

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8 «ЮНОСТЬ»»

Рассмотрено на заседании  
тренерского совета  
МБУ «СШ № 8 «Юность»»  
Протокол № 5  
от 29 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ «СШ № 8 «Юность»»  
В.Н. Лупоносов  
29 августа 2022 года



СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

Срок реализации программы: 2022-2023 спортивный сезон  
*(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «дзюдо»,  
утвержденного Приказом Министерства спорта  
Российской Федерации от 29.06.2022 №559)*

**Составитель программы:**  
инструктор-методист  
Алексанян Анжела Нориковна  
**Рецензент:**  
заместитель директора  
Губина Ольга Анатольевна

Липецк, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	с.3
2.	План спортивной подготовки	с.6
3.	Содержание программы	с.7
4.	Методическое обеспечение программы	с.4
5.	Система контроля и диагностики результатов	с.5
6.	Воспитательная работа	с.14
7.	Психологическая подготовка	с.15
8.	Восстановительные средства и мероприятия	с.16
9.	Инструкторская и судейская практика	с.17
10.	Список литературы	с.18

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивно-оздоровительная программа по виду спорта «дзюдо» (далее - программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 июня 2022 года № 559.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одарённых спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области дзюдо, освоение правил вида спорта, изучение истории дзюдо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд федеральных округов, регионов, городов, краев, областей;
- подготовка спортивных судей по дзюдо из числа занимающихся.

Вид спорта «дзюдо» один из видов единоборств в одежде, родиной которого является Япония. Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1м x 1м или 1м x 2 м и толщиной 5 см. Борьба проходит как в положении стоя («тачи ваза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («нэ ваза»), где можно выполнять сковывающие действия - удержания («осаэкоми ваза»), удушающие приемы («шимэ ваза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу ваза»).

Дзюдо получило широкую популярность и распространение как во всём

мире, так и у нас в стране.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания, такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по ката-дзюдо. Вторая форма – профессионально-достиженческое дзюдо как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях всероссийского и международного уровней (чемпионаты и кубки России, кубки Европы и Мира, Гран-при, Гранд-шлемы, чемпионаты Европы и Мира, Олимпийские Игры).

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо даёт возможность уже с 6 лет начинать осваивать отдельные элементы всего комплекса технических действий в рамках занятий в спортивно-оздоровительных группах. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Тренировочный процесс по дзюдо ведется в соответствии с планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта «дзюдо» утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия составляет 1 час 3 раза в неделю (3 часа в неделю), 1 час составляет 45 минут.

***Направленность программы*** – физкультурно-спортивная.

***Актуальность*** программы обусловлена вовлечением в тренировочную деятельность детей и подростков, ведущих в современных условиях зачастую малоподвижный образ жизни. Также в ходе реализации программы у занимающихся формируется дисциплина, скорость реакции, логическое, тактическое и стратегическое мышление, повышается самооценка в условиях соревновательной практики. Немаловажным фактором является и формирование потребности в систематических занятиях спортом, в частности борьбой дзюдо.

***Цель программы:*** физическая подготовка и общее оздоровление организма, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях

физической культурой и спортом у занимающихся в процессе занятий видом спорта «дзюдо».

**Задачи программы:**

- привлечение занимающихся к систематическим занятиям дзюдо;
- общее физическое развитие, укрепление здоровья, формирование навыков, привычек и стремления к ведению здорового образа жизни;
- формирование основ здорового образа жизни, гигиены и профилактика вредных привычек;
- повышение функциональных возможностей организма;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и вида спорта «дзюдо»;
- формирование двигательных умений и навыков;
- совершенствование специальных физических качеств и индивидуальных способностей занимающихся;
- воспитание трудолюбия, упорства, целеустремленности, воли к победе;
- развитие логического, стратегического и тактического мышления;
- создание условий для самореализации личности занимающегося.

**Возраст занимающихся:** от 6 лет.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Режим тренировок.**

**Численный состав, максимальный объем тренировочной нагрузки.**

**Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке**

Срок реализации программы	Возраст занимающихся	Наполняемость группы	Количество тренировок в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 год	от 6 лет	10-16	3	3	156

**Формы организации тренировочной работы:**

- групповые теоретические и практические занятия (в соответствии с расписанием);
- тренировочные занятия по индивидуальным планам и задания по самоподготовке;
- пребывание на учебно-тренировочных сборах;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- инструкторская и судейская практика;
- участие в соревнованиях, турнирах.

В летний (каникулярный период) занимающиеся могут осуществлять тренировочную деятельность в формате спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием на базе Учреждения. В этот период нагрузка распределяется таким образом, чтобы был выполнен общий объем годового тренировочного плана.

**Ожидаемые результаты.**

Занимающиеся должны знать:

- состояние и развитие дзюдо в России и за рубежом;
- правила техники безопасности;
- основные броски и технические приемы борьбы дзюдо;
- правила проведения соревнований по дзюдо;
- терминологию;
- звания и разряды;
- значение двигательной активности в укреплении здоровья и общей физической подготовке;
- основы ведения здорового образа жизни и правила личной гигиены;
- технику выполнения основных упражнений;

Занимающиеся должны уметь:

- выполнять основные броски и технические приемы борьбы дзюдо;
- анализировать и оценивать ситуацию в ходе поединка и применять необходимые тактические и технические приемы, исходя из нее;
- владеть техникой нападения и защиты;
- судить соревнования по дзюдо;
- самостоятельно планировать режим дня, питания, самоподготовки;
- осуществлять командное взаимодействие в тренировочной и соревновательной деятельности.

## 2. ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Рассчитан на 52 недели (3 тренировки по 1 ч, всего 3 ч в неделю)

Продолжительность 1 тренировочного часа – 45 минут

Виды подготовки	Количество часов
Теоретическая	3
ОФП	87
СФП	28
Технико-тактическая	32
Соревновательная	2
Инструкторская и судейская практика	1
Контрольные испытания	3
<b>Всего за год</b>	<b>156</b>

Распределение времени на основные разделы подготовки может корректироваться исходя из конкретных задач тренировочного процесса, в соответствии с уровнем освоения занимающимися каждого из разделов.

Тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия потенциала, развития физических и морально-волевых качеств занимающегося, а также способствовать его самоопределению.

В спортивно-оздоровительных группах в процессе тренировки юным спортсменам присуще большое желание, интерес, познавательная активность и высокая эмоциональность, поэтому задача тренера – обеспечить четкую

организацию, разумную дисциплину, основанную на точном соблюдении его указаний и команд, сочетая их с определенной свободой и самостоятельностью действий, заданиями, стимулирующими познавательный интерес и инициативность. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с элементами единоборств, включенные в программу помогают решать одновременно несколько задач:

- стимулируют интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- увеличивают объем двигательной активности;
- осуществляют физическую подготовку;
- развивают ловкость;
- знакомят с прикладными упражнениями, необходимыми для обеспечения безопасности жизнедеятельности в жизни;
- формируют необходимую базу для изучения единоборств в дальнейшем.

Скорость и уровень освоения материала зависят от силы эмоционального воздействия на занимающегося, чем чаще ребенок оказывается в ситуации успешности (победы в спаррингах, на соревнованиях, выполнение сложных технических действий и т.д.), тем выше будет интерес к конкретному виду спорта и лучше итоговый результат тренировок.

Групповые занятия, помимо отработки технических действий, способствуют формированию коммуникативных навыков, развивают способность взаимодействовать и находить общий язык со сверстниками.

Преимущественное двигательное качество борца – ловкость. Занятия единоборствами предъявляют высокие требования к таким личностным качествам занимающегося, как умение быстро мыслить, хорошо ориентироваться в пространстве, занимать и сохранять преимущественное положение по отношению к партнеру, к площади опоры, проводить технические действия и приемы в короткий промежуток времени на ограниченной площади и с сопротивлением партнера. Развивая с помощью игровых заданий ловкость и другие двигательные качества, тренер готовит занимающихся к дальнейшим занятиям дзюдо.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Спортивно-оздоровительная программа предполагает привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом, ведению здорового образа жизни, разностороннему развитию и овладение основными принципами и техниками борьбы дзюдо, стимулирование интереса к тренировочным занятиям.

Подготовка дзюдоистов имеет свою специфику. Главным отличием является возраст занимающихся, уровень их физического развития и физической подготовленности. Программный материал планируется с учетом возрастных особенностей, его разделы взаимосвязаны. Общая направленность подготовки дзюдоистов – это постепенный переход от обучения техническим упражнениям и тактическим действиям к их совершенствованию пропорционально росту физических и психических возможностей, а также взаимосвязь физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, увеличение

соревновательных упражнений в процессе подготовки и использование восстановительных мероприятий.

Виды подготовки	Количество часов
Теоретическая	3
ОФП	87
СФП	28
Технико-тактическая	32
Соревновательная	2
Инструкторская и судейская практика	1
Контрольные испытания	3
<b>Всего за год</b>	<b>156</b>

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

Раздел дается в течение всего спортивного сезона и в любой части тренировки (подготовительной, основной, заключительной), проводится в форме лекций, бесед. Теоретические знания способствуют выработке у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочной деятельности. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

#### **1.1. История развития и основные сведения о борьбе «дзюдо»**

#### **1.2. Правильная экипировка занимающихся**

#### **1.3. Правила техники безопасности. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований**

#### **1.4. Предупреждение травматизма. Понятие о травмах и причинах. Профилактика травматизма. Правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки**

#### **1.5. Оказание первой медицинской помощи**

#### **1.6. Врачебный контроль и самоконтроль**

#### **1.7. Гигиена. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к экипировке.**

#### **1.8. Режим питания спортсмена**

#### **1.9. Закаливание организма**

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

На данном этапе общеразвивающие упражнения направлены на формирование основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики борьбы дзюдо.

#### **2.1. Гимнастические упражнения**

Нагрузка регулируется количеством повторений каждого упражнения, амплитудой и характером движений, продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями

#### **2.2. Общеразвивающие упражнения**

##### **2.2.1. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса:**



- для пальцев кисти (движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев);

- для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упоре лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упоре присев, сидя на пятках с опорой на тыльную сторону кисти; рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогиб в упоре лежа, ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью));

- для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание-разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя);

- на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; махи свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами и т.п.)

### **2.2.2. Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища шеи**

- для мышц бедра (приседания на одной и двух ногах; ходьба в полуприседе; прыжки на одной, двух, со сменой ног; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание-разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди);

- для мышц таза (поднимание таза и положения лежа и сидя; передвижения сидя);

- для увеличения подвижности в тазобедренных суставах (вращения в стойке ноги врозь; покачивания в выпадах; махи; приседания ноги врозь; наклоны сидя из положений ноги вместе, ноги врозь; полушпагат и шпагат);

- для расслабления мышц ног (свободные махи ногами; потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, скрестные движения голеньями; потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя и лежа);

- для стопы и голени (поднимания; подскоки; ходьба);

- для увеличения подвижности в суставах (сгибания, разгибания и вращения в разные стороны; перенос тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы);

- для мышц туловища (движения ногами в упоре сидя; поднимание туловища в упор сидя из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища и ног из положения лежа на животе; приседы и повороты туловища из различных положений; поднимание и опускание таза в упоре лежа боком);

- для подвижности позвоночника (повороты и наклоны из различных исходных положений; пригибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед и в стороны из положения стоя и сидя);

повороты туловища; наклоны назад);

- для мышц шеи (повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны, преодолевая сопротивление рук и из стойки на коленях с опорой головой о ладони; перекаты со лба на затылок; борцовский мост (с помощью));

- для расслабления мышц туловища и шеи («падение» головы вперед, назад, в стороны; круговые движения головой; покачивания и потряхивания; последовательное расслабление шеи, туловища; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением);

### **2.3. Акробатические упражнения**

- группировки (сидя, лежа; перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа);
- кувырки (вперед и назад, вперед со скрещенными ногами);
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);

- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивания (в висе);
- мост (из положения лежа на спине; гимнастический и борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением (набивной мяч, гантели до 1 кг), повороты в приседе и полуприседе)

### **2.4. Общефизические упражнения**

#### **2.4.1. Силовая подготовка**

- подтягивание (в висе, в висе лежа);
- сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены);
- лазанье по канату (с помощью ног);
- приседания и ходьба в полуприседе;
- упражнения с гантелями (1 кг);
- упражнения с набивным мячом (1-3 кг)

#### **2.4.2. Скоростная подготовка**

- бег (10, 20, 30 м);
- прыжки с места (в длину, в высоту);
- прыжки через скакалку (длинную, короткую);
- выпрыгивание из приседа, многоскоки

#### **2.4.3. Упражнения на выносливость**

- чередование ходьбы и бега (1000 м)

#### **2.4.4. Упражнения на координацию**

- челночный бег (3x10 м);
- эстафеты (линейные, встречные, с предметом и без);
- кувырки (вперед, назад, боковой переворот);
- спортивные игры (футбол, баскетбол);
- подвижные игры.

#### **2.4.5. Упражнения на гибкость**

- на гимнастической стенке;
- на гимнастической скамейке;
- на формирование осанки;
- для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны повороты, вращения-махи).

#### **2.5. Подвижные игры**

Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные умения и навыки (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). В тренировочном процессе могут использоваться такие подвижные игры как: «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Белые медведи», «Хвостики», «Волк во рву», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «Петушиный бой», «Тяни в круг», «Лиса и куры» и др.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

Дается как в основной, так и в заключительной части тренировки. Включают в себя акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами);
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер, присев, лежа);
- висы (на согнутых руках, лежа, перемещения в вися);
- мост из положения лежа на спине (с помощью, гимнастический, борцовский);
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением (набивной мяч, гантели до 1 кг), повороты в приседе и полуприседе)

### **Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка**

Техническая подготовка включает в себя упражнения на освоение техники дзюдо:

- кувырки вперед-назад;
- перекаты боком вправо-влево;
- боковой переворот «колесо» (в одну сторону);
- самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, перекаат назад «Мягкий», хлопок руками с паузой и без пауз из различных исходных положений);
- борцовский мост;
- забегания на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы);
- выполнение имитационных упражнений;
- приемы этикета (приветствие (поклон), приветствие стоя, приветствие на

коленях, пояс (завязывание);

- стойки;
- передвижения (обычными шагами, приставными шагами, вперед-назад, влево-вправо, по диагонали, спиной вперед);
- повороты (перемещения тела на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами – одна вперед, другая назад по диагонали, на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад);
- захваты (основной – рука-отворот);
- выведение из равновесия из основного захвата (вперед, назад);
- освобождение от захвата.

Тактическая подготовка предполагает изучение тактик захватов и освобождения от захватов, предугадывание действий противника и выполнение контратакующих действий, тактику участия в соревнованиях и волевою подготовку, которая в свою очередь включает в себя:

- элементарные формы борьбы (моделирование ситуаций борьбы за захват, выталкивание, кто быстрее, борьбы за территориальное преимущество);
- соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной и учебной деятельности;
- поддержание в порядке спортивной формы и инвентаря;
- соблюдение техники безопасности на тренировках и соревнованиях;
- участие в командных играх, турнирах, массовых мероприятиях (анализ и оценка индивидуальной и коллективной работы, умение достойно проигрывать и побеждать, владение основами спортивной этики).

## **Раздел 5. Соревновательная подготовка**

Участие в соревнованиях. Правила дзюдо. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

## **Раздел 6. Инструкторская и судейская практика**

Участие в школьных соревнованиях в качестве ассистентов судей

## **Раздел 7. Контрольные испытания**

Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий характер.

## **4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Подготовка юных дзюдоистов осуществляется в ходе тренировочного процесса, направленного на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки: общефизической, специальной физической, технической, тактической, морально-волевой.

Успешное решение тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: дидактических и спортивных.

Дидактические методы включают в себя метод наглядности,

систематичности, доступности и индивидуализации спортивной подготовки при единстве требований, а также метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности (оптимального и сбалансированного развития физических качеств).

Спортивные методы объединяют в себе метод непрерывности и цикличности тренировочного процесса, метод максимальности и постепенности повышения требований, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок, метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале тренировки. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются в процессе повторения, так же совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются занимающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особенно внимательно выявлять индивидуальные особенности необходимо при обучении технике и тактике борьбы, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Тренировка включает обязательно общую и специальную физическую подготовку. В ходе тренировки также осуществляется комплексная работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего спортивного сезона. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе изучения технических приемов используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, что влияет на распределение тренировочного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

## 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Основные критерии оценки работы тренера – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

В целях объективного определения уровня подготовки занимающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов.

Два раза в год в спортивно-оздоровительных группах проводятся контрольные испытания. Уровень подготовленности занимающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Одним из методов контроля эффективности тренировок является участие в турнирах и соревнованиях, как среди воспитанников учреждения, так и с участием соперников из других спортивных школ, клубов, секций. Официальные турниры и соревнования проводятся в соответствии с региональным и всероссийским календарем спортивно-массовых мероприятий.

Большое значение также имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что в программе приводятся усредненные значения контрольных нормативов без учета весовых категорий занимающихся.

### Нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп (мальчики)

Контрольное упражнение	Норматив
«Челночный бег» (3x10 м)	9,4 с
Подтягивание на высокой перекладине из виса	4 раза
Отжимание в упоре лежа	8 раз
Прыжок в длину с места	145 см
Метание мяча (1 кг) из-за головы с места	11,8 м

### Нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп (девочки)

Контрольное упражнение	Норматив
«Челночный бег» (3x10 м)	10,0 с
Подтягивание на низкой перекладине из виса	10 раз
Отжимание в упоре лежа	5 раз
Прыжок в длину с места	145 см
Метание мяча (1 кг) из-за головы с места	11,8 м

## 6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа предполагает комплексное взаимодействие нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной и соревновательно-тренировочной

деятельности.

Планирование воспитательной работы осуществляется в трех основных формах: годовой план воспитательной работы, календарный (ежемесячно) и план работы тренера. Воспитательная работа планируется с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Воспитательная работа включает в себя несколько направлений:

- организационная работа (выбор старосты групп, соблюдение режима дня и др.);

- формирование основ активной социальной гражданской позиции (планирование бесед, творческих мероприятий, круглых столов, организация волонтерского движения, экологических мероприятий, субботников и др.);

- воспитание сознательного и ответственного отношения к обучению и тренировочному процессу (контроль успеваемости в общеобразовательной школе, активности общественной работы и посещаемости спортивной школы)

- нравственное воспитание (знакомство с основами спортивной этики, комплекс антидопинговых мероприятий, посещение социальных центров для групп населения, находящихся в зоне риска, проведение мастер-классов, показательных выступлений, совместных мероприятий для трудных подростков, детей с ограниченными возможностями здоровья и др.);

- физическое воспитание (мероприятия, способствующие расширению знаний в области физической культуры и спорта, пропаганда здорового образа жизни и др.);

- работа с родителями (совместные спортивные и воспитательные мероприятия, родительские собрания, открытые тренировки и др.).

Успешность воспитательной работы во многом определяется способностью тренера сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания, а также использованием в своей деятельности методов убеждения, поощрения, наказания. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать проведение совместных походов, спортивно-массовых и культурных мероприятий.

## **7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата. Для формирования способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и перегрузками, необходимо моделировать эти состояния в тренировочном процессе, включая в занятия дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у занимающихся уверенности в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и целевую (к

конкретному соревнованию, турниру).

**Общая психологическая подготовка** осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки. В ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания (объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения);
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

**Целевая (конкретная) психологическая подготовка** включает в себя решение следующих задач:

- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время, место);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в текущий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях, уверенность в победе.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на психологическую мобилизацию спортсмена. Во всех случаях разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть лаконичными и образными, тон – уверенным и спокойным.

## **8. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

К состоянию здоровья юных спортсменов предъявляются особые требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, задачами тренировочного процесса. На спортивно-оздоровительном этапе восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха.

*Тренировочные средства* восстановления включают в себя:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления (полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнения для активного отдыха);



- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических и тактических действий.

Тренировочные средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение.

*Медико-гигиенические* средства восстановления предусматривают сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

*Психологические* средства объединяют: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок на основании субъективных ощущений юных спортсменов и стандартизованных функциональных проб.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизации, а также соблюдение режима дня и питания.

## **9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на спортивно-оздоровительном этапе преимущественно с воспитанниками старшего возраста. Такая деятельность осуществляется в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельной работы. Занимающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, спортивно-массовых мероприятий и внутришкольных соревнований (в качестве судьи). Содержание тренировок на спортивно-оздоровительном этапе определяется в зависимости от подготовленности занимающихся, на основании материала для этапа спортивной подготовки, который включает в себя следующие разделы:

1. Освоение терминологии.
2. Овладение командным языком, умение отдавать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. Судейство во время тренировочных схваток и внутришкольных соревнований.

Инструкторская практика готовит занимающихся к роли помощника

тренера. С этой целью спортсмены во время тренировочных занятий осваивают навыки по руководству группой, грамотному показу общеразвивающих и специальных упражнений и контролю за их выполнением, анализу и корректировке выполнения бросков и технических приемов другими юными спортсменами. Также занимающиеся в достаточной степени должны владеть терминологией борьбы дзюдо и быть знакомы с методами построения тренировочного занятия (разминка, основная и заключительная части).

## 9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блах В.Я., Елисеев С.В., Табаков С.Е., Селуянов В.Н. Принцип построения биологически обоснованной концепции физической подготовки борцов (самбо и дзюдо) //Теория и практика физической культуры. 2005. № 5. С. 30-35.
2. Гожин В. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы: монография. М.: Физкультура и спорт, 2005. 168 с.
3. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. М.: Физкультура и Спорт, 2009. 197 с.
4. Дзюдо (система и борьба): учебник /Под общ.ред. Ю.А. Шулики, Я.К. Коблева. Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. 800 с.
5. Ерегина С.В., Тарасенко К.Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов //Детский тренер. 2007. № 2. С. 10-14.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2003. 387, 549 с.
7. Пашинцев В.Г. Технология моделирования и программирования в многолетней подготовке дзюдоистов: учебное пособие для студентов ин-тов физ. Культуры. Москва, 2001. 319 с.
8. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. М.: Олма Медиа Групп, 2008. 216 с.