**Аннотация:** программа учитывает Федеральный стандарт спортивной подготовки по данному виду спорта, утвержденный приказом Министерства спорта России от 21.08 2017 года № 767, письмо Минспорта России, Минпросвещения России от 10.09.2019 № ИСХ-ПВ-10/9327 «О направлении методического письма-разъяснения по внедрению приказа Минспорта РФ от 15.11.2018г. № 939» и другие нормативные документы Министерства просвещения РФ, Министерства спорта РФ, касающиеся разработки общеобразовательных программ, и санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН).



Программа является нормативным документом, регламентирующим работу тренеров-преподавателей по дзюдо, и основным документом при организации и проведении занятий в учреждении. Программа предусматривает формирование высокого уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок, совершенствование техники и тактики дзюдо, соревновательного опыта. В программе представлены средства общей и специальной физической, технической, тактической, психологической подготовки, инструкторской и судейской практики обучающихся, восстановительные мероприятия, представлены контрольные нормативы.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |
| --- |
| **Нормативно-правовое обеспечение программы**…………………… ..5  **I. Уровневая дифференциация программы……………………………6**  **II. Комплекс основных характеристик программы:………………….6**  Пояснительная записка……………………………………………………..6  Содержание программы:…………………………………………………...9 |
| 2.1. Учебный план ………………………………………………………….9 |
| 2.2. Нормативная часть программы ……………………………………..10 |
| 2.3. Методическая часть программы:…………………………………….14  *- Содержание образования …………………..*………………………….16  Описание основных требований к программе:…………………………24  *- Охрана труда и техника безопасности*………………………………..24  *- Антидопинговые мероприятия*…………………………………………25  *- Восстановительные мероприятия*……………………………………..26 *-Психологическая подготовка*…………………………………………….29  *- Методы и особенности отбора одаренных детей*……………………36  *- Воспитательная и профориентационная работа*…………………….40  *- Перечень тренировочных сборов*……………………………………….43  *- Влияние физических качеств и телосложения на результативность*.44  2.4. Планируемые результаты…………………………………………….44 |
| **III**. **Комплекс организационно-педагогических условий:…………..45**  3.1. Календарный учебный график……………………………………….45  3.2. Условия реализации программы……………………………………..45  3.3.Формы аттестации…………………………………………………….47  3.4. Оценочные материалы……………………………………………….47  3.5. Аттестация. Система контроля и зачетные требования……………48  3.6. Методическое обеспечение программы…………………………….58 |
| Перечень информационного обеспечения………………………………62 |
| Приложения:……………………………………………………………….63 |
| *Приложение 1 «Круговая тренировка»*………………………………….63 |

*Приложение 2 «Оценка индивидуального развития обучающегося»*….67

*Приложение 3 «Примерные формы дневника самоконтроля»*…………70

**Нормативно-правовое обеспечение программы**

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 года № 273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»);
* Закон «Об образовании в Кемеровской области» в редакции от 03. 07. 2013 года № 86-ОЗ;
* Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ);
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении по рядка организации и осуществления образовательной деятельности по до долнительным общеобразовательным программам»;
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04. 09. 2014 года № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04. 07. 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Письмо Минспорта России, Минпросвещения России от 10.09.2019 № ИСХ-ПВ-10/9327 «О направлении методического письма»
* Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15. 11. 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо, утвержденный приказом Министерства спорта России от 21.08.2017 года № 767;
* Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско - юношеская спортивная школа № 3».

**I. Уровневая дифференциация программы**

***Уровень сложности*** представляемой программы – ***углубленный***, так как цель и задачи программы предусматривают формирование у обучающихся теоретических знаний и практических навыков в избранном виде спорта – дзюдо. Осуществляется раскрытие творческих способностей юных спортсменов на уровне высоких спортивных достижений. Программа разработана для обучающихся, имеющих высокие спортивные результаты, которые переведены из тренировочных групп в группы совершенствования спортивного мастерства (письмо Минспорта России и Минпросвещения России от 10.09.2019 № ИСХ-ПВ-10/9327).

**II. Комплекс основных характеристик программы**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

***Актуальность программы*** обусловлена интересом детей и молодежи к занятиям спортивными единоборствами, которые имеют значительные преимущества в решении кризиса общественного сознания молодежи, связанного с одной из насущных проблем современного общества - проблемой выживания человека. *Борьба дзюдо* – олимпийский вид спорта, культивирован в 129 странах мира.

***Характеристика вида спорта.*** *Борьба дзюдо* - это физическая и духовная дисциплина, помогает решать актуальные для молодежи задачи: философское развитие души, гармоническое, физическое развитие, овладение приемами, необходимыми в жизненных экстремальных ситуациях, вооружение юных спортсменов специальными знаниями. Воспитательное значение этого вида спорта подтверждают высказывания Дзигаро Кано, основателя борьбы дзюдо, японского педагога и тренера: «Дзюдо означает путь мягкости, податливости или умение уступать во имя конечной победы…». Особенность образовательного процесса в дзюдо заключается в использовании наряду с применением базовых видов спорта, подвижных и спортивных игр, включение в процесс занятий комплексов специально-подготовительных упражнений, воздействие которых должно быть направлено на развитие физических качеств, характерных для дзюдо, с учетом возрастных особенностей обучающихся. Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения желаемого результата.

В основу программы положены ***ведущие идеи и принципы образования***:

- гуманизма - отношение тренера к обучающимся как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление целостного подхода к обучению, воспитанию и развитию обучающегося;

- природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся, формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;

- культуросообразности – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;

- комплексности - тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля и др.);

- преемственности - последовательность изложения программного материала по уровням (этапам) обучения и соответствия его нормативным требованиям;

- вариативности - разнообразие средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач;

- эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности обучающегося в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

***Программа адресована*** обучающимся 14-18 лет, для которых она является средством совершенствования физического и личностного развития, сохранения и укрепления здоровья, приобретения спортивных достижений в избранном виде спорта. Количество детей в группе определено федеральным стандартом спортивной подготовки по дзюдо – от 1 до 4 человек.

***Объем и срок освоения программы:***  система многолетней подготовки включает *углубленный уровень* сложности программы (этап совершенствования спортивного мастерства), общий срок обучения по программе – 2 года.

Количество часов в год –1092; количество учебных недель – 52.

***Основными формами*** обучения являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

***Режим занятий:*** количество занятий в неделю – 11, количество часов в неделю – 21.

## *Основная цель программы:* формирование физически развитой и нравственной личности спортсмена-дзюдоиста.

## *Основные задачи программы:*

## - сохранять здоровье спортсменов;

**-** совершенствовать физические, личностные и морально-волевые качества спортсменов;

- совершенствовать технику и тактику дзюдо;

- совершенствовать соревновательный опыт.

Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы перспективных дзюдоистов, уровня профессиональной подготовленности тренеров, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс совершенствования спортивного мастерства рассматривается с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающий их эффект восстановительных воздействий.

Выполнение ***требований к результатам реализации программы*** дает основание для зачисления обучающегося на следующий этап подготовки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства, это:

- повышение функциональных возможностей организма;  
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;  
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;  
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;  
- сохранение здоровья.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН «Дзюдо» (52 недели в год)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **предметных**  **областей** | | **Углубленный уровень сложности**  (этап совершенствования  спортивного мастерства) | | |
| **Модули (годы обучения)** | | |
| Годы обучения/кол-во часов в неделю | | |
| 1 год/ **21 час** | 2 год/ **21 час** | |
| **Теоретическая подготовка** | | | | |
| 1. Теория и методика дзюдо | | 55 | 60 | |
| **Практическая подготовка** | | | | |
| 2. Общая физическая подготовка |  | 150 | 100 | |
| 3. Специальная физическая  подготовка |  | 195 | 200 | |
| 4. Техническая подготовка |  | 245 | 250 | |
| 5. Тактическая подготовка |  | 245 | 250 | |
| 6. Психологическая подготовка и воспитательная работа | | в сетку часов не входит | | |
| 7. Инструкторская и судейская практика |  | 52 | 62 | |
| 8. Тренировочные мероприятия (сборы) |  | 60 | 70 | |
| 9. Восстановительные мероприятия |  | 10 | 10 | |
| 10. Аттестация (контрольные испытания). |  |  |  | |
| 11. Участие в соревнованиях |  | 80 | 90 | |
| **Всего часов** |  | **1092** | | **1092** |

**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

***Продолжительность уровней сложностей (этапов) спортивной подготовки, возраст для зачисления и количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта "дзюдо"***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Углубленный уровень | Продолжительность  в годах | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц  (человек) |
| этап совершенствования спортивного мастерства | 2 | 14 | от 1 до 4 |

***Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки***

***на уровнях (этапах) спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо"***

|  |  |
| --- | --- |
| Образовательные области  (виды спортивной  подготовки) | ***Углубленный уровень***  (этап совершенствования  спортивного мастерства) |
| Общая физическая подготовка (%) | 14-18 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 20-22 |
| Техническая, тактическая подготовка (%) | 45-48 |
| Теоретическая, психологическая подготовка (%) | 3-4 |
| Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 8-10 |
| Восстановительные мероприятия (%) | 3-4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

***Планируемые показатели соревновательной деятельности по "дзюдо"***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | |  |
|  | | | |
| Виды  спортивных  соревнований,  поединков | | | | Углубленный уровень  (этап совершенствования  спортивного мастерства) | | |
|  | | | | 3 | | |
| Отборочные соревнования | | | |
| Основные соревнования | | | | 2 | | |
| Соревновательные поединки | | | | 20 | | |

***Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (52 недели в год)***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Объем тренировочной нагрузки | ***Углубленный уровень***  (этап совершенствования  спортивного мастерства) | | | |
|  |  |  |  |  | |
| Количество часов в неделю | 21 | | | |
| Количество тренировок в неделю | 11 | | | |
| Общее количество часов в год | 1092 | | | |
| Общее количество тренировок в год | 572 | | | |

**Структура годичного цикла тренировочного процесса**

**(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Цикличность является универсальной формой организации тренировочного процесса. Циклы представляют собой повторяющуюся последовательность занятий, этапов, периодов. Каждый последующий цикл является повторением предыдущего, но отличается обновленным содержанием, некоторым изменением средств и методов, возрастанием нагрузки. Циклы бывают трех категорий: малые (микроциклы), средние (мезоциклы) и большие (макроциклы). Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки особенно в первый год занятий. Большой годичный макроцикл содержит 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, а подготовки к ним планируется в 3 этапа. В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и по содержанию средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально-подготовительными, предсоревновательными и соревновательными. В общеподготовительных микроциклах преобладает обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных микроциклах увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования , и в предсоревновательных микроциклах задачи подготовки решаются только специализированными средствами используя технику дзюдо.

***Подготовительный период***

*Общеподготовительный этап* состоит из двух мезоциклов: втягивающего (1 -2 недели) и базового развивающего (3-4, 22-24, 34-36, 36-42, 42-48, 48-52 недели). Направленность занятий в недельном микроцикле базового развивающего мезоцикла:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 2 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка  восстановительные мероприятия |
| 3 день | физическая подготовка  техническая подготовка |
| 4 день | индивидуальная подготовка  восстановительные мероприятия |
| 5 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 6 день | физическая подготовка  техническая подготовка  восстановительные мероприятия |
| 7 день | отдых |

*Специально-подготовительный этап* (5-6, 9-10, 15-17, 25-27, 34-36, 36-42,

42-48, 48-52 недели) состоит из шести базовых развивающих мезоциклов:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 2 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 3 день | физическая подготовка  индивидуальная подготовка |
| 4 день | индивидуальная подготовка  восстановительные мероприятия и теоретическая подготовка |
| 5 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 6 день | технико-тактическая подготовка  календарная или контрольная игра  восстановительные мероприятия и теория |
| 7 день | отдых |

*Предсоревновательный этап* включает контрольно-подготовительный мезоцикл (11-12, 18-19, 28-30, 32-34, 36-42, 42-48, 48-52 недели), в котором необходимо сочетать собственно тренировочную работу с участием в серии подводящих соревнований или контрольных схваток без специальной подготовки и снижения нагрузок. Участие в соревнованиях обнаруживает недостатки в подготовке спортсменов , на ликвидацию которых и нацеливается тренировочный процесс.

***Соревновательный период***

Соревновательный период включает несколько соревновательных мезоциклов (7-8, 12-14, 19-21, 30-32, 34-36, 36-42 , 42-48, 48-52 недели). Соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

*Направленность занятий в* *подводящих микроциклах*:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 2 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 3 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 4 день | индивидуальная подготовка  восстановительные мероприятия |
| 5 день | технико-тактическая подготовка  контрольная игра  теоретическая подготовка |
| 6 день | технико-тактическая подготовка  восстановительные мероприятия |
| 7 день | отдых |

*Соревновательные микроциклы* (7,13,20, 31, 34, 36, 42. 48, 52) включают в себя календарные соревнования с восстановительными занятиями между ними. После соревнований следуют восстановительные микроциклы (8,14,21, 32, 34, 36, 42).

*Направленность занятий* *в восстановительных микроциклах*:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 день | физическая подготовка  восстановительные мероприятия |
| 2 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 3 день | технико-тактическая подготовка  индивидуальная подготовка |
| 4 день | индивидуальная подготовка  восстановительные мероприятия |
| 5 день | физическая подготовка  технико-тактическая подготовка |
| 6 день | технико-тактическая подготовка  игровая подготовка |
| 7 день | отдых |

***Переходный период***

В переходном периоде подготовка ведется по индивидуальному плану самостоятельно и направлена на поддержание достигнутого спортивного мастерства и развитие физических качеств.

**Медицинское обследование на всех уровнях (этапах) подготовки**

***Группы совершенствования спортивного мастерства.*** На этапе со­вершенствования спортивного мастерства в годичном цикле проводится два углубленных ме­дицинских обследования, а также комплексные, этапные и текущие обследо­вания. Помимо общепринятых врачебных обследований, углубленные медицинские обследования должны включать специальные обследо­вания со специфической нагрузкой. Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена. С учетом этих данных проводится планирование оперативного контроля, более точной индивидуализа­ции нагрузок, средств и методов тренировок.

**2.3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

***Задачи на этапе совершенствования спортивного мастерства:***

     - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;  
     - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовленности, соревновательного опыта;  
     - освоение повышенных тренировочных нагрузок;  
     - достижение высокого уровня спортивных результатов и спортивной мотивации;  
     - сохранение здоровья спортсменов.

**Содержание образования в соответствии с учебным планом**

| ***Наименование разделов, тем программы, средств***  ***подготовки*** | ***годы обучения***  **(модули)** | |
| --- | --- | --- |
| **1** | **2** |
| **Теоретическая подготовка**  **1. Теория и методика дзюдо:** | | |
| ***Динамика формирования спортивного мастерства*** | | |
| цели и задачи, а также значение формирования динамики спортивного мастерства дзюдоистов | **+** | **+** |
| многолетняя подготовка дзюдоистов | **+** | **+** |
| формирование тактических умений и навыков в различном возрасте | **+** | **+** |
| объём, эффективность, разнообразие технико-тактических действий | **+** | **+** |
| критерии оценки технико-тактического мастерства дзюдоиста | **+** | **+** |
| ***Методика тренировки*** | | |
| основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. | **+** | **+** |
| сохранение и укрепление здоровья, воспитание волевых и нравственных качеств | **+** | **+** |
| объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям. | **+** | **+** |
| формирование навыков выполнения технических и тактических действий(педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий- определение ориентировочной основы действия. | **+** | **+** |
| ***Возрастные периоды подготовки дзюдоистов.*** | | |
| возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств | **+** | **+** |
| возрастная динамика развития и совершенствования спортивных результатов | **+** | **+** |
| тенденция становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации дзюдоиста | **+** | **+** |
| ***Самоконтроль в процессе занятий спортом.*** | | |
| сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом | **+** | **+** |
| дневник самоконтроля, его форма и содержание | **+** | **+** |
| ***Планирование подготовки.*** | | |
| виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. | **+** | **+** |
| документы планирования: программа учебный план, план-график, план-конспект. | **+** | **+** |
| планирование недельного микроцикла | **+** | **+** |
| составление индивидуального плана | **+** | **+** |
| ***Общая характеристика спортивной тренировки*** | | |
| понятие о спортивной тренировки | **+** | **+** |
| её цели , задачи и основное содержание | **+** | **+** |
| общая и специальная подготовка | **+** | **+** |
| технико-тактическая подготовка | **+** | **+** |
| роль спортивного режима и питания | **+** | **+** |
| ***Основные средства спортивной тренировки*** | | |
| физические упражнения | **+** | **+** |
| подготовительные, общеразвивающие, специальные | **+** | **+** |
| средства разносторонней тренировки | **+** | **+** |
| ***Единая Всероссийская спортивная классификация.*** | | |
| основные требовании я к ЕВСК | **+** | **+** |
| условия выполнения требований ЕВСК | **+** | **+** |
| ***Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.*** | | |
| понятие о физической культуре | **+** | **+** |
| формы физической культуры | **+** | **+** |
| физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли, и жизненно важных умений и навыков | **+** | **+** |
| ***Моделирование соревновательной деятельности.*** | | |
| показатели физической, технической, тактической, психологической, подготовленности. | **+** | **+** |
| методы восстановления после физических и психических напряжений | **+** | **+** |
| **Практическая подготовка**  ***физическая подготовка*** обучающихся (***общая и специальная***) совершенствуется по годам обучения посредством изменений в компонентах нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки. | | |
| ***2. Общая физическая подготовка*** | | |
| ***Сила* -** упражнения с предельным весом штанги с 60-80% от максимального веса штанги; упражнения в статическом режиме; различные упражнения, способствующие совершенствованию силы; упражнения на развитие абсолютной силы (упр. с предельными весами штанги и весами на тренажёрах); упражнения для развития мышечных волокон (БМВ)- упр. с интенсивностью 70-80% от максимального (как общие так и специальные); упражнения для развития медленных мышечных волокон (ММВ) - упражнения с интенсивностью 30-40% от максимально возможного (как общие так и специальные) | **+** | **+** |
| ***Быстрота* –** бег100м.,60м.; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине за 1мин.; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 1мин.; опорные прыжки; поднимание туловища лёжа на спине за 1 мин.; прогибы туловища лёжа на животе за 1 мин.; | **+** | **+** |
| ***Гибкость*** – стретчинг (удержание частей тела –руки, ноги- в верхней точке амплитуды движения в течении 20-30 сек. До возникновения лёгких болевых ощущений – 10-15 %времени от всего объёма тренировочной работы; упражнения у гимнастической стенки; упражнения на растягивание | **+** | **+** |
| ***Ловкость* –** сальто вперёд, назад ,подъём разгибом, перевороты в сторону; | **+** | **+** |
| ***Выносливость* –** бег 400м.; кросс-2-3 км.; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; кросс-бег по пересечённой местности; прыжки со скакалкой; бег в среднегорье (высота выше 2200 над уровнем моря) | **+** | **+** |
| ***Спортивные игры* -** футбол, баскетбол, волейбол, гандбол | **+** | **+** |
| ***Плавание:*** дистанции 25 м., 50м., 100м.,200 м., 300м. | **+** | **+** |
| ***Деятельность, способствующая развитию физических качеств:*** броски набивного мяча, упражнения в парах. | **+** | **+** |
| ***Моделирование основной соревновательной деятельности*** (поединки длительностью – 4-40% времени, ведение поединков длительностью до 7-50% времени, поединки длительностью свыше 7-50% времени); | **+** | **+** |
| **воспитание анаэробных возможностей** (работасубмаксимальной мощности) по методу круговой тренировки (см. в приложении) | **+** | **+** |
| **воспитание силовых возможностей** (работа максимальной мощности) по методу круговой тренировки (см. в приложении № 1) | **+** | **+** |
| **воспитание выносливости** (работа большой мощности) по методу круговой тренировки (см. в приложении № 1) | **+** | **+** |
| ***3. Специальная физическая подготовка*** | | |
| ***Специальная выносливость*** (работа большой мощности) по методу круговой тренировки (см.в приложении № 1) | **+** | **+** |
| ***Взрывная сила*** (упражнения с партнёром, перетягивании, выталкивании и т.п.); | **+** | **+** |
| ***Скоростно-силовая выносливость*** (работа субмаксимальной мощности) по методу круговой тренировки (см.в приложении, упражнения с партнёром, перетягивании, выталкивании и т.п.) |  |  |
| ***Быстрота***:  реакции, отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники дзюдо; | **+** | **+** |
| ***Абсолютная сила*** (упражнения с предельными весами штанги и весами на тренажёрах); | **+** | **+** |
| **4.Техническая подготовка.** | | |
| ***Углубленное изучение и совершенствование техники борьбу дзюдо*** | | |
| учебно-тренировочные поединки по заданию | **+** | **+** |
| совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства | **+** | **+** |
| поединки со сменой партнёров |  |  |
| отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением соперника и программированием его действий | **+** | **+** |
| устранение погрешностей в техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприёмов | **+** | **+** |
| выполнение бросков в максимальном темпе | **+** | **+** |
| совершенствование индивидуальной техники | **+** | **+** |
| борьба за захват | **+** | **+** |
| совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных | **+** | **+** |
| совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях | **+** | **+** |
| совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка ( в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «рваном темпе». | **+** | **+** |
| ***Техника комбинаций (ренсоку-вадза)*** | | |
| Передняя подсечка- Задняя подножка  (Сасаэ-цурикоми-аши-О-сото-отоши) | **+** | **+** |
| Бросок через спину – Подсечка изнутри  Сэой-наге-Ко-учи-гари) | **+** | **+** |
| Подхват изнутри – Зацеп изнутри голенью  (Учи-мата-О-учи-гари) | **+** | **+** |
| подсечка изнутри – Бросок через спину  (Ко-учи-гари – Сэой-наге) | **+** | **+** |
| Зацеп изнутри – голенью – Подхват изнутри  (О-учи-гари – Учи-мата) | **+** | **+** |
| Задняя подножка – Бросок через спину  (О-сото-отши – Сэой-нагэ) | **+** | **+** |
| ***Техника контрприёмов (каэши-вадза)*** | | |
| Подсад опрокидыванием против подсада  (Хараи-гоши- Уширо-гоши) | **+** | **+** |
| Передняя подножка против подхвата изнутри  Учи-мата – Тай-отоши) | **+** | **+** |
| Боковой переворот против броска через спину  (Сэой-нагэ- Тэ-гурума) | **+** | **+** |
| Подхват изнутри против зацепа снаружи голенью  (Ко-сото-гакэ – Учи-мата) | **+** | **+** |
| Задняя подсечка против подсечки изнутри  (Ко-учи-гари- Ко-сото-гари) | **+** | **+** |
| Бросок через грудь прогибом против броска через спину  (Сэой-нагэ – Ура-нагэ) | **+** | **+** |
| Боковой переворот против подхвата изнутри  (Учи-мата – Тэ-гурума) | **+** | **+** |
| **2 КЮ. СИНИЙ ПОЯС:**  ЦЕГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ: | **+** | **+** |
| родхват под одну ногу (учи мата) | **+** | **+** |
| зацеп с наружи голени (ко сото гакэ) | **+** | **+** |
| подсад бедром и голенью изнутри (ханэ гоши) | **+** | **+** |
| бросок через голову с упором стопой в живот (томоэ нагэ) | **+** | **+** |
| бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища (суми гаэши) | **+** | **+** |
| задняя подножка на пятке (седом) (тапи отоши) | **+** | **+** |
| боковая подножка на пятке (седом) (ёко отоши) | **+** | **+** |
| КАТАМЭ-ВАДЗА. ЕХНИКА СКОВЫРЯЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ | **+** | **+** |
| KANSETZU WAZA | **+** | **+** |
| рычаг локтя захватом руки между ног (удэ хищиги джуджи гатамэ) | **+** | **+** |
| уде гатамэ | **+** | **+** |
| рычаг локтя захватом руки подмышку (ваки гатамэ) | **+** | **+** |
| узел локтя (удэ гарами) | **+** | **+** |
| SHIME WAZA | **+** | **+** |
| коши джимэ | **+** | **+** |
| удушение захватом готовы и руки ногами (санкаку джимэ) | **+** | **+** |
| удушение сзади двумя отворотами (окури эри джимэ) | **+** | **+** |
| удушение сзади отворотом, выключая руку (ката ха джимэ) | **+** | **+** |
| удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь верх, другая вниз) (ката джуджи джимэ) | **+** | **+** |
| удушение спереди, скрещивая руки (ладони верх) (гяку джуджи джимэ) | **+** | **+** |
| удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз) (нами джуджи джимэ) | **+** | **+** |
| удушение спереди отворотом и предплечьем вращением (содэ гурума джмэ) | **+** | **+** |
| **1КЮ. КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС**  НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРСКОВ | **+** | **+** |
| подхват под две ноги с захватом руки под плечо (харан макикони) | **+** | **+** |
| подхват изнутри с захватом руки под плечо (учи мата макикоми) | **+** | **+** |
| отхват с захватом руки под плечо (о сото макикоми) | **+** | **+** |
| бросок через ногу скручиванием (аши гурума) | **+** | **+** |
| передняя подножка по пятке седом (уки ваза) | **+** | **+** |
| бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху (хикоми гаэши) | **+** | **+** |
| бросок через грудь седом (ёко гурума) | **+** | **+** |
| подсадка опрокидыванием от броска через бедро (уширо гоши) | **+** | **+** |
| бросок через грудь прогиб (ура нагэ) | **+** | **+** |
| бросок через плечи («мельница») (Ката гурума) | **+** | **+** |
| боковой переворот (тэ грума) | **+** | **+** |
| бросок захватом двух ног (моротэ гари) | **+** | **+** |
| бросок захватом ноги за подколенный сгиб (кучики даоши) | **+** | **+** |
| КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ | **+** | **+** |
| KANSETZU WAZA | **+** | **+** |
| рычаг локтя через предплечье в стойке (удэ хишиги тэ гатамэ) | **+** | **+** |
| рычаг локтя внутри ногой (удэ хишиги аши гатамэ) | **+** | **+** |
| рычаг локтя захватом головы и руки ногами (удэ хишиги санкаку гатамэ) | **+** | **+** |
| SHIME WAZA | **+** | **+** |
| удушение сзади плечом и предплечьем (хадака джимэ) | **+** | **+** |
| удушение спереди предплечьем (кататэ ждимэ) | **+** | **+** |
| удушение спереди кистями (рётэ джимэ) | **+** | **+** |
| тсуккоми джимэ | **+** | **+** |
| **5.Тактическая подготовка** | | |
| ***Тактика ведения поединка*** | | |
| оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника(физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приёмы, волевые качества). | **+** | **+** |
| условия проведения поединка- состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований. | **+** | **+** |
| построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. | **+** | **+** |
| модель поединка с учётом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. | **+** | **+** |
| пауза, как время «отведённое» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. | **+** | **+** |
| совершенствование тактики ведения поединка в тренировки: изучение внешних условий проведение поединка (зал, температура, освещённость) | **+** | **+** |
| особенности партнёров в поединках (высокорослые, низкорослые,лёгкие,тяжёлые,левостоичники,правостоичники,темповики). | **+** | **+** |
| способы отдыха в поединке (увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противники в момент, когда ему не удобно атаковать. | **+** | **+** |
| переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками) | **+** | **+** |
| способы утоления противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения; нагрузка противника весом своего тела; маневрирование, сковывающие, затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лёжа. | **+** | **+** |
| ***Тактика участия в соревнованиях*** | | |
| закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. | **+** | **+** |
| подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану | **+** | **+** |
| принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. | **+** | **+** |
| поиск выхода из внезапного изменения обстановки | **+** | **+** |
| предугадывание. | **+** | **+** |
| решение двигательных задач - правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) | **+** | **+** |
| накопление двигательного опыта. | **+** | **+** |
| овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском | **+** | **+** |
| использование заданий по тактике ведения поединка |  |  |
| ***Тактика проведения технико-тактических действий.*** | | |
| однонаправленные комбинации:  подсечка изнутри – зацеп изнутри под одноименную ногу;  отхват – бросок через грудь;  подсад бедром сзади – бросок через грудь;  подсад голенью спереди – бросок через голову;  подсечка изнутри – зацеп изнутри | **+**  **+**  **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+**  **+**  **+** |
| разнонаправленные комбинации:  бросок через бедро - бросок через грудь;  зацеп с наружи – бросок через спину;  бросок через плечи – бросок через спину;  подсечка изнутри – подхват изнутри;  подсечка изнутри – передняя подножка;  подсечка изнутри – бросок через плечи; | **+**  **+**  **+**  **+**  **+** | **+**  **+**  **+**  **+**  **+** |

**6. Психологическая подготовка**

| ***Наименование разделов, тем программы, средств***  ***подготовки*** | ***модули*** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  |
| ***1-й год*** | | | ***2-ой год*** |
| ***Общая психологическая подготовка:*** | | | |  |
| формирование личности спортсмена | | **+** | **+** | |
| формирование межличностных отношений | | **+** | **+** | |
| развитие спортивного интеллекта | | **+** | **+** | |
| развитие специализированных психических функций | | **+** | **+** | |
| развитие психомоторных качеств | | **+** | **+** | |
| развитие волевых и нравственных качеств | | **+** | **+** | |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции | | **+** | **+** | |
| ***Психологическая подготовка к соревнованиям:*** | | | | |
| **Общая психологическая подготовка к соревнованиям:** | | | | |
| формирование соревновательной мотивации | | **+** | **+** | |
| формирование соревновательных черт характера | | **+** | **+** | |
| формирование предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости | | **+** | **+** | |
| формирование способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке | | **+** | **+** | |
| ***Специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных***  ***соревнованиях:*** | | | | |
| формирование предсоревновательной боевой готовности к соревнованиям (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.) | | **+** | **+** | |
| ***Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов:*** | | | | |
| снятие нервно-психического напряжения | | **+** | **+** | |
| восстановление психической работоспособности после тренировок, соревновательных нагрузок | | **+** | **+** | |
| развитие способности к самостоятельному восстановлению | | **+** | **+** | |
| **7. Инструкторская и судейская практика** | | | | |
| проведение соревнований по дзюдо, по общей и специальной подготовки | | **+** | **+** | |
| судейство соревнований | | **+** | **+** | |
| прохождение судейского семинара | | **+** | **+** | |
| профилактика травматизма | | **+** | **+** | |
| участие в судействе официальных соревнований в роли судьи: на татами, в составе секретариата | | **+** | **+** | |
| **8. Восстановительные мероприятия** | | | | |
| ***Сочетание педагогических и медико-биологических средств.*** | | | | |
| упражнения на релаксацию | | **+** | **+** | |
| сауна с бассейном | | **+** | **+** | |
| дыхательные упражнения | | **+** | **+** | |
| восстановительный бег | | **+** | **+** | |
| плаванье | | **+** | **+** | |
| прогулка, сон | | **+** | **+** | |
| массаж, самомассаж(сегментальный, точечный) | | **+** | **+** | |
| мануальная терапия | | **+** | **+** | |
| рациональное питание | | **+** | **+** | |
| витаминотерапия | | **+** | **+** | |
| ***Психологические средства*** | | | | |
| психотерапия | | **+** | **+** | |
| аутотренинг | | **+** | **+** | |
| психопрофилактика | | **+** | **+** | |
| психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная) | | **+** | **+** | |
| психогигиена | | **+** | **+** | |
| разнообразие досуга | | **+** | **+** | |
| ***Медико-биологические средства(под наблюдением врача)*** | | | | |
| витаминизация | | **+** | **+** | |
| физиотерапия | | **+** | **+** | |
| гидротерапия | | **+** | **+** | |
| все виды массажа | | **+** | **+** | |
| **9.Контрольные испытания** | | | | |
| - контрольные упражнения представлены в системе контроля и зачетных требований программы (61 с.) | | **+** | **+** | |
| **10. Участие в соревнованиях** | | | | |
| Участие обучающихся в соревнованиях по дзюдо различного уровня: | | **+** | **+** | |
| **Виды соревнований (схватки)** | |  |  | |
| тренировочные | | 95 | 98-100 | |
| контрольные | | 35 | 38-40 | |
| основные | | 35 | 38-40 | |
| всего схваток за год | | 165 | 174-180 | |

**ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ К ПРОГРАММЕ**

**Охрана труда и техника безопасности**

***Общие требования охраны труда***

Для занятий по программе спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

• прошедшие медицинский осмотр и не имеющие отклонений по здоровью;

• прошедшие инструктаж по технике безопасности.

Воспитанники должны:

• иметь коротко остриженные ногти;

• заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера - преподавателя;

• бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

• знать и соблюдать простейшие правила игры;

• знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

***Требования безопасности перед началом занятий***

Учащийся должен:

• переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;

• снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);

• убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;

• под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировки;

• под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;

• убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться во время тренировки;

***Требования безопасности во время тренировки:***

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

• избегать столкновений с другими учащимися;

• перемещаясь спиной, смотреть через плечо;

• исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия занятия;

• соблюдать интервал и дистанцию;

• быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;

Упражнения с мячом, во время проведения спортивных игр, обучающийся должен:

• выполнять ведение мяча с поднятой головой;

• при изменении направления убедиться, что на пути нет других игроков, с которыми может произойти столкновение;

• после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

При проведении поединков необходимо:

* изучить внешние условия проведения поединка: зал, качество татами, температура, освещенность;
* выявить особенности партнеров в поединках: высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостоичники, правостоичники, темповики;
* выбрать способы отдыха обучающихся: увеличение дистанции, освобождение от захвата, проведение бросков без силы, переключение нагрузки на другие группы мышц, защита позой и др.;
* искать выход из внезапного изменения обстановки во время поединка.

Нельзя:

• толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;

• хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;

• широко расставлять ноги и выставлять локти.

***Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях.***

Обучающийся должен:

• при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера - преподавателя;

• под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

• организованно покинуть место проведения занятия;

• переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

• вымыть с мылом руки.

**Антидопинговые мероприятия**

В рамках статьи 26 федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской федерации» обозначена недопустимость применения допинговых средств и методов в спортивных соревнованиях и тренировочного процесса.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по дзюдо, в обязательном порядке проходят процедуру допинг-контроля в рамках участия в соревнованиях российского и международного уровней, а также при прохождении тренировочных мероприятий в рамках подготовки сборных команд России в соответствии с графиком Федерации России по дзюдо.

**Восстановительные мероприятия на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют спе­циальные восстановительные мероприятия, которые делятся на че­тыре группы средств: педагогические, психологические, гигиеничес­кие имедико-биологические.

**Педагогические средства** являются основными, так как при нера­циональном построении тренировки остальные средства восстанов­ления оказываются неэффективными. Педагогические средства пре­дусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстано­вительных процессов построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок и на отдельных этапах трени­ровочного цикла (табл.1).

**Гигиенические средства** восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда и отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам заня­тий, бытовым помещениям, снаряжению, инвентарю (табл. 26).

Особое место гигиенических средств восстановления надо учиты­вать в учебно-тренировочной работе летних спортивно-оздоровитель­ных лагерей в районах скальных массивов.

**Психологические средства.** Обучение приемам психорегулирующей тренировки обучают квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управ­лении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы оказывают значительное влияние на ха­рактер и течение восстановительных процессов) (табл. 2). Важное значение имеет определение психологической совместимости спорт­сменов.

**Медико-биологическая группа** восстановительных средств вклю­чает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические сред­ства восстановления. При организации питания на сборах необходи­мо руководствоваться принципами сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в весенне-зимний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежа­ние интоксикации прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физичес­ких средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практи­ке широко используются различные виды ручного и инструменталь­ного массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электрости­муляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур при­водит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школь­ного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства' общего воздействия (массаж, ванны, сауна) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением (табл. 3).

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировоч­ных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособно­сти осуществляется естественным путем, дополнительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В группах начальной подготовки и учебно-трени­ровочных группах следует избегать применения медико-биологичес­ких средств.

С ростом объема специ­альной физической подготовки и количества соревнований увеличи­вается время, отводимое на восстановление организма. Особое вни­мание при применении педагогических средств восстановления дол­жно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп ифункциональных систем, чередованию тренировочных на­грузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств следу­ет применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановле­ния рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых - бассейн, велосипед, прогулки на лыжах и т.д. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для этапов СС и ВСМ необходимо после больших трениро­вочных нагрузок и в соревновательном периоде).

***Педагогические и гигиенические средства восстановления***

***Таблица 1***

| **Рациональное планирование спортивной**  **тренировки** | **Оптимальное построение тренировочного**  **занятия** | **Ведение здорового**  **образа жизни** |
| --- | --- | --- |
| - перспективное планирование спортивной  тренировки;  - научнообоснованное планирование  тренировочных циклов;  - выбор оптимальной  структуры цикла;  - оптимальное построение тренировочных  и соревновательных микро и макроциклов;  - разнообразие средств и методов физического воспитания;  - соответствие уровням функциональной и физической подготовленности;  - соблюдение принципов спортивной тренировки;  - врачебно-педагогические наблюдения | - соответствие тренировочного занятия данному циклу тренировки;  -проведение в подготовительной части общей  и специальной разминки;  -наличие специальных  физических упражнений в  основной части занятия;  - соответствиенагрузки индивидуальным возможностям;  - широкое использование релаксационных,  дыхательных упражнений  и упражнений на расслабление;  — регулярность занятий,  рациональное чередование  нагрузки и отдыха, их преемственность и последова-  тельность;  — сознательность, активность, заинтересованность, объективная оценка результатов;  - врачебно-педагогический контроль и самоконтроль | - культура учебного и производительного труда;  - культура межличностного общения  и поведения;  - культура сексуального поведения;  — самоуправление  и самоорганизация;  — организация режимов питания, сна,  - пребывания на воздухе, двигательной активности;  - соблюдение  санитарно-гигиенических требований;  — закаливающие процедуры;  - преодоление вредных привычек;  - оптимальное сочетание труда (в том числе и учебного) и отдыха |

***Психологические средства восстановления***

***Таблица2***

| **Психогигиена** | **Психопрофилактика** | **Психотерапия** |
| --- | --- | --- |
| - культура межличностного общения и поведения в семье, коллективе;  - комфортные условия;  - разнообразие досуга;  - снижение отрицательных эмоций;  - самоконтроль;  - мотивация позитивных жизненных установок;  - сохранение и укрепление психического здоровья благодаря здоровому образу  жизни;  - профилактика нервно-эмоцио­нального психофизио­логического напряже­ния | - профессиональная ориентация;  - профессиональный отбор;  - врачебно-педагогический контроль;  - специальные психологические мероприятия по предупреждению и распознанию  Межличностных конфликтов;  - компьютерные игры как средство психопрофилактики;  - специальные физические упражнения | - рациональная психотерапия посредством логического мышления;  - психическая саморегуляция;  - гипноз;  - самовнушение;  - аутогенная тренировка;  - мышечная релаксация;  - дыхательная гимнастика;  - методы саморегуляции;  - тренинг социальных  умений;  - регулирование психического состояния (врачебная  консультация, тренинг,  специальная психическая  тренировка);  - социально-психо­логический тренинг;  - психокоррекция |

***Медико-биологические методы коррекции***

***Таблица3***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1-й уровень | | | | | | | |
| Системы физических упражнений | Питание, витамины | | Режим труда и отдыха | | Закаливание | | Очищение организма |
| 2-й уровень | | | | | | | |
| Физиотерапия | | Фитотерапия, фармакология | | Терапия | | Массаж | |
| Электрофорез.  Фонофорез.  Электрофорез.  Магнитотерапия.  Лазаротерапия.  Парафинотерапия.  Аудиотерапия.  Грязетерапия.  УВЧ  Ультрафиолетовое излучение. | | Фитонциды: успокаивающие, обезболивающие, возбуждающие в виде отваров, настоев, чаев, ингаляций.  Тонизирующие транквилизаторы.  Противогипоксийные адаптогены. | | Мануальная терапия.  Иглотерапия.  Рефлексотерапия.  Баротерапия.  Цветотерапия.  Аэротерапия.  Гидротерапия.  Биотермотерапия.  Бальнеотерапия.  Тейпы, анастезия, блокады. | | Лечебный.  Спортивный.  Медицинский.  Косметический (ручной, аппаратный). | |

**Психологическая подготовка обучающихся**

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организо­ванный, управляемый процесс реализации его потенциальных психиче­ских возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитатель­ным процессом, направленным на развитие личности путем форми­рования соответствующей системы отношений, что позволяет пере­вести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый - свойство личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировоч­ному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного раз­вития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на форми­рование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика спортивных единоборств способствует формированию психиче­ской выносливости, целеустремленности, самостоятельности в поста­новке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подраз­деляются на две основные группы:

* *Вербальные (словесные средства) -* лекции, беседы, видеомотор­ная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
* *Комплексные средства -* всевозможные спортивные и психоло­гические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

*Сопряженные методы* включают общие психолого-педагогичес­кие методы. Методы моделирования и программирования соревно­вательной и тренировочной деятельности.

*Специальными методами* психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения убеждения, психологические тренинги.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на дости­жение определенного результата на соревнованиях и в процессе под­готовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его дея­тельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привыч­ные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной рабо­ты, направленную на формирование спортивного характера. Для создания представления о некоторых направлениях психоло­гической подготовки приводим рекомендации известного американ­ского психолога доктора А. Голдберга, который рекомендует разби­вать средства психологической подготовки на цепь последователь­ных шагов, выполняя которые спортсмен постепенно учится максимализировать свой психофизиологический потенциал, а тренер по­вышает эффективность своей деятельности.

**Рекомендации А. Голдберга о некоторых направлениях психологической**

**подготовки**

***Шаг первый***

*Начинайте психологическое взаимодействие с первого занятия.*

Обучение методам психологического воздействия не должно быть связано с кризисными ситуациями. Учите постоянно ваших спортсменов концентрироваться и отвлекаться от посторонних воздействий, а так­же избегать ошибок и преодолевать возможное напряжение.

***Шаг второй***

*Научите спортсменов концентрироваться.*

Концентрация - основа предварительного обучения, способность фокусировать свое внимание на наиболее важных вещах и не заме­чать все остальное. Обучайте, объясняя два последовательных дей­ствия: сфокусируйте свое внимание на чем-либо определенном, а за­тем спокойно вернитесь в исходное состояние.

***Шаг третий***

*Не обвиняйте спортсменов в отсутствии концентрации.* Каждый спортсмен концентрируется перед выполнением какого-либо Действия. Проблема в том - *как?* Если ваш спортсмен выполняет движение недостаточно эффективно, то, возможно, он концентрируется не на тех вещах. Не говорите: «концентрируйся», а укажите точно, на что он должен обратить внимание.

***Шаг четвертый***

*Практикуйте концентрацию ежедневно.*

Учите ваших спортсменов в процессе занятия концентрировать свое внимание и возвращаться в исходное состояние. Постоянное повто­рение поможет овладеть этой способностью.

***Шаг пятый***

*Учите пониманию взаимосвязей умственных и физических действий.*

Помогите спортсменам понять, что различие в лучшем и худшем ис­полнении движения прежде всего определяется собственным проговариванием действия и мыслями о нем.

Команды мозга определяют действия мышц и их координацию, расслабление и скорость сокращения.

***Шаг шестой***

*Учите различию между практикой и возможной реализацией мыс­ленных команд.*

При хорошо выполненном движении спортсмен не думает о нем, а ав­томатически реализует свои усилия. При нечетком выполнении спорт­смен сомневается, слишком много думает, *как* выполнить движение, анализирует, оценивает и действует слишком зажато.

***Шаг седьмой***

*На занятиях напоминайте спортсмену, что он подготовлен к ра­боте, должен расслабиться и выполнять упражнение.*

Для достижения этой цели вы ставите перед спортсменом одну или две задачи для концентрации, не более. Сужая поле концентрации, спортсмен имеет больше шансов выполнять движение автоматически.

***Шаг восьмой***

*Будьте осторожны с собственными приказами: «Ты должен, ты обязан» и т.д.* Такой саморазговор может приводить к излишнему напряжению.

***Шаг девятый***

*Преподайте две главные причины стресса.*

Мысли спортсмена о соревновании, результате, болельщиках не приводят к успеху. Также лучше не вспоминать прошедшие соревнования, поражения и победы, уровень подготовленности соперников, родителей, условия соревнований и т.д.

***Шаг десятый***

*Учите спортсмена концентрироваться на одном, на том, что on способен контролировать.*

Вы должны всегда учить спортсмена концентрироваться только на возможных контролируемых действиях.

***Шаг одиннадцатый***

*Учите спортсмена думать конкретно по правилу «здесь и сейчас».*

Легче управлять стрессом и избежать психологической перегрузки, если вы конкретно мыслите о настоящей ситуации. Отрицательные вос­поминания о поражениях, а также предвкушения предстоящих побед не принесут психологической устойчивости. Опора на собственную силу и скорость, а также контроль непосредственно «сейчас и здесь».

***Шаг******двенадцатый***

*Учите спортсмена контролировать свое зрение и слух.*

Учите спортсмена видеть только то, что позволяет ему быть спо­койным и уверенным, слушать только то, что не тревожит. Если что-либо раздражает спортсмена, необходимо переключиться на что-ни­будь нейтральное или успокаивающее.

***Шаг******тринадцатый***

*Поощряйте определенные предсоревнователъные ритуалы.*

Помогите спортсмену разработать несложные, удобные и компак­тные предсоревновательные ритуалы. Они помогут ему не обращать внимание на раздражающие воздействия и избежать беспокойства, так как привычны для него и могут проводиться в любом месте перед соревнованиями.

***Шаг четырнадцатый***

*Поощряйте желание спортсмена бороться с самим собой.*

Сосредоточение спортсмена на возможности превзойти соперни­ка обычно ведет к отрицательному стрессу. Лучше концентрироваться "а своих действиях, т.е. настраиваться на улучшении собственного результата и выступлении наилучшим образом.

***Шаг пятнадцатый***

*помогайте спортсменам концентрировать свое внимание па том, что должно случиться.*

Обычно победители перед соревнованиями думают о том, что должно случиться, в то время как проигравшие боятся, как бы чего не случилось. Поощряйте спортсменов, если они меняют свои мыс­ли, при размышлении «что, если...». Практикуйте совместный ана­лиз того, как спортсмены готовились и что получили в результате.

**Рекомендации А. Голдберга по привитию спортсменам адекватной**

**самооценки**

Личные и командные результаты напрямую зависят от того, как спортсмены оценивают лично себя. Ваши спортсмены будут учиться быстрее, повышать спортивные результаты и иметь меньше проблем в тренировке, если вы поможете им более критично оценивать себя.

***Шаг первый***

*Уважайте спортсменов.*

Уважайте ваших спортсменов и они будут уважать вас. Если они вас уважают, они с удовольствием будут учиться у вас и достигать выдающихся результатов ради вас. Ругайте их только при достаточ­ном основании - тогда они не будут бояться вас и полюбят спорт.

***Шаг второй***

*Избегайте сравнений.*

Слишком часто тренеры делают ошибку, сравнивая спортсменов из одной и той же команды. Такие сравнения вызывают у них чув­ство недовольства и порождают нездоровую конкуренцию внутри команды. Если вы желаете сравнивать спортсменов, то делайте это на позитивном примере.

***Шаг третий***

*Осознавайте вашего спортсмена как личность.*

Если вы видите в своем спортсмене не только человека с опреде­ленными физическими задатками, и если атлет знает, что вы заботи­тесь о нем как о человеке, он всегда вознаградит вас высокой моти­вацией, старанием и хорошими результатами.

***Шаг четвертый***

*Не затрагивайте чувство собственного достоинства спортсмена при анализе результатов.*

Когда спортсмены снижают свои результаты или сильно проиг­рывают, они не становятся в меньшей степени людьми. Они нужда­ются в поддержке. Если же тренер будет выражать негативные взгляды в последующем спортсмены будут иметь неприятности в сорев­нованиях.

***Шаг пятый***

*Поощряйте спортсменов, не угрожайте им.*

Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены перешли на следующий уровень мастерства, призывайте их к успеху. Поощряйте их и дайте им понять, что вы верите в успех, это позволит им больше верить в себя. Угрозы потенциально уменьшают чувство собственного досто­инства и настраивают спортсменов на неправильные отношения с вами.

***Шаг шестой***

*Знайте личные проблемы спортсменов* - *это позволит вам развить лучшие отношения с ними.*

Когда ваши спортсмены приходят с личными проблемами на тре­нировку, не рассматривайте это как помеху работе. Вместо этого ис­пользуйте шанс, чтобы узнать спортсмена лучше и, возможно, по­мочь ему. Если вы сочувствуете их трудностям, то автоматически поднимаете их чувство собственного достоинства.

***Шаг седьмой***

*Обсуждайте.*

Будьте открыты, прямы и честны в ваших отношениях со спорт­сменами. Дайте им понять, что вы знаете, что происходит. Если вы рассержены или расстроены поведением спортсмена, позвольте ему знать это непосредственно. Не ожидайте, что они сами догадаются о вашем состоянии, обсудите непосредственно с ними, и они в буду­щем будут делать то же самое.

***Шаг восьмой***

*Слушайте.*

Способность слушать - основа взаимоотношений. Способ помочь спортсмену чувствовать себя лучше - слушать, когда он говорит о себе. Не планируйте, что ответить спортсмену, просто спокойно слу­шайте.

***Шаг девятый***

*Сопереживайте вместе со спортсменом.*

Нет ничего более приятного, чем знание того, что человек, ко­торого вы уважаете, понимает вас. Сочувствуйте вашим спортсменам, когда они приходят к вам со своими проблемами. Смотрите на проблемы их глазами. Обсуждение с сочувствием - ключевой инструмент, чтобы поднять чувство собственного достоинства в ваших спортсменах.

***Шаг десятый***

*Признание успехов.*

Признание успехов - тоже один из способов сильной мотивации. Каждый день давайте спортсменам понять, что вы постоянно оцени­ваете их. Даже простые фразы «хорошо сделано», «удачно выполне­но» или просто «приятно видеть тебя сегодня» - один из способов дать почувствовать спортсменам, что работать с вами приятно. Это все достаточно просто, но может по-новому повернуть тренировоч­ный день спортсмена.

***Шаг одиннадцатый***

*Будьте положительны.*

Ничего хорошего не будет от вашего отрицательного отношения к различным вещам. Позитивная тренерская работа более эффектив­на, чем негативная. Принижение ваших спортсменов не дает им воз­можности почувствовать себя хорошо, да и вам не прибавит хороше­го отношения.

***Шаг двенадцатый***

*Не теряйтесь при ошибках. Исправляйте их конструктивно.*

Учите спортсменов, что ошибки и неудачи - необходимая часть процесса обучения, а не причина впадать в уныние и растерянность. Объясните им, что они имеют дело с проявлением риска, и не всегда это заканчивается благополучно. Просто расскажите им, что они сами должны стараться избегать ошибок.

***Шаг тринадцатый***

*Хвалите спортсмена, критикуйте группу.*

Когда спортсмен совершил ошибку, не выводите его перед всей группой. Объясните всей группе возможные ошибки в такой ситуации не называя конкретных имен, но если спортсмен действительно сделал что-то хорошее, похвалите его перед строем. Если вам необходимо критиковать кого-либо, лучше сделать это в индивидуальной беседе.

***Шаг четырнадцатый***

*Имейте высокое чувство собственного достоинства.* Если вы хотите, чтобы ваши спортсмены имели высокое чувство собственного достоинства, убедитесь, что вы сами обладаете таким качеством. Это не означает, что вы должны относиться к спортсме­нам со снисхождением или панибратски. Вы всегда должны оста­ваться самим собой, и это будет лучшим фактором вашей тренер­ской карьеры.

**ПЛАН**

**общей психологической подготовки к соревнованиям**

| **№**  **п/п** | **Содержание подготовки** | **Частные задачи** |
| --- | --- | --- |
| 1. | Морально-этическое воспитание | Воспитание дисциплинированности и организованности. Развитие способности произвольно управлять своим поведением в аффектирующих условиях соревнований |
| 2. | Волевая подготовка | Преодоление пробелов в развитии волевых качеств |
| 3. | Подготовка к преодолению неожиданно возникающих препятствий | Развитие умения быстро овладевать собой, трезво оценивать ситуацию, принимать адекватные решения и реализовывать их в необходимые действия |
| 4. | Совершенствование интеллектуальных качеств | Развитие аналитико-синтетического мышления и критичности ума. Развитие наблюдательности, глубины, устойчивости и гибкости мышления |
| 5. | Повышение помехоустойчивости при неблагоприятных внешних условиях соревновательной обстановки | Развитие интенсивности и устойчивости внимания. Развитие выдержки и самообладания |
| 6. | Настройка на выполнение соревновательной деятельности | Совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выступлению в конкретном виде. Уточнение индивидуальных особенностей настройки на соревнование |
| 7. | Саморегуляция неблагоприятных психических состояний | Овладение приемами адекватной самооценки внешних проявлений эмоциональной напряженности, произвольного расслабления и коррекции психического состояния |

**Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание подготовки | Частные задачи |
| 1. | Формирование уверенности в своих силах, стремление к мобилизации психофизического потенциала для достижения высокого результата | Сбор и анализ информации об условиях предстоящего соревнования, особенно о противниках. Уточнение данных о собственной готовности. Определение цели и формирование мотивов участия в соревнованиях |
| 2. | Совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с условиями предстоящего соревнования | Вероятностное программирование деятельности в предполагаемых условиях соревнования с использованием методов регуляции психического состояния и моделирования будущего соревнования. Определение оптимального варианта вероятной программы действий в условиях соревнования. Оптимизация способов настройки непосредственно перед стартом |
| 3. | Создание оптимального уровня возбуждения и помехоустойчивости перед стартами и во время стартов | Устранение или ограничение всякого рода негативных влияний на эмоциональное состояние спортсмена. Определение наиболее адекватных методов регуляции нервно-психического напряжения, времени и места их применения |

Планом могут предусматриваться методы и решения частных за­дач, организационно-методические указания к их решению и сроки выполнения. В примерном плане психологической подготовки не приводятся средства решения частных задач, так как их сложно обобщить и для каждого спортсмена они заносятся педагогом в журнал учета групповых занятий.

**Методы и особенности работы с одаренными обучающимися.**

*Одаренность* - явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т. д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета - спринтеру). Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабо организованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность в разных видах спорта различная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Особенности форм работы с одаренными детьми заключаются в определенной последовательности действий:

- *поиск, выявление* – определяется специфика вида спорта и требования к характеристикам кандидата и на основании выявленных характеристик прогнозируется успешность спортивной деятельности;

- *диагностика* – определяется природная предрасположенность;

- *сопровождение* – по результатам исследований разрабатываются рекомендации по индивидуальным маршрутам сопровождения кандидата.

***Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью***

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положены принципы, разработанные в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

*- Принцип* *учета потенциальных возможностей ребенка.* В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

- *Принцип комплексного оценивания.* Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

- *Принцип долговременности.* Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

*- Принцип* *участия различных специалистов.* В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

- *Принцип использования тренинговых методов и задани*й. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

- *Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности*. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

*Спортивный отбор* - это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор - длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена ком5плексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

*Спортивная ориентация* - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

***Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью.***

**1. *Педагогические методы*** - позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов. Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

**2. *На основе*** ***медико-биологических методов*** выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта.

3. С помощью ***психологических методов*** определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивных соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивном состязании, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивном состязании, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

**4.** ***Социологические методы*** позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность - фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность. Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

**Воспитательная и профориентационная работа.**

В основу воспитательной деятельности ДЮСШ заложен принцип взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося, творческое содружество единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

*Воспитательные средства:*

личный пример и педагогическое мастерство педагога;

высокая организация учебно-тренировочного процесса;

атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

система морального стимулирования;

система наставничества опытных спортсменов.

*Основные организационно-воспитательные мероприятия:*

беседы с обучающимися об истории региона, округа, истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.;

анкетирование обучающихся и родителей;

встречи с выдающимися спортсменами;

посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и регионального уровней;

регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;

организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;

организация чествования лучших спортсменов школы.

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

**тренера-преподавателя**

возраст обучающихся 14-18 лет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Основные цели и задачи** | **Сроки проведения** |
| **1** | Познавательная деятельность:  - беседы о спорте;  - просмотр видеофильмов;  - экскурсия в природную зону | Формирование высоконравственного образа жизни, любви к родным окрестностям, её традициям, культурным ценностям, воспитание поведения. | Сентябрь,  декабрь,  май. |
| **2** | Ценностно-ориентированная деятельность:  - анкетирование; | Формирование жизненной позиции. Изучение личности воспитанника, его склонностей, интересов, сфер дарования, особенностей характера с целью оказания ему помощи в самореализации. | В течение учебного года |
| **3** | Трудовая деятельность:  - ремонт спортивного инвентаря;  - субботники (уборка спортивной площадки). | Бережное отношение к инвентарю, понимание ценности труда и добросовестное отношение к самообслуживанию, воспитание трудолюбия через конкретные дела. | В течение учебного года |
| **4** | Свободное общение:  - дни рождения;  - посиделки;  - дискотека. | Создание соответствующего морально-психологического климата. Воспитание культуры поведения, чувства товарищества. | Каникулярное время |
| **5** | Спортивно – оздоровительная деятельность:  - участие во внутришкольных соревнованиях;  - участие в районных и городских соревнованиях;  - участие в физкультурно-оздоровительных и культурно-массовых мероприятиях (День здоровья, эстафеты и подвижные игры и др.) | Вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом. | По плану соревнований и мероприятий. |
| **6** | Работа с родителями:  - индивидуальные беседы с родителями;  - родительское собрание о пользе ЗОЖ. | Ознакомить родителей с влиянием ЗОЖ на развитие ребёнка. Ознакомить с нормами тренировочного процесса и физической нагрузкой. | В течение учебного года |

**Профориентационные мероприятия**

***Освоение судейской практики***

Судейская практика является неотъемлемым компонентом системы подготовки. Она направлена на самостоятельное овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства:

|  |
| --- |
| ***Судейская практика:*** |
| - показ выполнения технических приемов игры |
| - помощь педагогу при проведении учебных занятий |
| - знание правил ведения и обработки технических протоколов  - судейство игр |
| - участие в организации и проведении соревнований |
| - накопление опыта судейства |
| - ведение протокола игры |
| - судейство поединков (самостоятельно) |

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид тренировочных  сборов | Предельная продолжительность сборов (количество дней) | Оптимальное число участников сбора |
| ***Углубленный уровень***  *(этап совершенствования спортивного мастерства)* |
| **1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям** | | |
| 1.1.Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2.Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 18 |  |
| 1.3. Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 |  |
| 1.4. Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | 14 |  |
| 2.1. Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2.Восстановительные | До 14 дней | Участники соревнований |
| 2.3. Сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 раз в год | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4.Тренировочные сборы в каникулярный период | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5. Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | До 60 дней | В соответствии с правилами приема |

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность в дзюдо**

| **Физические качества и телосложение** | **уровень влияния** |
| --- | --- |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 2 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 2 |

\*Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – незначительное напряжение

**2.4. Планируемые результаты программы**

- повышение функциональных возможностей организма;  
- непрерывное совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;  
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;  
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;  
- сохранение здоровья.

**III**. **Комплекс организационно-педагогических условий**

**3.1. *Календарный учебный график***

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3) и федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо.

Начало учебных занятий – 1 сентября

Окончание учебных занятий – 31 августа

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Год обучения**  **(модуль)** | **Объем учебных часов**  **в год** | **Всего**  **учебных недель**  **в год** | **Режим**  **работы** |
| ***Углубленный уровень*** *(этап совершенствования спортивного мастерства****):*** | | | | |
| 1. | Два года обучения | 1092 | 52 | количество занятий в неделю – 11, количество часов в неделю – 21. |

**3.2. Условия реализации программы**

Условия реализации программы ориентированы на совершенствование физического развития обучающихся, их технико-тактического, психологического и личностного совершенствования. Материально-техническая база включает специальный спортивный инвентарь и оборудование, восстановительный центр (сауна), спортивную форму (кимоно), спортивный зал, татами и др. Обучающиеся в группы зачисляются на основании врачебного допуска.

***Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения***

***спортивной подготовки***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **N п/п** | **Наименование оборудования, спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| 1. | Брусья навесные для гимнастической стенки | штук | 2 |
| 2. | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
| 3. | Гонг | штук | 1 |
| 4. | Доска информационная | штук | 1 |
| 5. | Зеркало (2x3 м) | штук | 1 |
| 6. | Канат для лазанья | штук | 2 |
| 7. | Кушетка массажная | штук | 1 |
| 8. | Манекены тренировочные | штук | 8 |
| 9. | Мат гимнастический | штук | 6 |
| 10. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 11. | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| 12. | Мяч для регби | штук | 2 |
| 13. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 14. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 15. | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
| 16. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 17. | Резиновые амортизаторы | штук | 10 |
| 18. | Секундомер электронный | штук | 3 |
| 19. | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| 20. | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 8 |
| 21. | Тренажер кистевой | штук | 16 |
| 22. | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1 |
| 23. | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 2 |
| 24. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 25. | Электронные весы до 150 кг | штук | 1 |

***Обеспечение спортивной экипировкой***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | |
| N п/п | Наименование  спортивной экипировки индивидуального | Единица измерения | Расчетная единица | Этап  совершенствования спортивного  мастерства | | | |
|  | пользования |  |  | кол-во | | срок  эксплуатации  (лет) | |
| 1. | Дзюдога  белая | комплект | на занимающегося | 1 | | 1 | |
| 2. | Дзюдога  синяя | комплект | на занимающегося | 1 | | 1 | |
| 3. | Пояс "  дзюдо" | штук | на занимающегося | 1 | | 1 | |
| 4. | Футболка белого цвета (для женщин) | штук | на занимающегося | 3 | | 1 | |

**3.3. Формы аттестации**

1. Отслеживание результатов и эффективности деятельности обучающихся осуществляется в начале и по окончании учебного периода - ***промежуточная аттестация***, в конце последнего года обучения– ***итоговая аттестация*** и проводятся в форме:

- ***тестирования*** теоретических знанийобучающихся;

**- *тестирования и оценки показателей*** развития физических качеств - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке на основе комплекса стандартных и специальных упражнений;

- ***оценки* *индивидуального*** развития обучающегося – на основании карты критериев развития личностных и морально-волевых качеств с помощью метода педагогического наблюдения (приложение 2);

- ***самоконтроля*** функционального состояния организма – на основании дневника самоконтроля обучающегося (приложение 3).

**3.4. Оценочные материалы**

Результаты аттестации заносятся в журнал учебных занятий: теоретических знаний и практических умений, дневник самоконтроля:

***- тесты теоретической подготовки - выбор правильного ответа*** из представленных тренером тестов по проверке знаний основных понятий физического воспитания и избранного вида спорта;

- ***результаты контрольных нормативов*** по общей и специальной физической подготовкена основании оценки тренера;

- ***карта индивидуального развития ребенка***  - на основании показателей оценки тренером по трехбалльной шкале динамики личностных качеств обучающихся (приложение 2);

- ***дневник самоконтроля*** - на основании показателей самооценки функционального состояния организма обучающегося (приложение 3).

**3.5. АТТЕСТАЦИЯ. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Виды контроля**

В процессе тренировочной деятельности используются различные виды контроля:

***Контроль за соревновательными воздействиями*** имеет два направления: контроль за результатами соревнований в циклах подготовки и измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

***Контроль за результатами соревнований*** заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена.

*Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.*

Современная измерительная и вычислительная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности. Так, например, в таком простом упражнении как бег на 100 м можно измерить время реакции спринтера, время достижения им максимальной скорости, время ее удержания и падения, длину и частоту шагов на различных участках дистанции, время опоры и полета, горизонтальную и вертикальную составляющие усилий, колебания общего центра масс тела, углы в суставах в различных фазах опорного и полетного периодов и т.д. Зарегистрировать их все, а потом проанализировать, сопоставляя с критериями тренировочной деятельности и показателями, характеризующими подготовленность спортсменов, тренеру просто невозможно. Поэтому необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только *информативные*, которые и должны измеряться в ходе контроля.

***Контроль за тренировочными воздействиями***  заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для *контроля*, так и для *планирования*нагрузок.

Основными показателями объема нагрузки являются количество тренировочных дней; количество тренировочных занятий; время, затраченное на тренировочную и соревновательную деятельность; количество, километраж специализированных упражнений. Показателями интенсивности нагрузки являются: концентрация упражнений во времени, скорость, мощность выполнения упражнений. В процессе контроля нагрузки суммируют объем специализированных упражнений; объем упражнений, выполняемых в отдельных зонах интенсивности (мощности); объем упражнений, направленных на совершенствование общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности; объем упражнений восстановительного характера, выполненных в микроциклах, помесячно и в годичном цикле. Сравнение этих показателей с динамикой спортивных результатов позволяет тренеру выявить рациональные соотношения между отдельными типами тренировочных нагрузок, сроки достижения высших результатов после их пиковых значений, период запаздывающей трансформации тренировочных нагрузок в высокие спортивные результаты.

***Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.*** Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и предусматривает:

* оценку общей и специальной физической подготовленности;
* оценку технико-тактической подготовленности;
* оценку психологического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится, как правило, медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины. Методология этого контроля приводится в специальных учебниках.

***Оценка общей и специальной физической подготовленности*** складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

***Оценка технической подготовленности.***  Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Объем техники определяется общим числом действий, которые выполняет спортсмен на тренировочных занятиях и соревнованиях. Его контролируют, подсчитывая эти действия. *Разносторонность техники*  определяется степенью разнообразия двигательных действий, которыми владеет спортсмен и использует их в соревновательной деятельности. Контролируют число разнообразных действий, соотношение приемов, выполненных в правую и левую сторону (в играх), атакующих и оборонительных действий и др.  *Эффективность техники*  определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Эффективная техника - та, которая обеспечивает достижение максимально возможного результата в рамках данного движения.  *Спортивный результат*  - важный, но не единственный критерий эффективности техники. Методы оценки эффективности техники основаны на реализации двигательного потенциала спортсмена. В циклических видах спорта особенно важны показатели экономичности техники, так как отмечается вполне четкая закономерность - обратно пропорциональная зависимость между уровнем технического мастерства и величиной усилий, физических затрат на единицу показателя спортивного результата (метра пути).

*Оценка тактической подготовленности.* Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена (команды), направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Для этапа совершенствования спортивного мастерства используется выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовке по избранному виду спорта, показывающих динамику спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях; осуществляется зачисление воспитанников в училища олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства.

***Организация и проведение тестирования***

Тестирование физической и технико-тактической подготовленности обучающихся (сдача контрольных нормативов) проводится в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по дзюдо по этапам подготовки (переведен или не переведен на следующий год обучения или этап подготовки). Результаты тестирования заносятся тренером в журнал учета групповых занятий и служат основанием для перевода на следующий год или этап обучения. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися. Тестирование проводят в установленные сроки.

Тестирование теоретической подготовленности обучающихся осуществляется в соответствии с тестами, разработанными тренерами – преподавателями по этапам подготовки.

*Физическая подготовка* обучающихся (общая и специальная) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентом нагрузки, это:

- интервалы отдыха;

- характер отдыха;

- количество повторений;

- продолжительность нагрузки;

- интенсивность нагрузки.

### Тестирование физической и технической подготовленности

### обучающихся

**Нормативы**

общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства и промежуточной аттестации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | |
| **Развиваемые физические качества** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
|  | **Юноши** | **Девушки** |
|  | Для спортивных дисциплин: | |
|  | весовая категория 46 кг,  весовая категория 50 кг,  весовая категория 55 кг,  весовая категория 60 кг | весовая категория 40 кг,  весовая категория 44 кг,  весовая категория 48 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,8 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу(касание пола ладонями) | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на низ (не менее 20 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
| Сила | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 15 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
|  | Для спортивных дисциплин: | |
|  | весовая категория 66 кг,  весовая категория 73 кг,  весовая категория 81 кг | весовая категория 52 кг,  весовая категория 57 кг,  весовая категория 63 кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 10 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя  с выпрямленными ногами на полу | |
|  | (касание пола ладонями) | |
|  | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине(не менее 20 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
| Сила | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 13 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см) | Прыжок в длину с места (не менее 175 см) |
|  | Для спортивных дисциплин: | |
|  | весовая категория 90 кг,  весовая категория 100 кг,  весовая категория 100+ кг | весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая  категория 78+ кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,2 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | |
|  | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"(не менее 6 аз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) | Прыжок в длину  с места  (не менее 155 см) |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательные требования к технической  подготовленности | |

**Нормативы**

общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для *итоговой аттестации* (зачисление в группы

высшего спортивного мастерства)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | |  |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки | | | | | |
| Развиваемые | Контрольные упражнения (тесты) | | | | |
| физические качества | Мужчины | | | Женщины | |
|  | Для спортивных дисциплин: | | | | |
|  | весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 | | весовая категория 44, весовая категория 48 кг | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,6 с) | | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,1 с) | | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | | | | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз) | | | |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | | | |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 20 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз) | | | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) | | | |
|  | Для спортивных дисциплин: | | | | |
|  | весовая категория 66 кг,  весовая категория 73 кг,  весовая категория 81 кг | весовая категория 52 кг,  весовая категория 57 кг,  весовая категория 63 кг | | | |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 9,8 с) | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,2 с) | | | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | | | | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз) | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз) | | | |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз) | | | |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 20 раз) | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол"(не менее 10 раз) | | | |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 230 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 185 см) | | | |
|  | Для спортивных дисциплин: | | | | |
|  | весовая категория 90 кг,  весовая категория 100 кг,  весовая категория 100+ кг | | | | весовая категория 70 кг,  весовая категория 78 кг,  весовая категория 78+ кг |
| Координация | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,2 с) | | | | Челночный бег 3x10 м  (не более 10,4 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) | | | | |
| Сила | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз) | | | | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз) |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз) | | | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) |
|  | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 10 раз) | | | | Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 8 раз) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  (не менее 210 см) | | | | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см) |

**Краткая инструкция выполнения контрольных нормативов по общей**

**и специальной физической подготовке**

***1. Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол".*** Забираемся на шведскую стенку. Захватываемся за перекладину, ладони смотрят вперёд, постановка рук на ширине плеч.

***2. Челночный бег с.*** Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке, длиной не менее 12-13 м. или на стадионе. Отмеряют 10-метровьй участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полу­круг за финишной линией кладут деревянный кубик (5 см3). Спортсмен стано­вится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии стар­та. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной - черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

***3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.*** Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук в локтевом суставе выполняется до угла не более 900, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

**4. *Прыжок в длину с места, см.*** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение даль­ности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

**5. *Подтягивание из виса на руках, количество раз.*** Выполняют из по­ложения вис хватом сверху, руки на шир6не плеч. Темп выполнения произ­вольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбо­родок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

***7. Поднимание туловища из положения лежа на спине.*** Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 сек.

**ТЕСТИРОВАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

***Тестирование теоретических знаний обучающихся по физической культуре и дзюдо на этапе совершенствования спортивного мастерства***

**1. Первая помощь при ушибах заключается в том, что повреждённое место следует:**

***1) Охладить;***

2) Туго перемотать бинтом;

3) Нагреть, положив тёплый компресс.

**2. Что такое здоровый образ жизни?**

1) Занятия физическими упражнениями;

2) Режим дня;

***3) Всё вместе: закаливание, режим, смена труда и отдыха, движение, отказ от вредных привычек.***

**3. Самоконтроль - это…**

1) Наблюдение за товарищами по команде;

***2) Наблюдение за собственными достижениями, тренировочным процессом, самочувствием, режимом дня.***

**4. Двигательный режим - это:**

1) Большое количество движений в минуту;

2) Передвижение во время тренировки;

***3) Чередование работы и отдыха и соблюдение режима дня.***

**5. Покраснение или побеление кожи, учащённое дыхание, «странные» движения, замедленное выполнение команд, усталость - это симптомы…**

1) Плохого настроения;

2) Нежелания заниматься;

***3) Утомления.***

**6. Допуск к тренировкам и соревнованиям после болезни дают:**

***1) Врачи;***

2) Родители;

3) Тренер.

**7. После простудных заболеваний к тренировкам можно приступать:**

1) Сразу после выхода на учёбу;

***2) Через 7-30 дней после выхода на учёбу;***

3) Через 90 дней после выхода на учёбу.

**8. Закаливающие процедуры необходимо проводить:**

1) По мере необходимости обливаться водой;

2) От случая к случаю делать утреннюю зарядку в закрытом помещении;

***3) Постепенно, систематически с учётом индивидуальных особенностей***

**9. С каких упражнений начинается разминка?**

1) Упражнения для мышц туловища;

***2) Упражнения для мышц шеи;***

3) Упражнения для мышц ног.

**10.Если костюм участника не соответствует требованиям ,судейская коллегия решает:**

1)Удалить участника с соревнований;

***2)Объявить поражение;***

3)Потребовать от участника в кратчайшее время заменить костюм на соответствующий требованию правил.

**11.Назовите основные функции арбитра:**

1) Он ведёт схватку и руководит судейством;

2)Он должен следить за тем, чтобы его решения правильно фиксировались на табло.

***3) Ответ №1 и № 2.***

**12.Судья, фиксирующий чистое время схватки, останавливает часы по команде:**

1) «ХАДЖИМЕ» или «ЁШЕ»;

***2) «МАТТЕ» или «СОНО-МАМА»;***

3) « ТАКЕТА».

**13.Судья ,фиксирующий время удержания, останавливает часы по команде**:

1) «СОНО-МАМА»;

***2) «ТАКЕТА»;***

3) МАТТЕ»;

4)Во всех перечисленных случаях.

**14. Должен ли арбитр следить за тем, чтобы зрители или фотографы не создавали опасности или риска травмы для участников?**

***1) да;***

2) нет.

**15.Любое действие ,проводимое в момент ,когда один или оба участника находятся за пределами рабочей зоны:**

1)Может быть оценено;

***2)Не может быть оценено;***

3) Может быть оценено после совещания судей.

**16. Удержание ,объявленное на краю рабочей зоны продолжается до тех пор,пока:**

1)Не теряется контакт любой частью тела с рабочей зоной того или иного борца;

***2)Атакуемый борец не уйдёт из положения – «ОСАЕКОМИ»;***

3) Все ответы правильны.

**17.Перед началом каждой схватки участники должны**:

1)Поклониться друг другу;

2) Перед входом в рабочую зону поклониться;

***3) Перед входом на татами поклониться, затем перед входом в рабочую зону поклониться, двигаться вперёд до их отмеченного места поклониться друг другу и сделать шаг вперёд.***

**18.Победа в результате не явки противника:**

1) « СОГО-ГАЧИ»;

2) «КИКЕН – ГАЧИ»;

***3) ФУСЕН-ГАЧИ».***

**19.Победа в результате отказа противника от борьбы:**

1) « СОГО-ГАЧИ»;

***2) «КИКЕН-ГАЧИ»;***

3) « ФЕСЕН-ГАЧИ».

**20.Участник ,который не является на стартовую позицию, теряет право на встречу:**

1)После первого вызова;

2) После двух вызовов . с интервалом 1 мин.;

***3) После трёх вызовов, с интервалом в 1 мин.***

**Ответы:**

**1**- 1; **2** - 3; **3** - 2; **4** - 3; **5** - 3; **6** - 1; **7** - 2; **8** -3; **9** - 2; **10** - 2; 11- **3**; 12 – **2**;

**13**- 2; **14** - 1; **15** - 2; **16** - 2; **17** - 3; **18**- 3; **19** - 2; **20** -3;

Примечание: правила соревнований по дзюдо изучают в процессе теоретических и практических занятий, инструкторской и судейской практики. Правила разрабатываются в соответствии с требованиями Министерства спорта РФ по определенному виду спорта.

**3.6. Методическое обеспечение программы**

***МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИпо реализации программы – краткое описание методики работы***

Методическое обеспечение программы включает материал по основным видам подготовки обучающихся, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы учебно-тренировочных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического и психолого-педагогического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований. В учреждении имеется специальная методическая литература, программы, пособия по обучению пауэрлифтингу в условиях учреждения.

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределен в соответствии с последовательным и постепенным расширением теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с общей подготовленностью обучающихся.

Учебный материал содержит теоретическую и практическую подготовку обучающихся и распределен на каждый год обучения.

Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся в начале занятий как часть комплексного занятия. В старших объединениях длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие до 45 минут. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные фильмы, в конце занятия рекомендовать обучающимся литературу для самостоятельного изучения.

На практических занятиях необходимо постоянно уделять внимание развитию физических качеств обучающегося: силовая выносливость, координация движений, ловкость, гибкость, так как занятия по дзюдо направлены на развитие физических возможностей организма, овладение техникой выполнения специальных упражнений. Увеличение физической нагрузки достигается за счет большого количества повторений технических приемов упражнений. Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Силовые упражнения следует чередовать с упражнениями на гибкость и расслабление (стретчинг). Упражнения динамического характера следует выполнять в различном темпе, целесообразно применять соревновательный метод. Необходимо учитывать соответствие спортивного инвентаря и оборудования возрастным особенностям обучающегося. Практические занятия по дзюдо проводятся в форме групповых и индивидуальных занятий по общепринятой методике. Для определения уровня физического развития обучающихся проводится сдача контрольных нормативов.

***Методы обучения:***

* словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
* наглядный (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы);
* методы практических упражнений:

а) методы, направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям);

б) методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и т.д.).

***Методы воспитания*:**убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, способствующие формированию нравственной и физически развитой личности.

***Методы контроля:***

* визуальный контроль тренера за обучающимися (карта индивидуального развития ребенка), уровень динамики личностного развития;
* контроль динамики развития физических качеств посредством тестирования физической подготовленности (контрольные нормативы) и динамики теоретических знаний.

***Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного занятия.***

Практические занятия по дзюдо проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике, подразделяются на части:

- в ***подготовительной части*** занятия выполняются упражнения в среднем темпе, подготавливающие опорно-двигательный аппарат для дальнейшей нагрузки.

- в ***основной части*** занятия выполняются упражнения, соответствующие теме занятия, и могут включать в себя как упражнения на развитие физических качеств, так и на освоение технических и тактических приемов.

- ***заключительная часть*** занятия включает расслабляющие упражнения с элементами стретчинга, применением игр на расслабление, дыхательных упражнений, способствующих восстановлению организма.

При проведении занятий тренер должен контролировать функциональное состояние организма обучающихся, прежде всего по их самочувствию и пульсу, ориентируясь на внешние признаки (цвет кожи, потоотделение, дрожание конечностей, настроение, мимика) и на показатель ЧСС в минуту. Для определения уровня физического развития и двигательных навыков обучающихся производится сдача контрольных нормативов на основе комплексов стандартных упражнений и характерных дзюдо тестов.

Основными формами образовательного процесса в учреждении являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и анкетирование обучающихся, участие в спортивных соревнованиях, подвижные и спортивные игры и др.

Дидактический материал соответствует тематике занятий, подбирается тренером индивидуально в соответствии с целями и задачами обучения.

Техническое оснащение занятий осуществляется в соответствии со спецификой физических упражнений в период практической подготовки обучающихся

Психологическое обеспечение программы включает следующие компоненты:

* создание комфортной доброжелательной атмосферы на занятиях;
* применение индивидуальных, групповых и фронтальных методов организации образовательного процесса;
* разработка и подбор диагностических материалов для определения уровня удовлетворенности обучающихся и их родителей;
* психологическая подготовка обучающихся для формирования нравственных и волевых качеств будущего спортсмена.

Воспитательная работа с обучающимися осуществляется тренером в ходе учебно-тренировочных занятий, на соревнованиях, в спортивно-оздоровительных лагерях. Тренером составляется план воспитательной работы, основной целью которого является формирование у детей положительных личностных качеств будущего спортсмена: дисциплинированность, ответственность, взаимопомощь, патриотизм, смелость, упорство, коллективизм и т.д.

**1.** В учреждении используется в основном ***очная форма*** обучения, так как спортивная деятельность связана с практическими методами обучения, воспитания и контроля.

**2.** ***Очно-заочно*** организуются домашние задания обучающихся в целях самостоятельного освоения режима занятий спортом, организации своего личного времени, освоения комплексов упражнений, правил соревнований и др.

**3.** ***Дистанционно*** возможна проверка теоретических знаний обучающихся, в условиях сетевого взаимодействия - возможна рекомендация тренера (ссылки на сайты) для изучения и освоения особенностей вида спорта, правил соревнований, анализа возможных ошибок в сравнении с правилами, характеристик личностных качеств спортсмена в целях совершенствования собственных и др.

**4.** ***Форма организации образовательного процесса*** для физкультурно-спортивного учреждения в основном групповая, возможны фронтальная и поточная для организации воспитательно-досуовой деятельности, для подготовки к соревнованиям - возможна как индивидуально-групповая, так и индивидуальная.

**5.** Для физкультурно-спортивных учреждений характерны ***педагогические технологии***, направленные на воспитание нравственной (морально-волевой), физически развитой и здоровой личности:

- ***физкультурно-спортивные*** технологии способствуют физическому развитию детей и молодежи, укреплению здоровья, воспитывают целеустремленность, коллективизм, дисциплинированность, морально-волевые качества, устойчивость в экстремальных ситуациях и др.;

- ***здоровьесберегающие*** технологии – используются на основании СанПин-ов: устанавливаются рациональные требования к учебно-тренировочному процессу (нагрузки, время и др.), спортивному инвентарю и оборудованию, наполняемости спортивного зала, освещенности и др.;

***- личностно-ориентированные*** технологии используются на основании инновационных практик тренеров-преподавателей по видам спорта - способствуют индивидуальному развитию личности, самостоятельности мышления, самовоспитанию;

***-воспитательно-развивающие*** технологии формируют разносторонне развитую личность, способствуют духовно-нравственному развитию, правильной организации досуга, приобретению навыков здорового образа жизни, развитию ответственности за себя и за коллег в команде. С помощью культурно - и спортивно-массовых мероприятий воспитываются и развиваются физические и морально-волевые качества, осуществляется приобщение к волонтерскому движению, показательным выступлениям и акциям и др.;

- ***игровые*** технологии способствуют повышению эффективности образовательного процесса: за счет использования подвижных игр непринужденно и легко осваиваются детьми трудные технико-тактических действия и физические упражнения, формируются личностные качества – коммуникативность, коллективизм, стремление к успеху.

\***Перечень дополнительных методических материалов, используемых в процессе реализации программы**

1. Методы, средства и формы физической подготовки.

2. Техническая и тактическая подготовка обучающихся.

3. Учебный материал по технической подготовке обучающихся.

4. Подвижные игры, эстафеты.

5. Восстановительные мероприятия.

6. Дневник самоконтроля обучающихся.

7. Антидопинговые мероприятия.

\*Содержание указанных материалов представлено отдельно в брошюре: «Методическое обеспечение программы».

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

***Методическая литература***

1. Агафонов, Э.В. Борьба дзюдо [Текст] : учебно-методическое пособие / Э.В. Агафонов – Красноярск: Красноярская высшая школа МВД России, 1997. – 307 с.

2. Акопян, А.О. Дзюдо [Текст] : примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.

3. Алехин, Ю Дзюдо / Ю. Алехин – М.: Космос, 1990. – 32 с.

4. техника дзюдо в стойке / [Я.К. Кобелев, К.Д. Чермит, И.А. Письменский, Е.С. Волков] – Библиотека Майкопской СДЮШОР по борьбе самбо и дзюдо, 1995. – 142 с.

5. Восточные единоборства. – Мн.: Харвеств, М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 352 с. – (Самоучитель).

6. Вольф, Х. Дзюдо. Техника самообороны / Х. Вольф ; пер. с нем. Г. Товкая – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 208 с.: ил. – (Боевые искусства).

Дзигаро, К. Кодокан дзюдо / К. Дзигаро ; пер. с англ. Б. Заставина – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2000. – 448 с.

7. Лоулер, Дж. Боевые искусства для женщин [Текст] : практическое руководство / Дж. Лоулер. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2001. – 368 с.

8. Оранский, И. Восточные единоборства / И. Оранский – М.: Советский спорт, 1990. – 80 с.

9. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо [Текст] : учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов / Г.П. Пархомович – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993. – 303 с.

10. Письменский, И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И. А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 328 с., ил.

11. Путин, В. Дзюдо. История, теория, практика [Текст] : учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов / В.В. Путин, В.Б. Шестаков, А. Г. Левицкий Архангельск: Издательский дом «СК», 2000 – 154 с.

12. Свищев И.Д. Дзюдо – сборник научно-методических материалов. – М.: Фон, 1996. – 123 с.

13. Свищев, И. Дзюдо [Текст] : учебная программа для учреждений дополнительного образования по дзюдо/ авт.-сост. И.Д. Свищев и др. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение 1

**КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА**

Круговая тренировка – это организационно-методическая форма применения физических упражнений, направленная на комплексное развитие физических качеств.

Материалом для круговой тренировки служат несложные упражнения из легкой атлетики, тяжелой атлетики, гимнастики. Упражнения подбираются так, чтобы обеспечить последовательное воздействие на все группы мышц. Упражнения обычно циклические, но выполняются сериями, слитно.

Круговая тренировка проводится в условиях точного дозирования нагрузки, точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Нормированная нагрузка сочетается с индивидуализацией. Индивидуальная мера нагрузки определяется по максимальному тесту. Часто по числу повторений каждого упражнения за 30 сек. Нагрузка, следовательно, может выражаться в относительных единицах:

а) равная половине максимальной,

б) индивидуально для каждого.

Круговая тренировка проводится групповым способом и выполняется в последовательной смене «станций», расположенных по кругу.

Обязательное условие круговой тренировки – постоянный учет нагрузки и оценка достижений по максимальному тесту. Учет нагрузки дает представление о развитии работоспособности

До и после каждого круга берется пульс. Учет показателей пульса на повторяющуюся стандартную нагрузку дает представление об адаптации к данной нагрузке.

Круговая тренировка включает элементы состязания путем оценки увеличения объема, а не спортивно-технического результата. Например, кто больше увеличит количество повторений за время, или уменьшит время на количество упражнений.

Круговая тренировка проводится по методу длительной, интервальной и повторной работы.

**Круговая тренировка по методу длительной работы** выполняется без перерыва.

Сила воздействия - от 25 до 50 % воздействия от максимальной мощности.

Плотность – без перерыва.

Объем нагрузки – велик.

Тренировочный эффект – выносливость.

**Метод интервальной круговой тренировки**

Существуют два метода интервальной работы:

а) экстенсивный (с жестким дыханием);

б) интенсивный (с полным дыханием).

**Метод экстенсивной круговой тренировки.**

Сила воздействия от 60 до 80% от максимальной мощности.

Плотность – многократное повторение с отдыхом 49-90 секунд.

Объем нагрузки – каждое упражнение выполняется 25-30 раз.

Тренировочный эффект – специальная выносливость, силовая выносливость.

Отдых между кругами – 3-5 минут.

**Метод интенсивной круговой тренировки.**

Сила воздействия – 80-90% от максимальной мощности.

Плотность – паузы отдыха 90-180 секунд.

Тренировочный эффект – скоростная сила, силовая выносливость, быстрота.

**Метод повторной круговой тренировки.**

Сила воздействия – 90-100%.

Плотность - паузы отдыха 3-4 минуты.

Длительность – краткая.

Тренировочный эффект – максимальная сила, скоростная сила, максимальная скорость.

При повторном методе почти все упражнения выполняются с дополнительными отягощениями.

***Варианты круговой тренировки***

**1 вариант**.

*Для развития скоростной выносливости:* в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

**2 вариант.**

*Для развития скоростно-силовых качеств:* в стандартной ситуации (при передвижении соперника) выполнение бросков в течение 10с в максимальном темпе, затем отдых до 120с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением соперника) в конце каждой минуты 10с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

**3 вариант:**

Для развития скоростной выносливости: в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

**4 вариант:**

*Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности.):*

1 круг: в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с.

1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках;

2-я станция - бег по татами 100 м;

3-я станция - броски партнера через спину 10 раз;

4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево;

5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением - 20 метров;

6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз;

9-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз;

8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди – 10р;

9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд;

10-я станция – лазанье по канату – 2 раза по 5 м.

**5вариант:**

*Силовые возможности (работа максимальной мощности):*

2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут.

1-я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса);

2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами;

3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях;

4-я станция - подтягивание на перекладине;

5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса;

7-я станция - «учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

**6 вариант:**

*Выносливость (работа большой мощности):*

1 круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.

1-я станция прыжки со скакалкой - 3 минуты;

2-я станция - борьба за захват - 3 минуты;

3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа - 1,5 минуты;

4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;

5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;

6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты;

7-я станция прыжки со скакалкой - 3 минуты;

8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;

9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты;

10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер;

11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;

12-я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;

13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партер;

14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты.

Упражнения можно изменять в зависимости от поставленных задач на тренировке.

**7 вариант:**

*Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности):*

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

1-2 станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо;

3-4-я станция - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо;

5-я станция - имитация броска через грудь.

**8 вариант:**

2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера).

1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе,

2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе,

3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном,

4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Задания можно изменять в зависимости от поставленных задач на тренировке.

**9 вариант:**

*Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности):*

Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6станцией.

1-я станция - борьба за захват - 1 минута;

2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне);

3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты;

4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута;

5-я станция - борьба без кимоно - 2 минуты;

6-я станция - борьба лежа - 1 минута;

7-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута;

8-я станция - борьба лежа - 1 минута;

9-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута;

10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута;

11-я станция - борьба в стойке - 2 минуты.

**10 вариант:**

*Алактатно-анаэробная направленность тренировки:*

а) Скоростные броски в тройках15с-6 повтрений,5 серий;1-2 мин. между упражнениями,2-3 мин. отдыха между повторениями;5-6 мин. отдыха между сериями.

б) Скоростные броски в тройках: 15 с – 6 повторений, 1 мин. отдыха между повторениями.

**11вариант:**

*Смешанная ( аэробно-анаэробная) направленность тренировки:*

а) Броски в режиме «20 бросков в минуту»: 1 мин.,2 мин.,3 мин.,4 мин.,5 мин.

б) Скоростные броски в тройках от 10 до 60с. с интервалом отдыха 1 мин. между повторениями.

в) Скоростные броски в тройках 30 с- 3 повторения, 1 мин. отдыха между повторениями.

г) Скоростные броски в тройках 1 мин. – 3 повторения, 3 серии; 1 мин. отдыха между повторениями; 5-6 мин. отдыха между сериями.

д) Скоростные броски в тройках 1 мин.- 6 повторений, ё1 мин. отдыха между повторениями.

е) Скоростные броски в тройках 2 мин – 3 повторения, 2 – мин. отдыха после 1 упр.; 1 мин. отдыха после 2 упр.

**12 вариант.**

*Серия тренировок:*

1 номер - 10’’ на скорость учи-коми, затем 1 мин. набрасывания в среднем темпе; 30 сек. отдыха.

2 номер - повторяет тоже самое, 30 сек. отдыха.

Таких 5-6 серий.

*Серия тренировок:*

1 номер- 20 сек. на скорость набрасывания, затем в партере 1 мин. обоюдной борьбы далее поднимается в стойку.

2 номер – повторяет тоже самое.

Между сериями 30 сек. отдыха. Таких 3-4 серии.

*Серия тренировок:*

*1 номер -* 20 сек – броски на скорость

20 сек. обоюдной борьбы в партере

20 сек. броски на скорость.

2 номер - повторяет тоже самое.

Между сериями 30 сек. отдыха. Таких 3-4 серии.

Примечание: Упражнения можно изменять в зависимости от поставленных задач на тренировке.

Приложение 2

***Оценка индивидуального (личностного) развития обучающегося*.**

С помощью оценки качеств личности обучающегося в соответствии с картой индивидуального развития ребенка можно наблюдать положительную (или отрицательную) динамику наличия (или отсутствия) развития исследуемых качеств.

В процессе физкультурно - спортивной деятельности осуществляется воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений в спортивной группе. Поэтому для тренера очень важно использовать методы и средства психолого-педагогического воздействия на обучающихся: *убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие.* На основании полученных данных педагогического наблюдения анализируется полученный результат воспитательной работы в процессе физического воспитания.

**Карточка индивидуального развития ребенка**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата начала наблюдения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Блоки качеств** | **Качества** | **Оценка качеств (в баллах)**  **во времени** | | | | |
| **Исходное состояние** | **Через полгода** | **Через год** | **Через 1,5 года** | **Через 2 года** |
| 1. Психофизические | Физическая активность |  |  |  |  |  |
| Психическая активность |  |  |  |  |  |
| Ведущий тип мышления:  наглядно-действенное  наглядно-образное  логическое |  |  |  |  |  |
| 2. Организационно-волевые | Терпение |  |  |  |  |  |
| Воля |  |  |  |  |  |
| Самоконтроль |  |  |  |  |  |
| 3. Ориентационные | Тип установки:  на процесс  на результат |  |  |  |  |  |
| Тип самолюбия (через уровень гордости) |  |  |  |  |  |
| Интерес к занятиям |  |  |  |  |  |
| 4. Поведенческие | Уровень конфликтности |  |  |  |  |  |
| Тип сотрудничества |  |  |  |  |  |

**Расчет бальной оценки индивидуальных качеств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Блок*** | ***Качества*** | ***Степень выраженности*** | ***Кол-во баллов*** |
| I блок - психофизические | Физическая активность | Внешне побуждаемая | 3 |
| Стихийная | 4 |
| Самоуправляемая | 5 |
| Психическая активность | Внешне побуждаемая | 3 |
| Стихийная | 4 |
| Самоконтролируемая | 5 |
| Ведущий тип мышления | Обозначается знаком «+» в соответствующей графе | |
| II блок – организационно-волевые | Терпение | Меньше, чем на ползанятия | 3 |
| Больше, чем на ползанятия | 4 |
| На все занятие |  |
| Воля | Постоянно побуждается | 3 |
| Иногда внутренними усилиями | 4 |
| Всегда внутренними усилиями | 5 |
| Самоконтроль | Контроль постоянно извне | 3 |
| Периодически сам | 4 |
| Постоянно сам | 5 |
| III блок ориентационные | Тип установки | На процесс | «+» или «0» |
| На результат | «+» или «0» |
| Тип самолюбия (определяется через уровень гордости) | Завышенный | 3 |
| Заниженный | 4 |
| Нормальный | 5 |
| Интерес к занятиям | Навязан извне | 3 |
| Иногда поддерживает сам ребенок | 4 |
| Поддерживается самостоятельно | 5 |
| IV поведенческие | Уровень конфликтности | Провоцирует конфликты | 3 |
| Не участвует в конфликтах | 4 |
| Старается улаживать конфликты | 5 |
| Тип сотрудничества | Избегает участия в общем деле | 3 |
| Участвует при побуждении извне | 4 |
| Инициативен в общих делах | 5 |

1. ***Диагностика уровня здоровья***

Диагностика уровня здоровья обучающихся осуществляется:

* Тренерами, совместно с медицинским работником учреждения, на основании физической подготовленности обучающихся и постановкой на учет во врачебно-физкультурном диспансере;
* самоконтроль за состоянием своего организма (обучающийся самостоятельно ведет дневник самоконтроля);
* 2 раза в год контролируется состояние здоровья обучающегося в медицинском учреждении.

Приложение 3

**Примерные формы дневника самоконтроля**

Форма № 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Объективные и***  ***субъективные данные*** | ***Дата*** | | |
| ***00.00.00*** | ***00.00.00*** | ***00.00.00*** |
| 1. | Самочувствие |  |  |  |
| 2. | Сон |  |  |  |
| 3. | Аппетит |  |  |  |
| 4. | Масса тела (кг) |  |  |  |
| 5. | Пульс (уд./мин):  лежа/стоя  разница  до тренировки  после тренировки |  |  |  |
| 6. | Тренировочные нагрузки |  |  |  |
| 7. | Нарушение режима |  |  |  |
| 8. | Болевые ощущения |  |  |  |
| 9. | Спортивные результаты |  |  |  |

Форма № 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерии самооценки | Содержание самоконтроля | Месяц | | | | | | | | |
| Дни месяца (1-31) | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тренировка  Учеба  Режим дня  Режим питания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Причины снижения самооценки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Форма № 3

|  |  |
| --- | --- |
| ***Содержание самоконтроля***  ***дзюдоиста*** | ***Месяц*** |
| ***Дни месяца (1-31)*** |
| настроение до тренировки |  |
| настроение на тренировке |  |
| травмы |  |
| питание |  |
| аппетит |  |
| самочувствие |  |
| боли |  |
| головокружение |  |
| перетренированность |  |
| восстановление |  |
| психологический настрой |  |
| желание тренироваться |  |
| сон |  |
| пульс (ЧСС) утром |  |
| до тренировки |  |
| вечером |  |
| вес до тренировки |  |
| вес после тренировки |  |