5"**
Тест выполняется на татами с 3 партнерами: испытуемый бросает поочередно каждого из партнеров. Производится 18 бросков по направлению вперед с максимальной быстротой (по 6 разных бросков на 3 партнерах).	34-42	30-33	0-30
3.2. Тест «Рваный темп» (количество бросков).	**"3"**	**"4"**	**"5"**
Тест выполняется на татами с 3 партнерами по формуле: 4 броска спокойно за 40 сек. с интервалом 10 сек. По команде «спурт» выполняет максимальное количество бросков в течении 20 сек. Партнеры быстро подходят в и.п. для выполнения падения. Всего проводится 5 спуртов. Оценивается каждый бросок и определяется количество бросков в 5 спуртах.	56-63	64-71	Более 71

4. Техническая подготовка.

Демонстрация на оценку техники дзюдо по заданию, с учетом индивидуальной подготовки.

Подтверждение в течении календарного года спортивного звания «Кандидат в мастера спорта России» по дзюдо для групп СО спортивного совершенствования 1, 2 года обучения и выполнения норматива «Мастер спорта России» по дзюдо для групп СО спортивного совершенствования 3 года обучения.

Спортсмены-обучающиеся групп СО спортивного совершенствования, сдавшие контрольные упражнения по физической подготовке на положительные оценки и набравшие в сумме 45 и более баллов, при условии выполнения требований разделов по специальной технической подготовке, освоивших технику квалификационных степеней 1 КЮ (Приложение №2) переводятся на следующий этап обучения СОГВСМ.

3.7.6 Учебный материал для обучающихся на этапе спортивно-оздоровительном Высшего спортивного мастерства:

Спортсмен, зачисленный в группы СО высшего спортивного мастерства должен иметь разряд «Кандидата в мастера спорта России» или звание «Мастер спорта России» по дзюдо и уровень спортивной подготовки соответствующий требованиям к кандидатам в сборную команду Владимирской области и России или их резервного состава.

Задачи по общей и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовке определяются в соответствии с индивидуальным оперативным и текущим планом подготовки спортсмена, составленного тренером-преподавателем исходя из задач текущего макроцикла и утвержденного тренерским советом ДЮСШ.

3.8. Соревновательные нагрузки дзюдоистов в годичном цикле.

Таблица

Соревновательные нагрузки дзюдоистов в годичном цикле

№ п/п	Группы обучения	Виды соревнований				Соревновательные нагрузки/кол-во		
		подготовительные	контрольные	отборочные	основные	дней	соревнований	схваток
1	СОГ НП	2	2	-	-	4	3-4	6-8
2	СОГ УТ до 2-х лет	2	1	1	1	4-6	4-6	20-24
3	СОГ УТ свыше 2-х лет	-	3	2	2	5-7	5-7	25-30
4	СОГ СС	-	4	2	2	6-8	6-8	30-40

При проведении соревнований в ДЮСШ «Дзюдо-88» и делегирование обучающихся ДЮСШ «Дзюдо-88» для участия в городских, региональных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурно-спортивных мероприятиях (соревнованиях) спортсмены, тренеры-преподаватели, тренерский совет, администрация ДЮСШ руководствуются требованиями, утверждёнными Правилами Международной Федерации дзюдо, Федерации дзюдо России, государственных органов управления в сфере физической культуры и спорта и образования, и Положением о конкретных соревнованиях (возраст участников, весовые категории, медицинский допуск, страхование от несчастного случая и т.п.).

3.9.Инструкторская и 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 СО учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся СО 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 обучающихся 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 обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ерегина С.В. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (1ступень) для занимающихся 6-ти – 7-ми лет и 8-ми – 9-ти (10-ти) лет). Методические рекомендации для тренеров. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 324 с.
2. Дзюдо: Методические материалы экспериментальной дополнительной (учебной) программы для детей, подростков, молодёжи, взрослых. // Свищёв И.Д., Соловейчик С.И., Тизяев В.А., Ерёгина С.В., Жердев В.Э., Дмитриев Р.М. – М.: СпортУниверГрупп. – 2004. – 81 с.
3. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) [Текст]. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 368 с.
4. Дзюдо: Правила соревнований [Текст]: утверждены Федерацией дзюдо России и Федеральным агентством по физической культуре и спорту 29.08.2006.– М.: ООО «Принт Центр» – 2006. – 58 с.
5. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.
6. Дзюдо: Программа для спортивных школ и коллективов (адаптирована, дополнена для работы в условиях г. Москвы). // Свищёв И.Д., Жердев В.И., Ртищева М.А. – М.: ООО «Принт Центр» – 1996. – 140 с.
7. Дзюдо: Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
8. 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. – 212 с.
9. Дзюдо: Учебная программа для учреждений дополнительного образования /Авт.-сост. И.Д. Свищёв и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
10. Дзюдо: Методическое пособие. Нальчик: Издательство М. и В. Котляровых, 2009. – 100 с.
11. Кузнецов В.Н. Авторская программа по физической культуре с углубленным изучением основ борьбы дзюдо для учащихся V – IX классов общеобразовательной школы [Текст]: утверждена Заключением Экспертного Совета ЦОУ МКО протокол № 3 от 26 ноября 1998 г. – М.: -- 1998. – 47 с.
12. ПостановлениеКомитетаОбщественно-государственного

физкультурно-спортивного объединения «Юность России» от 10.04.2013 №28 п.10 «О методике обучения элементам дзюдо на этапе основоного общего образования». – 39 с.
13. Спортивные единоборства в физкультурном образовательном пространстве школы: Методическое пособие: // Кузнецов В.Н. – М.: «Созвездие+», 2006 – 35 с.
14. Устав Автономной некоммерческой организации дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Дзюдо-88»
15. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ
16. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 г. № 329-ФЗ
17. Шляхтов А.А., Шляхтова С.В. Авторская программа по физической культуре «Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении» «Дзюдо в общеобразовательной школе» - Тобольск: Изд-во ТГПИ им.Д.И.Менделеева, 2006 – 204 с.

Приложение №1

ПОЛОЖЕНИЕ

«О порядке приема и зачисления, комплектования и наполняемости учебных и спортивно-оздоровительных групп, режиме учебно-тренировочной работы, перевода по годам обучения и этапам подготовки, отчисления обучающихся в Автономной некоммерческой организации дополнительного образования Детско-Юношеская Спортивная Школа «Дзюдо-88 (далее ДЮСШ) 1. Общие положения

1.1. Данное **Положение** разработано в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Законом РФ от 10.07.1992 г. № 32366-1 «Об образовании»;
- Законом РФ от 24.07.1998 г. № 124- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Законом РФ от 30.03.1999 г. №52- ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии человека»;
- Законом РФ от 24.06.1999 г. № 120- ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
- Законом РФ от 06.10.2003 г. № 131- ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации»;
- Законом РФ от 27.07.2006 г. № 152- ФЗ «О персональных данных»;
- Законом РФ от 04.12.2007 г. № 329- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;
- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (Приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 года № 325;
- Уставом и иными нормативными, локальными актами, Положениями ДЮСШ.

1.2. ДЮСШ осуществляет образовательную деятельность по программам дополнительного образования детей и взрослых на основании **ЛИЦЕНЗИИ № 3718 от 16.07.2015г.**

1.3. Настоящее **Положение** регламентирует прием граждан (детей, подростков, учащуюся молодежь и взрослых) для прохождения обучения в ДЮСШ по дополнительным образовательным программам физкультурно-спортивной направленности (далее – образовательные программы) по различным видам спорта, культивируемым в ДЮСШ, по договорам с оплатой стоимости обучения с юридическими и (или) физическими лицам

1.4. Договор об оказании платных дополнительных образовательных услуг, между ДЮСШ и обучающимися, законными представителями, родителями, опекунами (Заявитель), заключается путем совершения **конклюдентных**

действий, **в порядке ст.158 ГК РФ** (заполнение заявления, ознакомление с Уставом, Положением «О платных абонементных занятиях» и другими локальными актами ДЮСШ, оплата услуг по квитанции БО-3).

1.5. Прием обучающихся в ДЮСШ осуществляется независимо от пола, расы, национальности, языка, происхождения, места жительства, отношения к религии, убеждений, принадлежности к общественным организациям.

1.6. Расписание спортивно-оздоровительных и учебно-тренировочных занятий составляется администрацией ДЮСШ с учетом наиболее удобного и благоприятного режима учебы, труда и отдыха обучающихся, с учетом пожеланий родителей (законных представителей) и самих занимающихся в ДЮСШ, возрастных и гендерных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

1.7. Занятия в ДЮСШ проводятся по дополнительным образовательным программам, самостоятельно разработанным ДЮСШ и утвержденным директором, на основе имеющихся методических и иных материалов, примерных программ, которые рекомендованы общественными организациями (федерации по видам спорта) и допущенных к использованию Федеральным органом управления в сфере физической культуры и спорта РФ, а так же программам рекомендованным Федеральным органом управления в сфере образования.

1.8. ДЮСШ на своем информационном стенде и официальном сайте (**judo-88.ru**), в сети «Интернет», размещает необходимую информацию и соответствующие документы (копии Устава, лицензии на осуществление образовательной деятельности, локальные нормативные акты, регламентирующие организацию образовательного, воспитательного, оздоровительного и учебно-тренировочного процессов), которые разработаны в соответствии с законодательством РФ и образовательной программой ДЮСШ, с целью ознакомления с ними поступающих и их законных представителей.

1.9. Прием, зачисление, перевод по годам обучения и этапам подготовки, отчисление учащихся-спортсменов оформляется приказом директора ДЮСШ.

2. Условия, порядок приема и зачисления

2.1. Обучение и воспитание в ДЮСШ ведется на русском языке.

2.2. Участниками образовательного процесса ДЮСШ являются обучающиеся, как правило, в возрасте от 4 лет и старше, педагогические работники ДЮСШ, родители или лица их заменяющие (законные представители).

2.3. Прием и обучение граждан в ДЮСШ производится на платной основе, в соответствии с «Положением о платных абонементных занятиях ДЮСШ».

2.4. ДЮСШ обеспечивает прием всех граждан, желающих заниматься физической культурой и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний, с учетом плана комплектования спортивно-

оздоровительных и учебно-тренировочных групп и санитарных норм по их наполняемости.

2.5. Прием на обучение в ДЮСШ проводится в течение учебного года, который начинается с 01.09 текущего года и заканчивается 30.06 следующего года, в соответствии с Уставом ДЮСШ и оформляется приказом директора о зачислении.

2.6. При поступлении в ДЮСШ в приемную комиссию необходимо предоставить:

-заявление поступающего, а для несовершеннолетних заявление родителей или лиц, их заменяющих (законные представители), с заполнением «личной карточки спортсмена ДЮСШ»;

-медицинскую справку от педиатра или участкового терапевта о состоянии здоровья с допуском к занятиям избранным видом спорта;

-копию свидетельства о рождении (с 14 лет – копию паспорта);

-2 фотографии размером 3х4 см.;

-квитанцию об оплате за абонементные занятия (БО-3).

Заявитель (законный представитель) несет персональную ответственность за достоверность сведений предоставляемых для зачисления в ДЮСШ.

2.7. Администрация ДЮСШ, при приеме заявления, обязана ознакомиться с документом, удостоверяющим личность заявителя, а для несовершеннолетних установления факта родственных отношений и полномочий законного представителя поступающего.

2.8. Лицо, признанное беженцем (вынужденным переселенцем) и прибывшие с ним члены его семьи, имеют право на устройство своих детей в ДЮСШ наравне с гражданами Российской Федерации.

2.9. Прием граждан из семей беженцев и вынужденных переселенцев может осуществляться на основании соответствующей записи в паспорте родителей (законных представителей) и их письменного заявления с указанием адреса фактического проживания без учета наличия или отсутствия регистрационных документов.

2.10. Регистрация граждан Российской Федерации по месту пребывания и по месту жительства в пределах Российской Федерации или отсутствие таковой не могут служить основанием для отказа в приеме на обучение в ДЮСШ.

2.11. При приеме гражданина в ДЮСШ администрация обязана ознакомить его и (или) его родителей (законных представителей) с Уставом организации и лицензией на осуществление образовательной деятельности, свидетельством о государственной регистрации ДЮСШ и другими документами, регламентирующими организацию образовательного процесса.

Ознакомление с вышеуказанными документами и согласие гражданина (законных представителей) с условиями приема, зачисления, оплаты и обучения в ДЮСШ фиксируется в заявлении родителей (законных представителей) и граждан, поступающих в ДЮСШ.

2.12. Взаимоотношения участников образовательного процесса регулируются Законом РФ «Об образовании», Уставом и локальными нормативными актами ДЮСШ, включающими в себя взаимные права, обязанности и ответственность сторон, возникающие в процессе обучения,

воспитания, развития и оздоровления занимающихся и строятся на основе сотрудничества, уважения личности, приоритета общечеловеческих ценностей.

2.13. Отказ в приеме в ДЮСШ может быть обоснован следующими причинами:

- несоответствиевозраста;
- наличиемедицинскихпротивопоказаний;
- и другим причинам по решению приемной комиссии ДЮСШ.

3.Порядок комплектования и наполняемости учебных групп

3.1. В основу комплектования групп ДЮСШ положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки занимающихся с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности, при условии выполнения контрольно-переводных нормативов и выполнения требований для присвоения соответствующих спортивных разрядов и квалификационных степеней КЮ или ДАН.

3.2. Комплектование и наполняемость групп, возраст занимающихся, планирование и продолжительность тренировочных занятий, объем и интенсивность тренировочных нагрузок разной направленности на этапах подготовки, устанавливаются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся и образовательной программой ДЮСШ.

3.3. Спортивно-оздоровительные группы общефизической подготовки (**СОГ ОФП**) комплектуются из числа детей 4-7- летнего возраста, желающих заниматься физической культурой и спортом и не имеющих медицинских противопоказаний. Группы СО ОФП комплектуются по возрасту: 4 лет, 5 лет, 6 лет, 7 лет. Максимальная наполняемость групп – 35 чел. в каждой группе.

3.4. Спортивно-оздоровительные группы дзюдо (**СОГ ДЗЮДО**) комплектуются из числа детей 8-9 летнего возраста, желающих заниматься спортом и не имеющих медицинских противопоказаний или прошедшие подготовку на этапе СО ОФП. Максимальная наполняемость групп – 35 чел. в каждой группе.

3.5. На этап начальной подготовки дзюдо (**НП**) принимаются дети минимального возраста 10 лет, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний или прошедшие подготовку на этапе СО ДЗЮДО и обладающие способностями, необходимыми для освоения соответствующей образовательной программы. Максимальная наполняемость групп – 30 чел.

3.6. На учебно-тренировочный этап подготовки (**УТ**) зачисляются обучающиеся минимального возраста 11-12 лет, имеющие медицинский допуск или прошедшие не менее одного года необходимую подготовку на этапе НП дзюдо, выполнившие требования образовательной программы по

общей и специальной физической подготовке, технической и теоретической подготовке и успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы. Максимальная наполняемость групп – 30 чел.

3.7. Группы этапов спортивного совершенствования (**СС**) и высшего спортивного мастерства (**ВСМ)** формируются из числа спортсменов, прошедших последовательно предыдущие этапы подготовки и выполнивших или подтвердивших спортивный разряд кандидат в мастера спорта (**КМС**) и звания мастер спорта (**МС**).

3.7. В отдельных случаях обучающиеся, не достигшие установленного возраста для их зачисления на соответствующий этап обучения, могут быть досрочно переведены и зачислены в группы УТ, при выполнении ими условий, которые предусмотрены образовательной программой для перевода на соответствующий этап обучения. Решение принимается тренерским советом при наличии медицинского заключения о физическом состоянии спортсмена.

3.8. При переходе обучающегося из другого учреждения в ДЮСШ, помимо документов указанных в п.2.6. настоящего Положения, ему (ей) необходимо представить справку из учреждения, в котором он (она) ранее обучался, о завершении соответствующего этапа (года) обучения и приказ о присвоении спортивного разряда, звания (если имеется) для зачисления в соответствующую группу ДЮСШ.

4. Режим учебно-тренировочных занятий ДЮСШ «Дзюдо-88»

Этапы подготовки	Максимальное количество занимающихся в группе (чел.)	Возраст обучающихся	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (час)
Спортивно-оздоровительный этап общефизической подготовки (СО ОФП)	35	4 – 7 лет	2-3	1
Спортивно-оздоровительный этап Дзюдо (СО Дзюдо)	35	8 – 9 лет	2-3	1,5
Спортивно-оздоровительныйе этапы НП, УТ, СС, ВСМ	30	10 лет и старше	3-6	1,5-2

Примечание: недельный режим учебно-тренировочных занятий является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы определяется дополнительной образовательной программой ДЮСШ.

4. Порядок аттестации и перевода обучающихся по этапам подготовки

4.1. Формы, порядок и условия проведения промежуточной или итоговой аттестации обучающихся определяются учебными планами и образовательными программами ДЮСШ.

4.2. Формами итоговой аттестации являются зачет по контрольным нормативам общефизической подготовке **(ОФП**), специальной физической подготовке (**СФП**), технической и теоретической подготовке, а также результаты, показанные в соревнованиях.

4.3. Перевод и зачисление обучающихся на очередной год обучения и этап подготовки производится в начале учебного года, по решению тренерского совета, на основании стажа занятий, результатов контрольно-переводных нормативов, а также положительной динамики прироста спортивных показателей и оформляются приказом ДЮСШ.

4.4. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей (ОФП) и специальной физической подготовленности (СФП);
- определение уровня технической и тактической подготовленности;
- уровень спортивного мастерства;
- результаты выступления в соревнованиях;
- определение уровня теоретической подготовленности;
- результаты медицинского обследования.

4.5. Показателями освоения образовательных программ занимающимися являются:

- освоение разделов теоретической, технико-тактической подготовки, объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных образовательной программой;
- сдача учащимися приемных и контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП);
- положительная динамика прироста спортивных результатов и показателей;
- выполнение разрядных требований, установленных для каждого года обучения избранного вида спорта.

4.6. Результаты сдачи контрольно-переводных нормативов оцениваются по нормативам утвержденных образовательных программ ДЮСШ. При сдаче контрольных нормативов применяется балльная система.

4.7. Прием и сдача ежегодных контрольно-переводных нормативов осуществляется комиссией, утверждаемой директором ДЮСШ.

4.8. Обучающиеся, не выполнившие переводные требования для зачисления на следующий год обучения или этап подготовки, по решению тренерского совета, могут повторно продолжать обучение в группе того же года обучения или в спортивно-оздоровительных группах. При улучшении своих спортивно-технических результатов они могут быть восстановлены на соответствующий год и этап обучения.

5. Порядок отчисления

5.1. Обучающиеся могут быть отчислены из ДЮСШ в следующих случаях:

- на основании личного заявления или заявления родителей (законных представителей);
- на основании медицинского заключения о состоянии здоровья, препятствующего их дальнейшему обучению в ДЮСШ;
- за систематические пропуски занятий (более 2 месяцев подряд) без уважительной причины;
- в связи с переводом в другое учебное заведение физкультурно-спортивной направленности;
- по инициативе ДЮСШ за нарушения Устава и других нормативных документов.

5.2. Отчисление может производиться после окончания этапа подготовки и (или) в течение учебного года.

5.3. Не допускается отчисление учащихся во время болезни. Решение об отчислении обучающегося, проходящего спортивную подготовку, принимается тренерским советом и оформляется приказом директора ДЮСШ.

Приложение №2



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДЗЮДО-88»
ОГФСО «Юность России»



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

о порядке сдачи и присвоения спортивных квалификационных степеней КЮ учащимся ДЮСШ «Дзюдо-88»

Владимир 2016

Цвета поясов в дзюдо		
Белый (6кю)		Это цвет невинности. Он указывает того ученика, сознание и дух которого «не заполнены», того, кто наивен относительно духовных аспектов дзюдо. Белый цвет также показывает, что человек мало знаком с техникой дзюдо. Белый цвет — это цвет новичка, того, «чья чашка пуста».
Жёлтый (5кю)		Цвет солнца, света, богатства. Желтый оби указывает того, для кого свет нового дня начал сиять. Это цвет того, чей дух, понимание и технические навыки растут.
Оранжевый (4кю)		Для ученика, который претендует на оранжевый пояс, элемент Земля означает, что цель тренировок на этом уровне — стабильность.
Зелёный (3кю)		Это цвет роста, травы и лесов. Зеленый оби указывает тех, кто начал поглощать свет, тех, у кого навыки и дух начинают расцветать и приносить плоды.
Синий (2кю)		Цвет неба и морских глубин. Ученик, носящий синий пояс,задумываетсяонеобъятностимира, непознаваемости всего дзюдо, осознает, что он - частица целого. Обладатель синего пояса поднимается на новые высоты дзюдо и одновременно опускается в глубины философии боевых искусств.
Коричневый (1кю)		Это цвет земли, цвет опоры. Коричневый оби имеет тот, чья техника становится совершенной, чье сознание плодородно и чей дух крепок.
Чёрный (1- 5 дан)		Это смешение всех цветов. Он указывает тех, кто смог преодолеть препятствия, с которыми ученики сталкиваются в первый год изучения дзюдо. Черный – это цвет ночи. Он показывает, что первый «день», который начался с желтого оби, закончен, и новый день наступает. Этот цвет показывает, что дзюдоист стоит в самом начале своего Пути.
Красно-белый (6-8 дан)		Дзигаро Кано считал, что если дзюдоист достиг в своем мастерстве всех вершин, то он как бы превосходит понятие «цвет пояса» и снова получает белый цвет. Таким образом, дзюдоист проходит полный круг, возвращаясь к началу.
Красный (9-10 дан)		Цветопасности,связаннойспереоценкой возможностей. Обладатель должен посмотреть на пройденный путь и определить дальнейшие цели и задачи.

На основании «Положения о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо» решено установить следующий регламент сдачи экзамена в ДЮСШ «Дзюдо-88»:

1. Участники аттестации.

К квалификационному экзамену допускаются обучающиеся ДЮСШ «Дзюдо-88», имеющие дневник с вклеенным техническим материалом и заплатившие экзаменационный взнос.

2. Экзаменационный взнос.

Стартовый взнос:
6 КЮ – 200 руб.
5 КЮ – 300 руб.
4 КЮ – 400 руб.
3 КЮ – 500 руб.
2 КЮ – 600 руб.

3. Порядок аттестации на присвоение квалификационной степени КЮ.

Участники аттестации должны правильно назвать технику основного раздела, продемонстрировать ее в движении и не потерять равновесие. При незначительных ошибках в названии, выполнении техники с места или потере равновесия оценка снижается. Недостающие баллы можно набрать из дополнительного раздела.

Система оценок:

2 балла дается спортсмену за правильное выполнение технического действия;

1 балл начисляется спортсмену в случае выполнения технического действия с небольшими погрешностями такими, как

- явное «подыгрывание» со стороны УКЕ (самостоятельное падение);
- неправильный захват при выполнении технического действия;
- потеря равновесия с касанием татами при выполнении броска;
- ошибки при выполнении технических действий, но с сохранением общей структуры этих действий;
- развязанный пояс при выполнении технических действий;
- нарушения установленного этикета;

0 баллов дается спортсмену за выполнение действия со значительными ошибками такими, как

- забытая техника (техника не выполнена);
- неправильная техника (выполнена другая техника);
- полная потеря равновесия (падение) при выполнении броска;
- ношение твердых предметов при выполнении технических действий;
- разговоры между УКЕ и ТОРИ, во время демонстрации технических действий.

4. Члены аттестационной комиссии.

Членами аттестационной комиссии являются тренера - преподаватели ДЮСШ «Дзюдо-88» с квалификацией 1 ДАН и выше.

5. Итоги аттестации.

По итогам квалификационного экзамена составляется протокол. В результате успешной сдачи аттестации учащиеся получают пояс соответствующей степени и аттестационное свидетельство в торжественной обстановке. Если экзамен не сдан, то повторная сдача назначается через 2 недели и участники оплачивают только стартовый взнос.

Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней КЮ

6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС.

1. РЭЙ (REI) - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)

Тачи-рэй	Tachi-rei	Приветствие стоя
Дза-рэй	Za–rei	Приветствие на коленях

2.ОБИ (OBI) – ЗАВЯЗЫВАНИЕ ПОЯСА

3.ШИСЭЙ (SHISEI) - СТОЙКИ

Шидзен хонтай	Shizen hontai	Основная естественная стойка
Миги шидзентай	Migi shizentai	Правая естественная стойка
Хидари шидзентай	Hidari shizentai	Левая естественная стойка
Джиго хонтай	Jigo hontai	Основная защитная стойка
Миги джиготай	Migi jigotai	Правая защитная стойка
Хидари джиготай	Hidari jigotai	Левая защитная стойка

4. ШИНТАЙ (SHINTAI) – ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши	Ayumi-ashi	Передвижение обычными шагами
Цуги-аши	Tsugi-ashi	Передвижение приставными шагами

- вперед-назад
- влево-вправо
- по диагонали

5. ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) – ПОВОРОТЫ ТЕЛА

- на 90* шагом вперед
- на 90* шагом назад
- на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180* круговым шагом вперед
- на 180* круговым шагом назад

6. КУМИКАТА (KUMI-KATA) - ЗАХВАТЫ

Основной захват – рукав-отворот

7. КУДЗУШИ (KUZUSHI) - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Mae-kuzushi	Вперед
Уширо-кудзуши	Ushiro-kuzushi	Назад
Миги-кудзуши	Migi-kuzushi	Вправо
Хидари-кудзуши	Hidari-kuzushi	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

8 УКЭМИ (UKEMI) - ПАДЕНИЯ

Еко - укэми	Yoko –ukemi	На бок
Уширо - укэми	Ushiro–ukemi	На спину
Маэ - укэми	Mae –ukemi	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

5 КЮ.ЖЕЛТЫЙ ПОЯС. НАГЭ-ВАДЗА (NAGE – WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	O-soto-gari	Отхват
О-гоши	O-goshi	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Seoi-nage	Бросок через плечо

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ – WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-отоши	O-soto-otoshi	Задняя подножка
О-сото-гаэши	O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Morote-seoi-nage	Бросок через спину

4 КЮ.ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС.НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари	Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Tai-otoshi	Передняя подножка
Харай-гоши	Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Цубамэ-гаэши	Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Хараи-гоши-гаэши	Harai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом двух рукавов
Ко-учи-гакэ	Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

3 КЮ. ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС. НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Ashi-guruma	Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Harai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-джуджи-джимэ	Kata-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Gyaku-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Nami-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Ude-garami	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Яма-араши	Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ретэ-джимэ	Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

2 КЮ. СИНИЙ ПОЯС. НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши	Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

КАТАМЭ-ВАДЗА(KATAME-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Тэ-гурума	Te-guruma	Боковой переворот
Оби-отоши	Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Harai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

1 КЮ.КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума	O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ
КИНШИ-ВАДЗА (KINSHI-WAZA). ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Даки-агэ	Daki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Аши-гарами	Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ К ИЗУЧЕНИЮ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКЕ:

5 КЮ

КАТАМЭ-ВАДЗА (ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ)

Yoko-kaeri-waza	Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Yoko-kaeri-waza	Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
Yoko-kaeri-waza	Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Ne-kaeri-waza	Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Mae-ashi-tori-waza	Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

4 КЮ

RENZOKU-WAZA. РЭНСОКУ-ВАДЗА (ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ)

Уки-гоши – Тай-отоши	Бросок через бедро – Передняя подножка
Коши-гурума – Харай-гоши	Бросок через бедро – Подхват
Цурикоми-гоши – Учи-мата	Бросок через бедро – Подхват изнутри
Дэ-аши-харай – Тай-отоши	Боковая подсечка – Передняя подножка
Дэ-аши-харай – Сасаэ-цурикоми-аши	Боковая подсечка – Передняя подсечка
Дэ-аши-харай – Харай-гоши	Боковая подсечка – Подхват
Дэ-аши-харай – Учи-мата	Боковая подсечка – Подхват изнутри
Дэ-аши-харай – Сэой-нагэ	Боковая подсечка – Бросок через спину

3 КЮ

НАГЭ-ВАДЗА (ТЕХНИКА БРОСКОВ)

Kata-ashi-dori-Sasae-tsurikomi-ashi	Ката-аши-дори-Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка с захватом ноги
Kata-ashi-dori-O-uchi-gari	Ката-аши-дори-О-учи-гари	Зацеп изнутри с захватом ноги
Kata-ashi-dori-Harai-goshi	Ката-аши-дори-Харай-гоши	Подхват с захватом ноги
Kata-ashi-dori-Tai-otoshi	Ката-аши-дори-Тай-отоши	Передняя подножка с захватом ноги

RENZOKU-WAZA.РЭНСОКУ-ВАДЗА (ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ)

Харай-гоши – Тай-отоши	Подхват – Передняя подножка
Ко-сото-гакэ – Кибису-гаэши	Зацеп голенью снаружи – Бросок захватом за пятку

О-учи-гари – Ко-учи-гакэ	Зацеп изнутри голенью – Одноименный зацеп изнутри голенью
О-учи-гари – Тай-отоши	Зацеп изнутри голенью – Передняя подножка
О-учи-гари –Сэой-нагэ	Зацеп изнутри голенью – Бросок через спину
Тай-отоши – О-учи-гари	Передняя подножка – Зацеп изнутри голенью
Сэой-нагэ – О-учи-гари	Бросок через спину – Зацеп изнутри голенью
Дэ-аши-харай – Кучики-таоши	Боковая подсечка – Бросок захватом за подколенный сгиб

2 КЮ

RENZOKU-WAZA. РЭНСОКУ-ВАДЗА (ТЕХНИКА КОМБИНАЦИИ)

Tai-otoshi – Kuchiki-taoshi	Тай-отоши – Кучики-таоши	Передняя подножка – Бросок захватом за подколенный сгиб
Sasae-tsurikomi-ashi – O-soto-otoshi	Сасаэ-цурикоми-аши – О-сото-отоши	Передняя подсечка – Задняя подножка
Seoi-nage – Ko-uchi-gake	Сэой-нагэ – Ко-учи-гари	Бросок через спину – Подсечка изнутри
Uchi-mata –O-uchi-gari	Учи-мата – О-учи-гари	Подхват изнутри – Зацеп изнутри голенью
Ko-uchi-gari – Seoi-nage	Ко-учи-гари – Сэой-нагэ	Подсечка изнутри – Бросок через спину
O-uchi-gari – Uchi-mata	О-учи-гари – Учи-мата	Зацеп изнутри голенью – Подхват изнутри
Kuchiki-taoshi – Seoi-nage	Кучики-таоши – Сэой-нагэ	Бросок захватом за подколенный сгиб – Бросок через спину
O-soto-otoshi – Seoi-nage	О-сото-отоши – Сэой-нагэ	Задняя подножка – Бросок через спину

1 КЮ

KAESHI-WAZA. КАЭШИ-ВАДЗА (ТЕХНИКА КОНТРПРИЕМОВ)

Harai-goshi – Ushiro-goshi	Харай-гоши – Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием против подхвата
Uchi-mata – Tai-otoshi	Учи-мата – Тай-отоши	Передняя подножка против подхвата изнутри
Seoi-nage – Te-guruma	Сэой-нагэ – Тэ-гурума	Боковой переворот против броска через спину
Sasae-tsurikomi-ashi – Kuchiki-taoshi	Сасаэ-цурикоми-аши – Кучики-таоши	Бросок захватом за подколенный сгиб

		против передней подсечки
Te-guruma – Uchi-mata	Тэ-гурума – Учи-мата	Похват изнутри против бокового переворота
Ko-soto-gake – Uchi-mata	Ко-сото-гакэ – Учи-мата	Подхват изнутри против зацепа снаружи голенью
Ko-uchi-gari – Ko-soto-gari	Ко-учи-гари – Ко-сото-гари	Задняя подсечка против подсечки изнутри
Seoi-nage – Ura-nage	Сэой-нагэ – Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом против броска через спину
Uchi-mata – Te-guruma	Учи-мата – Тэ-гурума	Боковой переворот против подхвата изнутри

Рецензия

на общеразвивающую программу дополнительного образования «Автономной некоммерческой организации дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Дзюдо-88»

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа АНО ДО ДЮСШ «ДЗЮДО-88»основана на анализе развития отечественного и мирового дзюдо, включает методологические подходы к реализации государственной и региональной политики в области развития физической культуры, детско-юношеского спорта и спорта высших достижений. Она разработана с учетом результатов спортивных достижений воспитанников и многолетнего опыта подготовки спортсменов Владимирской ДЮСШ «ДЗЮДО-88».

Программа рассчитана для обучающихся с 4 лет и старше на весь период обучения (с учетом возрастного ценза).

В современных условиях, когда учреждения и организации дополнительного образования (спортивные школы) самостоятельно определяют формы занятий по дзюдо, применяют средства физического воспитания, виды спортивной и двигательной активности, формы, методы и продолжительность занятий на основе государственных стандартов и нормативов физической подготовленности, применение методики, изложенной в данной программе, дает возможность разнообразить содержание учебного материала и повысить интерес занимающихся дзюдо, одновременно способствуя укреплению здоровья обучающихся.

Программа учитывает основополагающие нормативно-правовые, регулирующие деятельность спортивных школ, принципы подготовки спортсменов. Содержание учебного материала Программы и логика его изложения учитывают возрастные и гендерные (половые) особенности обучающихся, направленность развития специальных физических способностей. Практический материал Программы логически увязан с теоретическими и методическими ее разделами, а также с индивидуальными и самостоятельными фомами учебной деятельности обучающихся.

Данная Программа дает возможность тренеру-преподавателю индивидуализировать учебно –тренировочный и воспитательный процесс на всех этапах подготовки.

Позитивным моментом является то, что в Программе представлены планы-графики распределения учебных часов и переводные нормативы для всех этапов подготовки, с учетом федеральных стандартов и специфики вида спорта дзюдо. В Программе изложен учебный материал общей физической подготовки по дзюдо для обучающихся 4-7 лет групп спортивно-оздоровительной направленности. Программа дает возможность тренерам-преподавателям в раннем возрасте укрепить здоровье обучающихся, привить им интерес к регулярным занятиям дзюдо, соблюдению режима дня, освоить основы гигиены и самоконтроля.

К Программе приложен дополнительный материал «Положение о порядке приема и зачисления, комплектования и наполняемости учебных и спортивно-оздоровительных групп, режиме учебно-тренировочной работы, перевода по годам обучения и этапам подготовки, отчисления обучающихся в ДЮСШ «ДЗЮДО-88» и «Аттестационные требования и методические рекомендации о порядке сдачи и присвоения квалификационных степеней КЮ учащимся ДЮСШ «ДЗЮДО-88». Имеется библиографический список литературы.

Программа содержит все необходимые требования и разделы, предъявляемые для дополнительных образовательных программ по видам спорта, заслуживает изучения и практического применения в детско-юношеских спортивных школах и клубах дзюдо.

Директор АНО ДО ДЮСШ «Дзюдо-88»,
Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, Заслуженный тренер России, арбитр Олимпийской категории, 7 Дан **В.В.СМОЛИН**

Рецензия

на общеразвивающую программу дополнительного образования «Автономной некоммерческой организации дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Дзюдо-88»

АНО ДО ДЮСШ «ДЗЮДО-88» г.Владимир

Данная программа охватывает такую образовательную область как физическая культура и спорт. Она учитывает основополагающие нормативно-правовые, регулирующие деятельность спортивных школ, принципы подготовки спортсменов.

Программа разработана для обучающихся в детско-юношеской спортивной школе дзюдо детей, подростков, учащейся молодежи и взрослых возраста от 4 лет и старше. Программа включает в себя пояснительную записку, примерное распределение содержания образования на всех этапах активной физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. В ней излагается теоретический и практический материал, который необходимо изучить и освоить для достижения положительного результата спортивных достижений и укрепления здоровья. Содержательная часть программы раскрыта достаточно полно, в ней отображены учебные планы по всем этапам обучения (спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, тренировочный, совершенствования спортивного мастерства).

В программе четко сформулированы и определены контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, овладению теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий, выполнению нормативных требований по присвоению спортивных разрядов и квалификационных степеней КЮ.

Даны конкретные методические рекомендации по планированию и проведению тренировочной работы на разных ее этапах в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся. В программе выделены основные части, а таюке представлены подразделы. Цели, задачи и способы их достижения в программе логически согласованы.

Программа соответствует специфике дополнительного образования детей и оформлена с учетом требований, предъявляемых к подобным документам, имеется достаточный библиографический список литературы. Она стимулирует познавательную деятельность учащихся, способствует развитию их коммуникативных навыков, помогает адаптироваться в сложной социальной и психологической среде, способствует формированию ценностных ориентаций.

Настоящая программа заслуживает внимательного изучения и обмену опытом по ее практическому использованию.

Председатель ОГФСО «Юность России»,
доктор педагогических наук, доцент,
заслуженный тренер России А.М.АБАЕВ

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ДЮСШ "ДЗЮДО-88", СМОЛИН ВАСИЛИЙ ВАСИЛЬЕВИЧ, ДИРЕКТОР **06.03.26** 12:24 (MSK) Сертификат 02A78D9D00A5B2E4A6437E614C24507E73