

Принята педагогическим советом  
ГБУ ДО ЛО «СШОР Локомотив»

Протокол № 1 от 09.01.2023 г.



Утверждаю  
Директор ГБУ ДО ЛО  
СШОР «Локомотив»  
С.А. Баранов

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ЛОКОМОТИВ»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА по ДЗЮДО**

( ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫ ГРУПП )

авторы: Ноздреватых С.И. – инструктор-методист

Киселева О.Н. – инструктор-методист

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Забота о здоровье детей и взрослых вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов.

Настоящая программа предназначена для спортивно-оздоровительных групп. В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Цель программы - формирование у детей и подростков устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни; выявление наиболее способных детей для последующих занятий дзюдо в ГБУ ДО ЛО «СШОР Локомотив».

Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо и навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям и достижения высоких спортивных результатов. Решение воспитательных задач нацелено на развитие нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи призваны контролировать, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для проведения занятий физкультурно-спортивной направленности. Направленность программы - спортивно-оздоровительная.

### **Актуальность и новизна программы.**

Актуальность и новизна данной программы состоит в том, что большое внимание уделяется не только формам работы, направленным на физическое совершенствование занимающихся, достижение ими спортивных показателей, но и методике выработки положительных социальных качеств личности – стрессоустойчивости и эмоционально-личностной адекватности.

Учебно-тренировочные занятия с занимающимися в спортивно-оздоровительных группах должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических и духовных способностей юных дзюдоистов. Необходимо формировать потребности и мотивы к систематическим занятиям спортом, воспитывать моральные и волевые качества, приобретение опыта общения.

Занимающимся в этом возрасте присуще большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность. Поэтому на занятиях должна быть четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера-преподавателя. Учитывая уровень развития произвольного внимания в период детства и мотивацию к двигательной деятельности в этом возрасте, в условиях ранней специализации при освоении умений и навыков ведения единоборства применяется игровая форма подачи учебного материала, который содержит тактические элементы поединка и строится на базе определенного комплекса технических действий.

Подвижные игры и игровые задания с элементами единоборств, включенные в программу решают сразу несколько задач:

- повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом;

- увеличивают объем двигательной активности занимающихся, осуществляют физическую подготовку;
- развивают ловкость у занимающихся, необходимую для развития ребенка в данном возрасте;
- обучают прикладным упражнениям необходимым для обеспечения безопасности жизнедеятельности в дальнейшей жизни;
- подготавливают к изучению раздела единоборств в дальнейшем.

Чем больше эмоциональное воздействие на ребенка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идет освоение материала. С помощью игр занимающиеся способны научиться падать в любую сторону, вставать на «мост» из стойки, выполнять переворот боком, кувыркаться вперед и назад, даже переходить из стойки на голове в стойку на руках, осваивать базовую технику единоборств.

Подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений тренер не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, - все это привлекает на занятия детей и взрослых. Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Применение игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия ребенка в изучении технического арсенала борьбы и поисков решения поставленной перед ним проблемы.

Преимущественное двигательное качество борца – ловкость. Занятия единоборствами предъявляют к обучающимся высокие требования - умение быстро мыслить, хорошо ориентироваться в пространстве, занимать и сохранять преимущественное положение по отношению к партнеру, к площади опоры, проводить двигательные действия в короткий промежуток времени на ограниченной площади и с сопротивлением партнера. Развивая, с помощью игровых заданий, ловкость, координацию, гибкость и другие двигательные качества тренер-преподаватель подготавливает занимающихся для дальнейших занятий дзюдо.

**Новизна** настоящей программы заключается в том, что в ней предложен принцип целевого обучения.

### **Основополагающие принципы Программы:**

- **Комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- **Вариативность** – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

### 2.1. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

В спортивно-оздоровительные группы (СО) зачисляются дети с 6 лет и взрослые, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься самбо, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а также не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Основанием для зачисления в группу является заявление родителей специального образца, договор о сотрудничестве Учреждения и родителей детей; медицинская справка, копия свидетельства о рождении, копия СНИЛС

### 2.2. Организация образовательной деятельности и режим учебно-тренировочной работы.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. В каникулярное время занимающиеся на этапе СО посещают спортивно-оздоровительные лагеря. Расписание занятий утверждается администрацией спортивной школы с учетом учебной нагрузки, времени отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

### 2.3. Длительность спортивно-оздоровительного этапа, минимальный возраст для зачисления и минимальное количество занимающихся.

Группа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость группы (чел.)	Кол-во часов в неделю	Требование на конец года
СО	Весь период	6	10-25	4,5- 6	Выполнение нормативов ОФП

### 2.4. Годовой учебный план

Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап		
	1 год	2 год	свыше 2 лет
Количество учебных недель	52	52	52
<b>Общее количество часов в год из них:</b>	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>312</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Практическая подготовка</b>	<b>230</b>	<b>230</b>	<b>308</b>
- Общая подготовка	200	200	238
-Техническая подготовка	30	30	70

## 2.5. Организационно-методические указания.

Тренировочный процесс в спортивно-оздоровительных группах планируется как подготовительный период.

На спортивно-оздоровительном этапе деятельность тренера-преподавателя направлена на :

- укрепление здоровья занимающихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям спортом;
- стабильность состава занимающихся;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Особое внимание в тренировочном процессе уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для дзюдо: акробатических, простейших элементов противоборств, игр с элементами единоборств. По окончании годичного цикла подготовки занимающиеся выполняют нормативы ОФП.

В программу внесены:

- гимнастические упражнения: общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, прыжковые упражнения. Эти упражнения формируют у занимающихся правильную осанку, воспитывают силовые способности, способствуют растяжению и расслаблению мышц. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения: количества повторений каждого, амплитудой движений, характером движений ( плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительностью интервалов отдыха, исходными положениями.

### *Основные средства тренировочных воздействий на спортивно-оздоровительном этапе*

Главное средство при проведении занятий на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки занимающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части учебно-тренировочного занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации, вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей вестибулярного аппарата. Обучение технике дзюдо носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам борьбы.

\* Гимнастические упражнения: общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у занимающихся правильной осанки, воспитания силовых способностей, растягивания и расслабления мышц. Нагрузка при выполнении этих

упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно -резко, напряженно- расслабленно), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

\* Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий эффект для организма. Их применение также усиливает развитие координационных способностей у занимающихся. Если подвижны игры и эстафеты все время изменяются, привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия, требуют наличия строгой дозировки.

\* Средства подготовки: общеподготовительные, специально-подготовительные упражнения.

\* Средства подготовки из разных видов спорта ( спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики, плавания);

\* Средства воспитания личности.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, на развитие быстроты, позволяет достигнуть наиболее высокого уровня физической подготовленности.

### *Основные методы учебно- тренировочных воздействий.*

- Методы физической подготовки: игровой ( проведение подвижных игр и игровых упражнений), соревновательный ( эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП), повторный ( развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости), равномерный ( развитие общей выносливости в длительном беге), круговой ( комплексное развитие физических качеств занимающихся)
- Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания – порицание, педагогическая оценка поступка; методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

При обучении на спортивно- оздоровительном этапе формируются специальные знания, умения и навыки. Занимающиеся приглашаются на просмотр соревнований по дзюдо . На этом этапе могут проводиться спортивные викторины, соревнования по общей физической подготовке.

При работе с детьми в этих группах тренер-преподаватель прослеживает динамику роста подготовленности занимающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям дзюдо.

### *Способы определения результативности.*

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности занимающихся проводятся в процессе тренировочной деятельности и соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат – положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП, результаты участия в соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

### *Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения.*

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
1 год	6	-	60%	
2 год	7	Положительная динамика показателей уровня физической подготовленности	93-100%	1 соревнование
3 год	8	Положительная динамика показателей уровня физической подготовленности	93-100%	2-3 соревнования

### **2.6. Режим учебно-тренировочной работы**

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы ( чел.)
1-й год	4,5	3	234	10-25
2-й год	4,5	3	234	10-25
Свыше 2 лет	6	3	312	10-25

Продолжительность одного занятия в группах не должна превышать двух астрономических часов при трехразовых занятиях в неделю.

Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю ( в астрономических часах) - до 6 часов.

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

## **3. Содержание программы.**

### **3.1. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоистов.

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

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

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

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

### План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Количество часов		
			1 год	2 год	Свыше 2 лет
1.	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт-составная часть культуры, одно из важных средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей человека.	1	1	1
2.	Гигиена	Понятие о гигиене. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	1	1	
3.	Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии	Правила поведения во время занятий, дисциплина.	1	1	1
4.	Поведение спортсменов в коллективе.	Общение в коллективе, отношение к товарищам и тренеру, поведение на мероприятиях.	1	1	1
5.	Терминология, применяемая в дзюдо	Ознакомить с терминами по дзюдо, применяемыми на соревнованиях и учебно-тренировочных занятиях.			1
Всего часов			4 часа	4 часа	4 часа

#### **Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.**

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных дзюдоистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год.

#### **Основы здорового образа жизни**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня детей, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

#### **Гигиена**

Понятие о гигиене. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

**Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии:** дисциплина, правила поведения, регламент занятия.

**Поведение спортсменов в коллективе:** общение в коллективе, отношение к товарищам и тренеру, поведение на соревнованиях.

**Терминология, применяемая в дзюдо:** основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.



### 3.2. Практическая подготовка

Программа спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность учебно-тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных не только на повышение спортивной работоспособности, но и сохранение здоровья юных дзюдоистов. Эти установленные положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов и средств специальной подготовленности, доля которых в суммарном учебно-тренировочном объеме возрастает из года в год.

При разработке программы подготовки для групп спортивно-оздоровительной направленности учебно-тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность.

#### *Планирование учебно-тренировочного занятия.*

Структура занятия предусматривает три части: *подготовительную основную и заключительную.*

##### *Подготовительная (разминка).*

В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настроечные упражнения.

##### *Основная.*

В этой части занятия решению подлежит основная его задача – развитие физических качеств с использованием основных специализированных упражнений.

##### *Заключительная.*

Задача – создание условий для осуществления восстановительных процессов детского организма.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН спортивно-оздоровительной группы 1 – 2 гг. обучения

№ п/п	Виды подготовки	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>
	1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1
	2. Гигиена	1
	3. Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии	1
	4. Поведение спортсменов в коллективе.	1
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>120</b>
	1. Гимнастические упражнения	30
	2. Легкоатлетические упражнения	30
	3. Спортивные игры	30
	4. Игры- задания.	30
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>50</b>
	1. Имитационные упражнения с набивным мячом	25
	2. Борьба на одной ноге ( для освоения боковой подсечки)	25

<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>56</b>
	1.Стойки, передвижения, самостраховка. Боковая подсечка.	18
	2. Дистанции, повороты, удержание сбоку.	6
	3. Нырки, уклоны. Удержание сбоку с отключением руки	9
	4.Положение дзюдоиста по отношению к татами и сопернику. Совершенствование боковой подсечки.	9
	5.Захваты	9
<b>5.</b>	<b>Контрольно-переводные испытания.</b>	<b>4</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>234</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
спортивно-оздоровительной группы свыше 2 лет

№ п/п	Виды подготовки	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>
	1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1
	2. Зарождение и развитие дзюдо	1
	3.Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии	1
	4. Терминология, применяемая в дзюдо	1
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>100</b>
	1. Гимнастические упражнения	20
	2. Легкоатлетические упражнения	20
	3. Спортивные игры	20
	4 Игры- задания.	20
	5. Тяжелоатлетические упражнения	20
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>70</b>
	1.Имитационные упражнения с набивным мячом	14
	2. Борьба на одной ноге ( для освоения боковой подсечки)	14
	3. Поединки со сменой партнеров	14
	4. Поединки с односторонним сопровождением	14
	2. Техника подворотов	14
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>134</b>
	1.Стойки, передвижения, самостраховка. Боковая подсечка.	26
	2. Дистанции, повороты, удержание сбоку.	18
	3. Повороты, упоры. Передняя подсечка.	20
	4. Нырки, уклоны. Удержание сбоку с отключением руки.	15
	5. Падения. Бросок через бедро	11
	6. Страховка при бросках. Удержание поперек.	10
	7.Положение дзюдоиста по отношению к коврику.	10
	8.Положение дзюдоиста по отношению к сопернику. Совершенствование боковой подсечки.	15
	9.Захваты	9
<b>5.</b>	<b>Контрольно-переводные испытания.</b>	<b>4</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>312</b>

## Общеподготовительные упражнения.

**Строевые и порядковые упражнения:** общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

**Ходьба:** обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

**Бег:** на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), преодолением различных препятствий по песку, воде, вперед, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления и т.д.

**Прыжки:** в длину и в высоту (с места и разбега), на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с двух ног на одну, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

**Метание:** теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

**Гимнастические упражнения без предметов:** упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

**Упражнения на гимнастических снарядах:** на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

**Подвижные игры и эстафеты:** с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: регби на коленях, футбол.

## Специально-подготовительные упражнения.

### Акробатика

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на руках, их положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком. Акробатические упражнения входят в число наиболее эффективных средств специальной физической подготовки борцов. При выполнении различных сальто, переворотов, перекатов, кувырков, развиваются скоростно-силовые качества, ориентирование в пространстве, быстрота реакции, навыки самостраховки при падениях, ловкости.

Данный раздел учебного материала представлен двумя видами упражнений, комплексом элементарных движений, постоянно включаемых в разминку. Основной задачей разминки является исключение травматизма и введение опорно-двигательного аппарата в рабочий тонус.

Предлагается следующий минимальный комплекс:

- передвижение из упора сзади (лицом вперед, спиной, левым, правым боком);
- из упора лежа – забегание по кругу (вправо- влево), проходя через упор сзади по формуле: 1-1, 2-2, 1-1 ( т.е. один раз вправо, один влево, два раза вправо – два влево и т.д.);
- из упора сзади не отрывая рук от ковра перейти в упор лежа ( 5-6 раз);
- передвижение на коленях: лицом вперед, спиной, правым боком, левым боком ( выполняя в ширину зала);
- передвижение на « мосту» ( лицом вперед, ногами вперед, левым боком, правым боком);
- забегание на «мосту» вправо-влево;
- перевороты через «мост»;

- ходьба в стойке на руках ( в начале – пробные попытки, постепенно добиваясь прохождения ковра при неограниченном количестве начала и падений).

В подготовке борцов используются следующие акробатические упражнения, объединенные в группы родственных по технике движений:

- перекаты – вращательные движения с последовательным касанием опоры частями тела без переворота через голову ( например, из положения - лежа, вытянувшись перекаты в сторону);

- кувырки – вращательные движения , типа перекатов, но с переворотом через голову;

- перевороты без фазы полета – движение тела вперед, назад или в сторону с переворотом через голову ( переворот боком, переворот назад через « мост» и т.д.);

- перевороты с фазой полета – прыжковые движения с переворотом тела вперед или назад через голову с отталкиванием руками и ногами ( переворот вперед с места и с разбега);

- сальто- движение с полным переворотом тела через голову вперед или назад, в сторону без промежуточной опоры руками.

Безусловным требованием является достаточная степень владением данными упражнениями. В этом случае не расходуется время на объяснение неспецифических действий и гарантируется безопасность занятий. Освоение акробатических упражнений целесообразно планировать в начале подготовительного периода тренировки, отводя достаточное время в каждом занятии.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движение вперед-назад, в стороны.

**Упражнения на борцовском мосту:** борцовский мост из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

**Упражнения в самостраховке:** перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения – сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

**Имитационные упражнения:** имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва его от ковра.

**Упражнения с партнером:** переноска партнера на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад.

**Подвижные игры:** Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании занимающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр ( бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения ( быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

Предлагаемые игры: « Выталкивание из круга» , « Перетягивание в парах», « Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками» , « Волк во рву», « Охотники и утки»,

« Пятнашки», « Кот и мыши», « Успей занять место», « К своим флажкам», «Команда быстроногих», « Петушиный бой», « Тяни в круг», « Успей занять место» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнением различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий .

## Специализированные игровые комплексы.

**Игры в касания:** смысл игры –кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств : видеть соперника , распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватом, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они « открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят пути атаки. В играх –соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность движений ( за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь.

### **Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР**

1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника –упор правой рукой в ...( варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот).
2. Упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в ...( варианты: см. предыдущее задание).
3. Упор левой рукой справа в ключицу – упор правой рукой ( см. 1-е задание).
4. Упор левой рукой в шею –упор правой рукой ...( см. 1-е задание).
5. Упор левой рукой в грудь –упор правой рукой ... ( варианты: см.1-е задание)
6. Упор левой рукой в живот – упор правой рукой ...( варианты: см.1- задание).
7. Упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой ...( варианты: см. 1-е задание)

### **Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР**

1. Захват левой рукой правой кисти противника- упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек ( разрешается менять точки упора).
2. Захват правой рукой правой кисти соперника – упоры левой рукой в грудь...( см. предыдущее задание).
3. Захват левой (правой) рукой локтя противника – упоры левой ( правой) рукой ( см. первое задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая хват к телу. Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, которые можно усложнить изменением характера выполнения упоров ( прямая и полусогнутая рука).

### **Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ**

Данная группа заданий описывает действия ( захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение 10-ти заданий идет путем изменения характера выполнения захватов – прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касания ( партнеру, выполняющему задание , преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- хват разноименных предплечий кистями;
- хват одноименных предплечий кистями
- хват правой ( левой ) руки соперника двумя снаружи ( с упором разноименным плечо и хватом кисти одноименного предплечья);
- хват рук спереди-сверху(снизу) с «отключением» их;
- хват левой ( правой) руки с головой сверху, руки соединены.

## **Игры-задания по освоению умения «теснений» по площади поединка.**

Теснение противника активными действиями из зоны поединка ( в пределах правил) – это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия.

Теснение соперника учит занимающихся понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснениях можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру-преподавателю необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько пунктов, по которым проводятся данные упражнения.

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате ( за пределы ограничительной черты).

2. Соревнования проводятся на площадках ( коврах), очерченных кругом 3-6 м.

3. Количество игровых попыток ( поединков) варьируется в пределах трех-семи.

4. В соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия ( на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы тренера-преподавателя. Неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемы как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест»; «петля».

## **Игры-задания с необычным началом поединка ( дебюты).**

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на занятиях, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике тренеров-преподавателей. Их назначение – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры –задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение занимающиеся. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

### **Игры с выведением соперника из равновесия.**

Единоборство за выведение соперника из равновесия и приведение его в состояние с максимальной степенью свободы является основным содержанием большинства существующих спортивных и национальных видов борьбы. Эта же цель стоит в играх данной групп. Значение игр с элементами выведения соперника из равновесия для воспитания качеств и навыков, необходимых борцу, огромно. Выведение соперника из равновесия является наиболее широко распространенным способом тактической подготовки, посредством которого создаются благоприятные условия для проведения технических действий. Практически выведение из равновесия осуществляется за счет маневрирования, рывков, толчков, поворотов туловища и др.

### **Техническая подготовка.**

*Основные стойки дзюдо (ШИСЭЙ)* : фронтальная, правосторонняя, левосторонняя изучается в облегченной игровой форме.

*Передвижения (ШИНТАЙ)*. В игровой форме повторяют за тренером манеру передвигаться по татами, не отрывая пятки и носки, немного согнув расслабленные колени, внимательно контролируя осанку (не сгибаться, спина только прямая), руки не висят вдоль тела, кисти на уровне глаз, кулак не сжимать; по прямой попеременным шагом и подшагиванием, по кругу и с поворотами.

### **Техника страховки (падения) – УКЭМИ**

Исходное положение, сидя на татами, ноги в стороны, спина прямая, упасть на бок и выполнить интенсивный хлопок ладонью прямой руки о татами, голова не должна коснуться татами, оставаясь в вертикальном положении.

Исходное положение, лежа на боку, ноги не скрещены в стороны, голова вертикально, выполняется многократное хлопанье ладонью прямой руки о татами (8-10 раз на каждом боку).

Исходное положение, лежа на спине, подбородок прижат к груди, колени прижаты к груди, руки перед грудью, выполняются хлопки о татами ладонями выпрямленных рук.

### **Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой таза (КОШИ-ВАДЗА)**

Из исходного положения в парах спина к спине дети по команде ХАДЖИМЭ должны, не наклоняясь движением таза, отталкивать противника от себя за определенный тренером рубеж.

### **Технические действия в партере (НЕ-ВАДЗА) Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой удерживающих захватов (ОСАЭКОМИ-ВАДЗА)**

Исходное положение, сидя в парах лицом друг к другу (СЭЙДЗА), по команде тренера ХАДЖИМЭ дети должны накрыть противника и без сопротивления прижать к татами (кто быстрее).

Исходное положение , лежа на спине в парах, пятки к пяткам, по команде тренера накрыть противника ( без сопротивления, кто быстрее).

Из исходного положения, лежа на спине, подбородок прижат к груди, отталкиваясь ногами, добраться до противоположного края татами, руки на груди ( эстафета).

Из исходного положения, лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе, сделать четыре переворота вокруг своей оси со спины на живот ( эстафета).

### **Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой болевых захватов ( КОНСЭЦУ-ВАДЗА)**

Исходное положение УКЭ на животе, ТОРИ верхом на его спине, заправить пятки под противника и прижаться к нему грудью, обхватив руками.

### **Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой удушающих захватов ( ШИМЭ-ВАДЗА)**

Исходное положение УКЭ на спине, ТОРИ сверху. Задача ТОРИ взять отвороты кимоно, задача УКЭ защищаться и взять отвороты кимоно у ТОРИ, который тоже сопротивляется. Переворачиваться УКЭ на живот нельзя ( 1 мин.)

Исходное положение УКЭ на животе, ТОРИ верхом, заправляет пятки и держит УКЭ ногами. Задача ТОРИ просунуть руку под подбородок УКЭ. Задача УКЭ –обороняться. Поворачиваться УКЭ нельзя ( 1 мин.)

Все задания на учебно-тренировочном занятии выполняются только в игровой форме. Длительность каждого задания не превышает 5-7 мин. Крайне важно-тренеру показывать технически правильно на каждом занятии.

На данном этапе осуществляется обучение простейшим вариантам борьбы в партере со сменой противника; простейшим вариантам борьбы в стойке, без применения ног и корпуса- одними руками.

Разучивание удерживающих захватов в партере: удерживание сбоку с захватом руки и головы (КЭСА-ГАТАМЭ) и удерживание поперек с захватом головы и туловища между ног (ЕКО-ШИХО-ГАТАМЭ) и освобождение от удержания способом «маятник» и выкручивание из-под противника.

В стойке продолжать совершенствовать технику «тяги-толкай» и разучивание простейших вариантов борьбы за захват ( атака и оборона). Дается тактическая игра « Захват».

## **4. Методическая часть**

### **4.1. Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса.**

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

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

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



## Физические качества и чувствительные периоды их развития.

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

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

### Особенности обучения.

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

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

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

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

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

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

### Основные средства, применяемые в спортивно-оздоровительных группах:

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

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, круговой, соревновательный ( в контрольных испытаниях).

### **Методика контроля.**

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

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

### **Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по дзюдо**

#### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям по самбо допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по самбо возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при падении;
  - травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
  - травмы при выполнении упражнений без разминки.
- 1.4. При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству учреждения. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.6. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Занимающиеся , допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **2. Требования безопасности во время занятий.**

- 2.1. При выполнении заданий занимающиеся должны находиться на указанном месте.
- 2.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.
- 2.3. Не выполнять приемы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- 2.4. Перед выполнением упражнений на татами не должно быть посторонних предметов.
- 2.5. Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя.
- 2.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

### 3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

3.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### 4. Требования безопасности по окончании занятий.

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Снять спортивную форму. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### 5. Система контроля и зачетные требования

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

Физическое качество	Контрольные упражнения	Нормативы		
		7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	Не более 5,2 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	-	+	Не более 10 сек
Выносливость	Бег 800 метров	-	+	+
Сила	Сгибание рук в упоре лежа	+	+	+
	Подтягивание	-	-	Не менее 3 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 150 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	Не менее 5 см
	Подъем туловища (20 с.)	+	+	Не менее 15 раз

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого занимающегося. Результаты выполнения тестов для занимающихся 9 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение на этап начальной подготовки

#### 5.1. Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

##### Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов.

###### 1. Бег на 30, 800 метров

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

###### 2. Прыжок в длину с места

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

###### 3. Подтягивание на перекладине

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

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

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

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

#### **5. Упражнение на гибкость (наклон стоя на скамейке).**

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

#### **6. Челночный бег.**

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 10 метров.

### **6. Медико-педагогический контроль.**

Основными задачами являются:

- контроль состояния здоровья занимающихся;
- оказание экстренной медицинской помощи;
- предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма;
- диспансеризация занимающихся в соответствии с утвержденным графиком ВФД г. Ельца.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья перед началом и в конце занятия, необходимость коррекции учебно-тренировочной деятельности.

При контроле за функциональным состоянием организма занимающихся решаются следующие вопросы: отвечают ли функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям для занятий в спортивно-оздоровительной группе, и соответствуют ли тренировочные нагрузки возможностям функционального состояния организма детей.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на учебно-тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний, проявляющихся только при значительных тренировочных нагрузках; оценка функционального состояния организма при переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий, соответствие методики занятий гигиеническим требованиям.

При занятии самбо год от года возрастают объемы тренировочных нагрузок, количество учебно-тренировочных занятий. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме занимающихся.

Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические ;
- медико- биологические;
- психологические.

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

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня , предусматривающего определенное время для учебно-тренировочных занятий.

### **Планирование учебно-тренировочного занятия.**

Структура занятия предусматривает три части: подготовительную основную и заключительную.

#### **Подготовительная ( разминка).**

В ней решению подлежат две задачи. Первая – подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма( сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая – создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй – настроечные упражнения.

#### **Основная.**

В этой части занятия решению подлежит основная его задача – развитие физических качеств с использованием основных специализированных упражнений.

#### **Заключительная.**

Задача – создание условий для осуществления восстановительных процессов детского организма.

## **7. Воспитательная работа и психологическая подготовка.**

Главной задачей в занятии с юными дзюдоистами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать тренер-преподаватель.

Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка юных дзюдоистов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением занимающихся во время занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением заданий на учебно-тренировочном занятии. На конкретных примерах нужно убеждать юных борцов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

## **Перечень информационного обеспечения.**

1. ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 « Об особенностях организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022г. № 575  
« О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999».
4. Медико-биологические аспекты занятий единоборствами: учебно-метод. пособие, А.Ю. Бурлаков, А.Х. Талибов, В.А. Морозов. Нац. Гос.ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петербург.-СПб., 2011 г.  
2012 г.
5. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания. Физкультура и спорт, 2009
6. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. \_ М. Советский спорт,2003.-96с
7. Спортивная борьба: Учебное пособие/В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев.-М.: Просвещение, 1993.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов.-М.: Физическая культура, 2010-240

## **Перечень интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Федерация дзюдо России <http://www.judo.ru/>
3. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>
4. Управление физической культуры и спорта Липецкой области [www.sport48.ru](http://www.sport48.ru)