Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

Детско - юношеская спортивная школа «Янтарь»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  на заседании педагогического совета  «29» мая 2025г.  протокол № 3 | УТВЕРЖДЕНО  Приказом директора  МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь»  № 4 от 16.06.2025г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебно-тренировочной группы 3 года обучения

по дополнительной программе спортивной подготовки

«Дзюдо»

Программу разработал:

Тренер-преподаватель-

Шалимов Валерий Анатольевич

г. Зеленоградск, 2025 г.

Дзюдо (в переводе с японского "мягкий путь") — японское боевое искусство, соединяющее в себе самооборону без оружия, философию, вид спортивного единоборства. Дзюдо возникло в 1882 году в Японии, благодаря японскому мастеру боевых искусств Дзигоро Кано. В основе дзюдо лежит дзюдзютцу, представляющее из себя различные стили единоборств, распространённых на Японских островах. Дзюдо, по японской классификации, относится к современным боевым искусствам (т.е. нетрадиционным), и при этом сильно выделяется среди множества своих собратьев. Во-первых, это единственное боевое искусство Востока, принятое в семью олимпийских видов спорта. Во-вторых, техника дзюдо, в отличие от того же карате, не ударная, а борцовская — броски, болевые приёмы, удушения и удержания. Основатель дзюдо Дзигоро Кано изначально сделал акцент на исключение всех травмоопасных техник, чтобы создать общедоступное искусство борьбы, максимально адаптированное к проведению соревнований. Признание дзюдо в качестве популярного вида спорта, не принизило его духовную и философскую составляющую, а также воспитательную роль. Занимающие этим стилем единоборств приобретают такие черты характера как дисциплина, настойчивость, уважение. Большую роль в духовном совершенствовании имеет система тренировок, например, работа в парах способствует развитию психологической гибкости, коммуникабельности и взаимопомощи. Важным является то, что эти качества закрепляются в ходе телесных практик. Занятия дзюдо положительно сказываются на умственных способностях — необходимо запоминать сложные приёмы, тактически мыслить в ходе поединка, генерировать творческие нестандартные идеи и т.д. Дзингоро Кано следующим образом формулирует духовную ценность дзюдо: "Я считаю, что тот, кто будет изучать дзюдо у хорошего учителя, тот будет ценить свою родину, любить её дела и вещи, возвышать свой дух и сможет воспитать в себе мужественный, деятельный характер". На практике он выразил эти идеи в ряде наставлений: 6 - Соотнесение своих возможностей с возможностями противника; - Овладение инициативой в поединке; - Тщательное обдумывание, а затем решительное действие; - Умение вовремя остановиться; - "Одержав победу — не заносись; потерпев поражение — не сгибайся; благоденствуя, не теряй бдительности; попав в опасное положение, не пугайся и иди вперёд избранным путём". Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для тренировок (кэйкоги) — дзюдоги. Дзюдоги состоит из куртки, штанов и пояса. Классическое дзюдоги белого цвета, но в международных соревнованиях, проводимых IJF, участники одеты в дзюдоги белого и синего цветов 1.2. Отличительные особенности дзюдо Дзюдо - спорт, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника физическим, техническим и тактическим преимуществом. Дзюдо - дословно «гибкий путь». Дзюдо включает разнообразные технические приемы, требующие большой ловкости и координации движений. Контакт между соперниками начинается с момента захвата спортивного костюма - кимоно. Схватка проходит на ровной, плотной, достаточно гибкой площадке, которая позволяет быстро передвигаться и одновременно обеспечивает безопасность при падении. Характер спортивного костюма (кимоно), устройство площадки (татами) дают возможность для свободного применения разнообразных приемов. С технической стороны в дзюдо, прежде состоит из трех частей - бросков, борьбы лежа, борьбы стоя. Из положения, стоя дзюдоист, бросает соперника на спину в любом направлении быстро и достаточно сильно. Для борьбы лежа характерны три типичных приема - удержание, удушение, болевые приемы в локтевом суставе. В первой группе приемов эффект определяется временем удержания, при удушении - действенным кратковременным ограничением прилива крови в мозг и при болевом приеме - болью в локтевом суставе. Локтевой сустав избран прежде всего из-за того, что в этом месте самая высокая чувствительность к боли, даже при малом толчке суставные проприоцепторы воспринимают боль, и эффект интенсивно сигнализируется в мозг. Это и предполагает наименьшее повреждение данного сустава. В технику дзюдо входят и другие типичные элементы: разные способы передвижений по татами, приемы самостраховки, ритуал приветствия, сигнал о сдаче и т. д. В поединке приемы часто комбинируются из положения стоя и положения лежа. 7 Переходы из одного положения в другое должны быть непрерывными, естественными. Приемы удушения и болевые можно начинать из стойки и заканчивать в борьбе лежа. Значительные вариации техники дзюдо, широкий масштаб средств для победы над соперником дают возможность применять множество разнообразных приемов и тактических действий. Небезосновательно считая, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы, Дзигоро Кано разработал систему специфических упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела. Особое внимание занимающихся по его системе он обращал на необходимость выполнения действий как в правую, так и в левую сторону.

Дзюдо представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов-дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники борьбы стоя (броски) или техники борьбы лежа (болевые приемы, удушающие захваты, удержания) в строгом соответствии с Правилами соревнований.

Дзюдо по праву можно считать многогранным общественным явлением и действенным фактором физического воспитания подрастающего поколения. Занятия дзюдо — это эффективная форма подготовки молодых людей к учебной и трудовой деятельности. Всесторонняя подготовка в дзюдо по развитию физическая качеств имеет неоценимое, оздоровительное влияние на развивающийся и формирующийся организм детей и подростков. Воспитательная составляющая дзюдо определяет личностное развитие спортсмена, нивелирует недостатки в выработке волевых, нравственных качеств. Воспитательный процесс содействует формированию моральных представлений об ответственности, взаимопомощи, уважения к окружающим людям и вследствие повышения коммуникативности. Люди, занимающиеся дзюдо, осуществляют творческую деятельность, сопряженную с познанием человеком своих возможностей и их максимальному проявлению.

Отличительными признаками дзюдо от видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Как других вид спорта дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины - составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

**Специфика организации обучения**

Рассматривая подготовку дзюдоиста как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов. 8 В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать: - систему соревнований; - систему тренировки; - систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение. Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки дзюдоиста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие дзюдоиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке спортсмена, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность дзюдоиста. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей. Центральным компонентом подготовки дзюдоиста является система спортивной тренировки. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение дзюдоистом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами. Решение задач подготовки спортсмена в дзюдо требует направленного использования факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы. Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействиями с окружающей средой и только благодаря этой связи способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку дзюдоиста как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки дзюдоиста. В спортивной практике влияние этих обстоятельств иногда не полностью осознается в сравнении со специфическими факторами подготовки дзюдоиста, но это вовсе не умаляет их значения в достижении спортивных целей. Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки спортсмена. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

**Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность Программы** Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования детей. В этой связи возникает проблема создания многолетнего учебно-тренировочного процесса, соответствующего Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта дзюдо с учетом традиционного обучения. Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в дзюдо и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе ДЮСШ Ишимского района. В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по дзюдо 10 отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов. Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной образовательной программы по дзюдо. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

***Способы определения результативности:***

* тестирование по общей, специальной физической;
* выступление на соревнованиях.

Основная форма подведения итогов реализации программы – промежуточная аттестация.

Объем программы: 728 часов

Режим занятий –14 часов (астрономических 2-3 часа в неделю )

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды подготовки  и иные мероприятия | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Всего |
|  | Общая физическая подготовка (ОФП) | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 7 | 13 | 13 | 13 | **146** |
|  | Специальная физическая подготовка (СФП) | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 7 | 13 | 13 | 13 | **146** |
|  | Участие в спортивных соревнованиях | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | **58** |
|  | Техническая подготовка | 25 | 25 | 19 | 25 | 20 | 18 | 25 | 25 | 27 | 25 | 25 | 25 | **284** |
|  | Тактическая подготовка | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | **20** |
|  | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |
|  | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | **14** |
|  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  | **4** |
|  | Инструкторская практика |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 2 |  |  |  | **10** |
|  | Судейская практика | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | **12** |
|  | Медицинские, медико-биологические мероприятия |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  | **5** |
|  | Восстановительные  мероприятия |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |  | **5** |
| Всего за месяц | | **62** | **61** | **59** | **65** | **59** | **56** | **62** | **61** | **58** | **62** | **61** | **62** | **728** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сентябрь | | | | | | | | Октябрь | | | | | | | | Ноябрь | | | | | | | | | Декабрь | | | | | | | | | Январь | | | | | | Февраль | | | | | | |
| Неделя | 1  -  7 | 8  -  14 | 15  -  21 | | 22  -  28 | | | 28  -  30 | 1  -  5 | 6  -  12 | 13  -  19 | | 20  -  26 | | 27  -  31 | | 1  -  2 | 3  -  9 | | 10  -  16 | | 17  -  23 | | 24  -  30 | | 1  -  7 | 8  -  14 | | 15  -  21 | | 22  -  28 | | 28  -  31 | | 1  -  4 | 5  -  11 | 12  -  18 | | 19  -  25 | 26  -  31 | 1  - | 2  -  8 | 9  -  15 | | 16  -  22 | | 23  -  28 |
| Учебные дни | 1  2  3  4  6 | 8  9  10  11  13 | 15  16  17  18  20 | | 22  23  24  25  27 | | | 29  30 | 1  2  4 | 6  7  8  9  11 | 13  14  15  16  18 | | 20  21  22  23  25 | | 27  28  29  30 | | 1 | 3  5  6  7  8 | | 10  11  12  13  15 | | 17  18  19  20  22 | | 24  25  26  27  29 | | 1  2  3  4  6 | 8  9  10  11  13 | | 15  16  17  18  20 | | 22  23  24  25  27 | | 29  30  31 | | 3 | 5  6  8  9  10 | 12  13  14  15  17 | | 19  20  21  22  24 | 26  27  28  29  31 |  | 2  3  4  5  7 | 9  10  11  12  14 | | 16  17  18  19  21 | | 24  25  26  27  28 |
| Выходные дни | 5  7 | 12  14 | 19  21 | | 26  28 | | |  | 3  5 | 10  12 | 19  19 | | 24  26 | | 31 | | 2 | 4  9 | | 14  16 | | 21  23 | | 28  30 | | 5  7 | 12  14 | | 19  21 | | 26  28 | |  | | 1  2  4 | 7  11 | 16  18 | | 23  25 | 30 | 1 | 6  8 | 13  15 | | 20  22 | | 23 |
|  | Кол-о дней- 22  Продолжительность занятия- 2- 3 ч  Итого часов в месяц-62 | | | | | | | | Кол-во дней- 22  Продолжительность занятия- 2- 3ч  Итого часов в месяц- 61 | | | | | | | | Кол-во дней- 21  Продолжительность  занятия- 2-3ч  Итого часов в месяц- 59 | | | | | | | | | Кол-во дней- 23  Продолжительность занятия- 2- 3ч  Итого часов в месяц- 65 | | | | | | | | | Кол-во дней-21  Продолжительность занятия-2-3  Итого часов в месяц-59 | | | | | | Кол-во дней-20  Продолжительность занятия- 2- 3  Итого часов в месяц-56 | | | | | | |
|  | Март | | | | | | | | Апрель | | | | | | | | Май | | | | | | | | | Июнь | | | | | | | | | Июль | | | | | | Август | | | | | | |
| Неделя | 1  -  8 | 9  -  15 | | 16  -  22 | | 23  -  29 | 30  -  31 | | 1  -  5 | 6  -  12 | | 13  -  19 | | 20  -  26 | | 27  -  30 | 1  -  3 | | 4  -  10 | | 11  -  17 | | 18  -  24 | | 25  -  31 | 1  -  7 | | 8  -  14 | | 15  -  21 | | 22  -  28 | | 28  -  30 | 1  -  5 | 6  -  12 | 13  -  19 | 20  -  26 | | 27  -  31 | 1  -  2 | 3  -  9 | | 10  -  16 | | 17  -  23 | 24  -  31 |
| Учебные дни | 2  3  4  5  7 | 9  10  11  12  14 | | 16  17  18  19  21 | | 23  24  25  26  28 | 30  31 | | 1  2  4 | 6  7  8  9  11 | | 13  14  15  16  18 | | 20  21  22  23  25 | | 27  28  29  30 | 2 | | 4  5  6  7  8 | | 11  12  13  14  16 | | 18  19  20  21  23 | | 25  26  27  28  30 | 1  2  3  4  6 | | 8  9  10  11  13 | | 15  16  17  18  20 | | 22  23  24  25  27 | | 29  30 | 1  2  4 | 6  7  8  9  11 | 13  14  15  16  18 | 20  21  22  23  25 | | 27  28  29  30 | 1 | 3  4  5  6  8 | | 10  11  12  13  15 | | 17  18  19  20  22 | 24  25  26  27  29  31 |
| Выходные дни | 1  6  8 | 13  15 | | 20  22 | | 28  29 |  | | 3  5 | 10  12 | | 17  19 | | 24  26 | |  | 1  3 | | 9  10 | | 15  17 | | 22  24 | | 29  31 | 5  7 | | 12  14 | | 19  21 | | 26  28 | |  | 3  5 | 10  12 | 17  19 | 24  26 | | 31 | 2 | 7  9 | | 14  16 | | 21  23 | 28  30 |
|  | Кол-во дней- 22  Продолжительность занятия- 2- 3  Итого часов в месяц-62 | | | | | | | | Кол-во дней- 22  Продолжительность занятия- 2-3  Итого часов в месяц- 61 | | | | | | | | Кол-во дней- 21  Продолжительность занятия- 2-3  Итого часов в месяц-58 | | | | | | | | | Кол-во дней- 22  Продолжительность занятия- 2-3  Итого часов в месяц- 62 | | | | | | | | | Кол-во дней-22  Продолжительность занятия- 3  Итого часов в месяц-61 | | | | | | Кол-во дней- 22  Продолжительность занятия- 2- 3  Итого часов в месяц- 62 | | | | | | |

**Содержание Учебного плана на сентябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 15 | 16 | 17 | 18 | 20 | 22 | 23 | 24 | 25 | 27 | 29 | 30 |
| **ОФП** |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | **13** |
| Развитие гибкости |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Развитие ловкости |  | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Развитие двигательно-  координационных способностей |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| **СФП** | 1 |  |  | 1 |  | 2 |  | 1 |  | 1 | 2 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 2 | **13** |
| Развитие силы рук, ног, туловища | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростно- силовых качеств |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |
| Развитие скоростной выносливости | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  | **5** |
| **Техническая подготовка** | 2 | 1 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 | 2 |  | 2 | 2 |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |  | 1 |  | **25** |
| Удержание сбоку | + |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  |
| Задняя подножка |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  | + | + |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |
| Бросок через грудь вращением |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + | + |  |  |
| Узел локтя от удержания сбоку |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |
| Удушение сзади плечом и предплечьем |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Ложная атака захватом, Повторная  атака броском |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | **2** |
| Роль и место физической культуры в  формировании личностных качеств |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретические основы технико- тактической  подготовки. Психологическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Судейская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | **1** |
| **Всего** | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | **62** |

**Содержание Учебного плана на октябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 2 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 13 | 14 | 15 | 16 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 | 25 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| **ОФП** |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | **13** |
| Развитие гибкости |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Развитие ловкости |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Развитие двигательно-  координационных способностей |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| **СФП** | 1 |  |  | 1 |  | 2 |  | 1 |  | 1 | 2 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 | 2 |  | **13** |
| Развитие силы рук, ног, туловища | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Развитие скоростно- силовых качеств |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие скоростной выносливости | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  | **5** |
| **Техническая подготовка** | 2 | 1 | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 | 2 |  | 1 | 2 | 2 |  | 2 | 1 | 2 | 2 |  |  | 1 | **25** |
| Удержание верхом | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| Задняя подсечка |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |
| Подхват изнутри |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| Передняя подножка |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |
| Обратное удержание сбоку |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| Повторная атака броском |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | **2** |
| История возникновения  олимпийского движения |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Судейская практика** |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Всего** | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | **61** |

**Содержание Учебного плана на ноябрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 15 | 17 | 18 | 19 | 20 | 22 | 24 | 25 | 26 | 27 | 29 |
| **ОФП** |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | **12** |
| Развитие гибкости |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие ловкости |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| Развитие двигательно-  координационных способностей |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| **СФП** | 1 | 1 |  |  |  | 2 |  | 1 |  | 1 | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | **12** |
| Развитие силы рук, ног, туловища | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Развитие скоростно- силовых качеств |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Развитие скоростной выносливости | + | + |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | **5** |
| **Техническая подготовка** | 2 | 1 | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  | 1 |  | 2 |  | 2 | 1 | 2 | 2 |  |  | **19** |
| Удержание верхом | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Задняя подсечка |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |
| Подхват изнутри |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  |
| Передняя подножка |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |
| Обратное удержание сбоку |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Повторная атака броском |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **2** |
| Роль и место физической культуры в  формировании личностных качеств |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физиологические основы физической  культуры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | **2** |
| **Судейская практика** |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Медицинские, медико-**  **биологические мероприятия** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Восстановительные мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Всего** | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | **59** |

**Содержание Учебного плана на декабрь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 15 | 16 | 17 | 18 | 20 | 22 | 23 | 24 | 25 | 27 | 29 | 30 | 31 |
| **ОФП** |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | **12** |
| Развитие гибкости |  | + |  | + | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| Развитие ловкости |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие двигательно-  координационных способностей |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| **СФП** | 1 |  |  | 1 |  | 2 |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 | 2 | **12** |
| Развитие силы рук, ног, туловища | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Развитие скоростно- силовых качеств |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  | + |  |
| Развитие скоростной выносливости | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | **4** |
| **Техническая подготовка** | 2 | 1 | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 | 2 |  | 2 | 1 |  | 1 | 2 |  | **25** |
| удержание сбоку | + |  |  |  | + | + | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + | + |  |  |
| задняя подножка |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Бросок через грудь вращением |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + | + |  |  |
| Узел локтя от удержания сбоку |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Удушение сзади плечом и предплечьем |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Ложная атака захватом |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | **2** |
| Режим дня и питания обучающихся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| Оборудование, спортивный  инвентарь и экипировка по дзюдо |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | **3** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **Судейская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | **1** |
| **Медицинские, медико-**  **биологические мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Восстановительные мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Всего** | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | **65** |

**Содержание Учебного плана на январь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 3 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 17 | 19 | 20 | 21 | 22 | 24 | 26 | 27 | 28 | 29 | 31 |
| **ОФП** |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | **12** |
| Развитие гибкости |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие ловкости |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| Развитие двигательно-  координационных способностей |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| **СФП** | 1 | 1 |  |  |  | 2 |  | 1 |  | 1 | 2 |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | **12** |
| Развитие силы рук, ног, туловища | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Развитие скоростно- силовых качеств |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Развитие скоростной выносливости | + | + |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | **5** |
| **Техническая подготовка** | 2 | 1 | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  |  | 1 |  | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 |  |  | **20** |
| Удержание верхом | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Задняя подсечка |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |
| Подхват изнутри |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  |
| Передняя подножка |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |
| Обратное удержание сбоку |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Повторная атака броском |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **2** |
| Режим дня и питания обучающихся |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретические основы технико- тактической  подготовки. Основы техники вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | **2** |
| **Судейская практика** |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Медицинские, медико-**  **биологические мероприятия** |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Восстановительные мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Всего** | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | **59** |

**Содержание Учебного плана на февраль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 16 | 17 | 18 | 19 | 21 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| **ОФП** |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | **12** |
| Развитие гибкости |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |
| Развитие ловкости |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| Развитие двигательно-  координационных способностей |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **СФП** | 1 | 1 |  |  |  | 2 |  | 1 |  | 1 | 2 |  |  | 1 | 2 |  |  |  |  | 1 | **12** |
| Развитие силы рук, ног, туловища | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростно- силовых качеств |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Развитие скоростной выносливости | + | + |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 1 |  |  | 1 | **5** |
| **Техническая подготовка** | 2 | 1 | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 2 | 1 | 1 | 2 |  | **18** |
| Удержание верхом | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| Задняя подсечка |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |
| Подхват изнутри |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  |
| Передняя подножка |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |
| Обратное удержание сбоку |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| Повторная атака броском |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  | **2** |
| История возникновения  олимпийского движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | **2** |
| **Судейская практика** |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Медицинские, медико-**  **биологические мероприятия** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Восстановительные мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Всего** | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | **56** |

**Содержание Учебного плана на март**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 14 | 16 | 17 | 18 | 19 | 21 | 23 | 24 | 25 | 26 | 28 | 30 | 31 |
| **ОФП** |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | **13** |
| Развитие гибкости |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Развитие ловкости |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Развитие двигательно-  координационных способностей |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| **СФП** | 1 |  |  | 1 |  | 2 |  | 1 |  | 1 | 2 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 2 | **13** |
| Развитие силы рук, ног, туловища | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростно- силовых качеств |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |
| Развитие скоростной выносливости | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  | **5** |
| **Техническая подготовка** | 2 | 1 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 | 2 |  | 2 | 2 |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |  | 1 |  | **25** |
| удержание сбоку | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |
| задняя подножка |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  | + | + |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |
| Бросок через грудь вращением |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Узел локтя от удержания сбоку |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |
| Удушение сзади плечом и предплечьем |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Ложная атака захватом, Повторная  атака броском |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | **2** |
| Теоретические основы технико- тактической  подготовки. Основы техники вида спорта |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Судейская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | **1** |
| **Всего** | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | **62** |

**Содержание Учебного плана на апрель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 2 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 13 | 14 | 15 | 16 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 | 25 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| **ОФП** |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | **13** |
| Развитие гибкости |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Развитие ловкости |  | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Развитие двигательно-  координационных способностей |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| **СФП** | 1 |  |  | 1 |  | 2 |  | 1 |  | 1 | 2 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 | 2 |  | **13** |
| Развитие силы рук, ног, туловища | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Развитие скоростно- силовых качеств |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие скоростной выносливости | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  | **5** |
| **Техническая подготовка** | 2 | 1 | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 | 2 |  | 1 | 2 | 2 |  | 2 | 1 | 2 | 2 |  |  | 1 | **25** |
| Удержание верхом | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Задняя подсечка |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  | + | + |  | + |  |  | + |  |
| Подхват изнутри |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Передняя подножка |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |
| Обратное удержание сбоку |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| Повторная атака броском |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | **2** |
| Правила вида спорта |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Психологическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Судейская практика** |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Всего** | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | **61** |

**Содержание Учебного плана на май**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 11 | 12 | 13 | 14 | 16 | 18 | 19 | 20 | 21 | 23 | 25 | 26 | 27 | 28 | 30 |
| **ОФП** |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 1 | **7** |
| Развитие гибкости |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие ловкости |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Развитие двигательно-  координационных способностей |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| **СФП** | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  | **7** |
| Развитие силы рук, ног, туловища | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростно- силовых качеств |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |
| Развитие скоростной выносливости | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  | **4** |
| **Техническая подготовка** | 2 | 1 | 2 | 2 |  | 1 | 2 | 1 | 2 |  | 2 |  | 1 | 2 |  | 2 | 1 | 2 | 2 |  | 2 | **27** |
| Удержание верхом | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Задняя подсечка |  |  | + |  |  | + | + |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |
| Подхват изнутри |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + | + |  |  | + |  |
| Передняя подножка |  |  | + |  |  | + | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |
| Обратное удержание сбоку |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Повторная атака броском |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | **2** |
| Оборудование, спортивный  инвентарь и экипировка по дзюдо |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила вида спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
| **Контрольные мероприятия**  **(тестирование и контроль)** |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  | **4** |
| **Инструкторская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  | **2** |
| **Судейская практика** |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Медицинские, медико-**  **биологические мероприятия** |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Восстановительные мероприятия** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Всего** | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | **58** |

**Содержание Учебного плана на июнь**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 13 | 15 | 16 | 17 | 18 | 20 | 22 | 23 | 24 | 25 | 27 | 29 | 30 |
| **ОФП** |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | **13** |
| Развитие гибкости |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Развитие ловкости |  | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Развитие двигательно-  координационных способностей |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| **СФП** | 1 |  |  | 1 |  | 2 |  | 1 |  | 1 | 2 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 |  | 2 | **13** |
| Развитие силы рук, ног, туловища | + |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростно- силовых качеств |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |
| Развитие скоростной выносливости | + |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  | **5** |
| **Техническая подготовка** | 2 | 1 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 1 | 2 |  | 2 | 2 |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |  | 1 |  | **25** |
| удержание сбоку | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |
| задняя подножка |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  | + | + |  |  | + | + |  | + |  |  |  |  |
| Бросок через грудь вращением |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Узел локтя от удержания сбоку |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  | + | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |
| Удушение сзади плечом и предплечьем |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Ложная атака захватом, Повторная  атака броском |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | **2** |
| Теоретические основы технико- тактической  Подготовки. Основы техники вида спорта |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учет соревновательной деятельности,  самоанализ обучающегося |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Судейская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | **1** |
| **Всего** | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | **62** |

**Содержание Учебного плана на июль**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 2 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 13 | 14 | 15 | 16 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 | 25 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| **ОФП** |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | **13** |
| Развитие гибкости |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Развитие ловкости |  | + |  | + |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Развитие двигательно-  координационных способностей |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| **СФП** | 1 |  |  | 1 |  | 2 |  | 1 |  | 1 | 2 |  |  | 1 |  | 1 |  |  |  | 1 | 2 |  | **13** |
| Развитие силы рук, ног, туловища | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
| Развитие скоростно- силовых качеств |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| Развитие скоростной выносливости | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + | + |  |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  | **5** |
| **Техническая подготовка** | 2 | 1 | 2 |  | 2 |  | 1 |  | 2 | 2 |  | 1 | 2 | 2 |  | 2 | 1 | 2 | 2 |  |  | 1 | **25** |
| Удержание верхом | + |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Задняя подсечка |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| Подхват изнутри |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Передняя подножка |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Обратное удержание сбоку |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| Повторная атака броском |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | **2** |
| Учет соревновательной деятельности,  самоанализ обучающегося |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Физиологические основы физической  культуры |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Судейская практика** |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Всего** | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | **61** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды подготовки  и иные мероприятия | Дата проведения занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Часы |
| 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 15 | 17 | 18 | 19 | 20 | 22 | 24 | 25 | 26 | 27 | 29 | 31 |
| **ОФП** |  | 1 |  | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 | **13** |
| Развитие гибкости |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Развитие ловкости |  | + |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| Развитие двигательно-  координационных способностей |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
| Развитие общей выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |
| **СФП** | 1 |  |  |  | 1 | 2 |  | 1 |  | 1 | 2 |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 |  | 2 | **13** |
| Развитие силы рук, ног, туловища | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие скоростно- силовых качеств |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |
| Развитие скоростной выносливости | + |  |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитие быстроты движения |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + |  |
| **Участие в спортивных**  **соревнованиях** |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  | **5** |
| **Техническая подготовка** | 2 | 1 | 2 | 2 |  |  | 2 |  | 2 | 1 |  | 2 | 2 |  | 1 | 2 | 2 | 2 |  | 1 | 1 |  | **25** |
| удержание сбоку | + |  | + |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  |
| задняя подножка |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  |
| Бросок через грудь вращением | + | + | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| Узел локтя от удержания сбоку |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Удушение сзади плечом и предплечьем |  | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| **Тактическая подготовка** |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| Ложная атака захватом, Повторная  атака броском |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теоретическая подготовка** |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  | **2** |
| Режим дня и питания обучающихся |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
| **Психологическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **1** |
| **Судейская практика** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  | **1** |
| **Всего** | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | **62** |

**одержание Учебного плана на август**

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Общая физическая подготовка (ОФП)- 146 часов**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является:

* укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
* повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
* формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
* формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
* приобретение навыков проектной и творческой деятельности

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

**Развития гибкости***:*

* общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;
* наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
* повороты, наклоны и вращения головой;
* наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
* упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища -руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
* подтягивания левой (правой) ноги, за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
* подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
* всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

**Развитие ловкости.**

Общая ловкость вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением с одного вида деятельности на другой.

В ловкости кроется своеобразная мудрость, так как во время игры надо быстро и своевременно среагировать на тактический замысел соперника, проявить в ответ свою тактическую хитрость.

В возрасте 6-9 лет дети легче усваивают новые формы движении. В этом возрасте наблюдается повышенная чувствительность коры головного мозга, что способствует быстрому развитию скоростных качеств и ловкости.

* Упражнения в упрощённых условиях. Задания составляются из сочетания двух-трех различных упражнений:
* Быстрая ходьба приставными и скрестными шагами.
* Челночный бег вперед-назад.
* Бег с высоким подниманием колен или с захлестыванием голени.
* То же спиной вперед.
* Бег с поворотами на 360° влево-вправо; бег с прямыми ногами вперед; бег с прямыми ногами назад.
* Высокие подскоки приставными, скользящими приставными шагами, боком, приставными шагами лицом вперед, приставными шагами спиной вперед.
* Многоскоки - прыжки с подтягиванием колен к груди - прыжки со сгибанием ног сзади.
* Бег прыжок с поворотом на 180° - бег - прыжок с поворотом на 360°.
* Бег - бег короткими шагами - бег длинными шагами - бег семенящими шагами.
* Ходьба скоростными шагами - ходьба с махами ног вперед - ходьба выпадами вперед.
* Три прыжка на правой ноге - три прыжка на левой ноге - «веревочка» одним боком - «веревочка» другим боком.
* Быстрый бег «по кочкам».
* Быстрый бег «по кочкам» боком.
* Бег - остановка - упор присев - перекат на спину и обратно.
* Упражнения в усложненных условиях:
* Стоя на расстоянии большого шага от стены спиной к ней, упасть назад с поворотом на 180° - падение на пол с поворотом на 180° - падение на пол с шагом вперед.
* Прыжок с колен, падение вперед на согнутые руки.
* Бег - остановка и падение с шагом вперед - бег - остановка и из приседа падение через бедро на правый бок - упор присев и падение через бедро на левый бок - бег - остановка и падение назад с поворотом на 180°.
* Бег - падение вперед - лежа на полу три переката на спину, на живот, на спину и обратно.
* Бег - финты (обманные движения) - бег - поворот на 360° - финты.
* 10 шагов бега на месте с высоким подниманием колена - бег 3 м - «цыганочка» - бег 3 м - финты - поворот с финтом.
* Прыжок с колен в присед - «бочонок» (перекат на спину) и обратно -из упора присед - кувырок в сторону через спину.
* «Колесо» (переворот в сторону) в упор присед - кувырок в сторону через спину и обратно - «колесо».
* Три прыжка влево-вправо с подтягиванием ног к груди - три прыжка из приседа с выпрыгиванием вверх, пять прыжков в приседе, типа слалома.

Упражнения с предметами:

* упражнения со скакалкой - перепрыгнуть через барьер - пробежать через качающуюся скакалку -пробежать через вращающуюся скакалку, перепрыгнуть через барьер - сделать 5-10 прыжков через вращающуюся скакалку - пролезть под барьером, пробежать через вращающуюся скакалку - сделать 5-10 прыжков через вращающуюся скакалку - перепрыгнуть барьер - пролезть под барьером, пролезть под барьером - выполнить серию прыжков через барьер (вперед-назад-вперед) - выполнить прыжок в «окно» - перепрыгнуть через вращающуюся скакалку с одновременной передачей мяча прыгающему партнеру в этой же скакалке. Барьером может служить короткая скакалка или палочка.
* упражнения с гимнастической скамейкой: бег - бег на четвереньках - бег спиной вперед - прыжки через скамейку с опорой на руки, соскок согнув ноги; подскоки приставными шагами - приставные шаги в полном приседе, перепрыгивание скамейки с ноги на ногу - соскок «ножницы» (при соскоке развести ноги вперед-назад); прыжки на двух ногах на скамейку со скамейки - прыжки на двух ногах через скамейку из положения упор на руках ноги врозь - прыжки с подбиванием ног, прыжки по скамейке на двух ногах в полуприседе - соскок с поворотом на 360°; прыжки со скамейки; обежать скамейки - передвижение в упоре на руках и ногах по скамейкам - прыжки на двух ногах со скамейки на скамейку - из положения ноги и руки на скамейке перепрыгивание ногами на другую скамейку - руками перейти по полу на другую скамейку - соскок с разведением ног в стороны-вместе.

**Развитие двигательно-координационных способностей.**

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время. Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками, булавами и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений: бега, различных прыжков (в длину, высоту и глубину, опорных прыжков), метаний, лазанья.

Для воспитания способности быстро и целесообразно перестраивать двигательную деятельность в связи с внезапно меняющейся обстановкой высокоэффективными средствами служат подвижные и спортивные игры, единоборства (бокс, борьба, фехтование), кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности, горнолыжный спорт.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий.

Специальные упражнения для совершенствования координационных движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта. Это координационно-сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта.

На спортивной тренировке применяют две группы таких средств:

1. Подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта;

2. Развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в дзюдо (например, специальные упражнения в затрудненных условиях).

**Развитие общей выносливости**- Бег равномерный, переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши). Дозированный бег по пересеченной местности.

*Общеподготовительные упражнения:*

-Строевые упражнения- Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Переход на ходьбу, бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

-Упражнения для рук и плечевого пояса- из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа)- сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение, приведение, рывки одновременно обоими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

-Упражнения для ног- поднимание на носки, приседания, отведение, приведение и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

-Упражнения для шеи и туловища**-** наклоны, повороты головы, наклоны туловища. Круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине и переход в положение сидя. Смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из И.П.- лежа. Сидя из положения виса, различные сочетания этих движений.

-Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

**Специальная физическая подготовка (СФП)-146 часов**

Для развития специальных физических качеств (быстрота, скоростная выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в дзюдо мышц туловища, ног, рук.

**Развитие силы рук, ног, туловища**

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

-бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;

* прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
* многоскоки;
* прыжки в приседе вперёд-назад, влево - вправо;
* приставные шаги и выпады;
* бег скоростным шагом в различных направлениях;
* прыжки через гимнастическую скамейку;
* прыжки боком через гимнастическую скамейку;
* имитация передвижений в стойке вправо-влево и вперёд-назад;
* приседания;
* выпрыгивание из приседа;
* выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
* повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
* поднимание ног за голову из положения, лёжа на спине;
* поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения, лёжа на спине;
* сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).
* Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:
* упражнения с набиванием мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
* упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре бросков в дзюдо;
* имитация техники бросков с использованием резиновых жгутов.

Широкое применение в занятиях имитационных упражнений, как средства тренировки наиболее необходимых для борьбы групп мышц.

Повышение уровня функциональной работоспособности организма при помощи технических средств: тренажеров, приспособлений и педагогических методов.

Развитие и совершенствование специальных физических качеств и способностей, характерных для спортсменов, добившихся высоких результатов в соответствующем возрасте – силы, скоростно-силовой и общей выносливости, скоростной выносливости и быстроты движений.

Для этого применяются широкие комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты, упражнения с гантелями.

**Развитие скоростно- силовых качеств**

Упражнения направлены на развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота.

К применению могут быть рекомендованы:

* упражнения с отягощениями и без них;
* бег с высокого старта на короткие дистанции – 15, 20, 30, 60, 100 метров;
* челночный бег 3Х10 метров, 5Х10метров;
* прыжки с места вперёд, вправо, влево, назад;
* прыжки в приседе вперёд, вправо, влево, назад;
* прыжки «кенгуру», прыжки – многоскоки – 15 прыжков с места;
* прыжки на одной ноге – 15 прыжков с места;
* прыжки через скакалку – на двух, одной ноге, поочерёдно, сдвоенные прыжки;
* повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;
* из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъём прямых и согнутых в коленях ног к груди, подтягивание хватом сверху;
* из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ног, ног за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.

Для развития качеств и функциональных возможностей организма применяется широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:

* учи-коми бросков (сериями на время);
* 30 секунд – развитие быстроты,
* 1 минута – развитие скоростной выносливости,
* 2 минуты – развитие скоростно-силовых качеств,
* 3 минуты – развитие специальной игровой выносливости;
* учи-коми на 3 шага;

Во всех видах перемещений результат за 1 минуту характеризует уровень скоростной выносливости спортсмена, а результат за 3 минуты – его специальную игровую выносливость.

Примечание: при выполнении всех упражнений фиксируется количество движений или перемещений, выполняемых в отведённое время и результат сопоставляется с предыдущими показателями индивидуально для каждого занимающегося.

**Развитие быстроты движений**

Успешность скоростной подготовки юных дзюдоистов основывается на ряде показателей: динамическая сила и гибкость, способность мышц к расслаблению, степень освоения техники скоростных упражнений. На этом этапе тренеры-преподаватели должны ставить перед занимающимися посильные задачи, требующие развития волевых качеств, без проявления которых высокой скорости движения добиться очень сложно. Скоростная подготовка юных дзюдоистов также должна сочетаться с развитием у них гибкости и силы.

*Скорость простых двигательных реакций* у юных дзюдоистов развивается при помощи подвижных и спортивных игр (по упрощенным правилам), бега на короткие дистанции (10 — 30 м), эстафет, прыжков, акробатических упражнений, метаний. Для развития скорости, необходимо ориентировать юных дзюдоистов не на восприятие сигнала, а на ответ действием. Все скоростные упражнения должны применяться в подготовительной части занятия (после предварительной разминки) или в начале основной части занятия и проводиться до снижения у дзюдоистов. Повышать скорость простых двигательных реакций у дзюдоистов возможно в процессе элементарных форм противоборства. Для этого необходима определенная техническая подготовленность, т. е. сначала надо учить занимающихся ответной реакции на раздражитель, а затем ставить перед ними задачу быстрого выполнения действия.

*Сложные двигательные реакции***,** развиваемые у юных дзюдоистов, содействуют выполнению ими двигательных действий в правую и левую стороны, формируют умения предугадывать действия соперника (по стойке, дистанции, направлению усилий), позволяют усложнять условия выполнения своих действий. Важно учить юных дзюдоистов замечать явные действия партнера (соперника) и правильно реагировать изученным техническим действием. По мере освоения этих заданий обучаемые расширяют спектр ответных действий, уменьшают время реагирования. Для решения таких двигательных задач целесообразно применять игры с элементами противоборства, игровые задания (на основе средств дзюдо).

*Темп движений и скорость ациклического движения* (подворот, бросок) развивают у дзюдоистов при помощи хорошо усвоенных упражнений. Во время выполнения задания, занимающиеся должны обращать внимание не на технику, а на скорость движений. Для юных дзюдоистов ставится задача выполнять упражнение с максимальной скоростью.

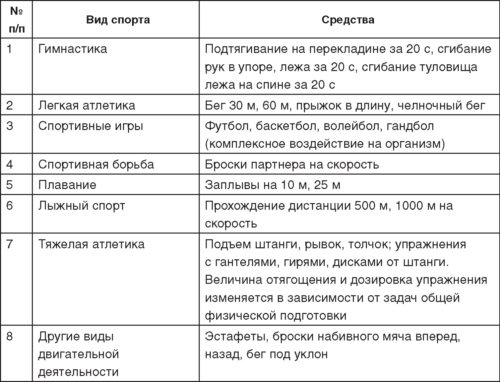
В паузах активного отдыха необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц; умеренное растягивание; ходьбу в медленном темпе.

Скорости выполняемых движений.

Скорость в ациклических одиночных движениях (специально-подготовительных и основных упражнениях) возрастает в том случае, если выполнять их с вариативной скоростью (большой, околопредельной, предельной) и в вариативных условиях (усложненных, облегченных, стандартных). Изменение условий не должно нарушать технику выполнения дзюдоистами упражнения. Усложнять условия выполнения задания можно только для хорошо подготовленных дзюдоистов, в остальных случаях может ухудшиться техника и наступить перетренированность. Тренерам-преподавателям рекомендуется применять такой подход при совершенствовании дзюдоистами скорости преследования партнера после броска, когда заранее обусловливается способ выполнения конкретного удержания, болевого приема.

Скорость двигательных реакций у дзюдоистов повышается с применением упражнений в повторном реагировании в условиях, моделирующих условия реального противоборства. Для комплексного развития быстроты реакций у дзюдоистов в сочетании с другими видами быстроты эффективны подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам и на уменьшенных площадках.

Развитие скорости сложных реакций зависит от диапазона двигательных умений и навыков дзюдоистов. И определяется не просто набором освоенных приемов дзюдо, а возможностью их проведения в вариативных условиях. Основой методики развития сложных реакций в дзюдо служит выполнение упражнения в повторном реагировании с постепенным усложнением условий. Реакции выбора у дзюдоистов 12–14 лет совершенствуются в 2 направлениях. Первое заключается в формировании умения предугадывать действия партнера (соперника), используя при этом познотоническую часть действия и его собственное движение (направление усилий). Таким образом, у дзюдоистов возможно формировать защитные действия на атаки партнера в партере и в стойке. Второе направление предполагает постепенное усложнение собственных действий дзюдоистов. Например, сначала совершенствуется ответ на 1 известное действие, затем на 2 действия партнера. Перед дзюдоистами может ставиться задача: из нескольких вариантов ответа (альтернатив выбора) применить наиболее эффективное. По мере совершенствования, необходимо увеличивать скорость действий партнера и минимизировать время выполнения ответных действий.



Частота движений в дзюдо очень важна для ведения поединка в высоком темпе. Скорость движений дзюдоистов зависит от динамической силы, гибкости, освоенности техники, умения расслаблять мышцы по ходу движения, волевых усилий. Темп движений можно повышать, применяя беговые упражнения, прыжки на скакалке, перемещения дзюдоистов.

На этапе углубленной спортивной специализации у дзюдоистов 14–16 лет показатели скорости движений могут сравниваться с показателями взрослых спортсменов.

Методика развития скорости простых реакций для дзюдоистов этого возраста предусматривает ряд вариантов. Основной вариант — освоение техники движения, являющегося ответом на раздражитель. Например, преследование партнера в партере после выполнения броска обусловленным удержанием. Простая реакция чаще проявляется в «стандартных» положениях дзюдо (переход от броска к преследованию, защита от удержания и болевого приема). Эти компоненты реакции необходимо целенаправленно совершенствовать потому, что именно низкая скорость действия в таких ситуациях часто лишает дзюдоистов победы.

Есть и другие варианты развития скоростных способностей:

а) Выполнение упражнений соревновательного характера, снижающих скрытый (латентный) период реакции. Для этого применяют упрощенные условия противоборства (с ограничением технических действий, передвижение в заданном направлении), подвижные и спортивные игры.

б) Комплексное совершенствование быстроты моторного компонента реакции и времени реагирования в специфических условиях выполнения (с более легким по весу партнером, с ограничением площади противоборства, с уменьшением времени).

Методика развития быстроты сложных двигательных реакций строится на освоении дзюдоистами различных двигательных умений и навыков.

— Освоить технико-тактические действия, которыми реагируют па атаки противника (атакующие, контратакующие, защитные).

— Научиться быстро и адекватно воспринимать информацию от анализаторов и сочетать ее восприятие и двигательной ответ.

— Постепенно уменьшать контрастность альтернатив выбора. Если тренер-преподаватель сначала предупреждает дзюдоиста, что атака будет проводиться конкретным броском вправо; затем, что будет выполнен любой бросок подворотом, то после этого спортсмен будет предупрежден: «Атака соперника». Эти уровни освоения скорости реакции могут совершенствоваться годами, особенно если учитывать широкий диапазон техники в дзюдо. Реализация этого направления в спортивной подготовке позволяет все время совершенствовать технику и тем самым увеличивать число альтернатив выбора.

— Стремиться к высокой скорости сложных двигательных реакций, признаком которой служит прекращение начатого действия-ответа (в случае неблагоприятных условий) или возможность переключаться на другое действие в ходе реагирования (в случае изменения ситуации).

— Вариативно сочетать (в пространстве и времени) моторный компонент реакции с разными сигнальными раздражителями (в т. ч. и внесение тренером-преподавателем оперативных коррекций в действия обучаемых в процессе тренировочной и соревновательной деятельности).

Пополнять занятия дзюдоистов заданиями с изменением скорости выполнения приемов, быстроте перемещения, что требует уменьшения времени реагирования.

**Развитие скоростной выносливости**

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с 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 3-6 серий, отдых между комплексами работы и вос­становления до 10 мин.

Развитие «борцовской» выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удер­жание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить ту­ловище партнера и оторвать его от татами.

В учебно-тренировочных группах четвертого и пятого годов обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует исполь­зовать упражнения, сходные с основными соревновательными уп­ражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на рас­слабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство из­менения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозирован­ное сопротивление в момент «отрыва» его от татами), Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 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-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь,

Круговая тренировка: 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 охватом, 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.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 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

Для дзюдоистов различного возраста требуется регламентировать параметры скоростных нагрузок .

Параметры скоростных нагрузок для дзюдоистов 10–17-летнего возраста



В процессе организации скоростной подготовки дзюдоистов следует избегать следующих методических ошибок:

* выполнение скоростных упражнений в холодную погоду, на скользкой или неровной поверхности, а также при неплотной укладке татами;
* недостаточная разносторонность тренировочных средств, которая часто приводит к стабилизации скорости и скоростному «барьеру»;
* резкое увеличение объема скоростных упражнений;
* недостаточное усвоение техники скоростных упражнений;
* перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата;
* недостаточная предварительная подготовка мышц к выполнению скоростных упражнений;
* выполнение скоростных упражнений на фойе физического или координационного утомления.

**Участие в спортивных соревнованиях – 58 часов**

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие теннисиста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической,психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке дзюдоиста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

**Объем соревновательной деятельности**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных  соревнований | Учебно-  тренировочный  этап(этап  спортивной  специализации) |
| До трех  лет |
| Контрольные | 2 |
| Отборочные | 2 |
| Основные | 1 |
| Всего состязаний | 10 |

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

* **Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.
* **Отборочные соревнования**. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
* **Основные соревнования** - целью этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;

* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о

спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**Техническая подготовка- 284 часа**

При изучении материала технической подготовки основное внимание

* Борьба стоя.
* Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.
* Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.
* Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки.
* Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.
* Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

**Борьба лежа.**

*Положения*:

* стоя на коленях с упором на руки,
* сед на коленях с упором на предплечья,
* лежа на животе,
* лежа на спине.
* *Удержания*:
* удержание сбоку;
* удержание поперек;
* удержание верхом;
* удержание со стороны головы;
* *Переворачивания*
* переворачивание с захватом двух рук сбоку;
* переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
* переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
* переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
* переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
* переворачивание ключом.

*Болевые приёмы*

* рычаг локтя через бедро рукой;
* рычаг локтя через бедро коленом;
* рычаг локтя с захватом руки между ног;
* узел на руку руками;

*Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.*

**Борьба стоя** (броски)

* задняя подножка с колена;
* задняя подножка;
* передняя подножка с колена;
* передняя подножка со стойки;
* бросок с захватом руки на плечо;
* бросок с захватом руки под плечо;
* бросок через бедро;
* передняя подсечка с падением;
* зацеп изнутри.

6 КЮ. Белый пояс.

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза–рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад, влево-вправо, по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90о шагом вперед

на 90о шагом назад

на 180о скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180о скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180о круговым шагом вперед

на 180о круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Маэ-кудзуши | Вперед |
| Уширо-кудзуши | Назад |
| Миги-кудзуши | Вправо |
| Хидари-кудзуши | Влево |
| Маэ-миги-кудзуши | Вперед-вправо |
| Маэ-хидари-кудзуши | Вперед-влево |
| Уширо-миги-кудзуши | Назад-вправо |
| Уширо-хидари-кудзуши | Назад-влево |

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Еко (Сокухо) –укэми | На бок |
| Уширо (Кохо) –укэми | На спину |
| Маэ (Дзэнпо) –укэми | На живот |
| Дзэнпо-тэнкай-укэми | Кувырком |

5 КЮ. Жёлтый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Дэ-аши-барай | Боковая подсечка под выставленную ногу |
| Хидза-гурума | Подсечка в колено под отставленную ногу |
| Сасаэ-цурикоми-аши | Передняя подсечка под выставленную ногу |
| Уки-гоши | Бросок скручиванием вокруг бедра |
| О-сото-гари | Отхват |
| О-гоши | Бросок через бедро подбивом |
| О-учи-гари | Зацеп изнутри голенью |
| Сэои-нагэ | Бросок через спину с захватом руки на плечо |
| О-сото-отоши | Задняя подножка |
| О-сото-гаэши | Контрприем от отхвата или задней подножки |
| О-учи-гаэши | Контрприем от зацепа изнутри голенью |
| Моротэ-сэой-нагэ | Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота |

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Хон-кэса-гатамэ | Удержание сбоку |
| Ката-гатамэ | Удержание с фиксацией плеча головой |
| Еко-шихо-гатамэ | Удержание поперек |
| Ками-шихо-гатамэ | Удержание со стороны головы |
| Татэ-шихо-гатамэ | Удержание верхом |
| Еко-каэри-вадза | Переворот с захватом рук |
| Еко-каэри-вадза | Переворот с захватом руки и ноги |
| Еко-каэри-вадза | Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча |
| Нэ-каэри-вадза | Переворот ногами снизу |
| Маэ-аши-тори-вадза | Прорыв со стороны ног |

4 КЮ. Оранжевый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Ко-сото-гари | Задняя подсечка |
| Ко-учи-гари | Подсечка изнутри |
| Коши-гурума | Бросок через бедро с захватом шеи |
| Цурикоми-гоши | Бросок через бедро с захватом отворота |
| Окури-аши-барай | Боковая подсечка в темп шагов |
| Тай-отоши | Передняя подножка |
| Харай-гоши | Подхват бедром (под две ноги) |
| Учи-мата | Подхват изнутри (под одну ногу) |
| Цубамэ-гаэши | Контрприем от боковой подсечки |
| Ко-учи-гаэши | Контрприем от подсечки изнутри |
| Хараи-гоши-гаэши | Контрприем от подхвата бедром |
| Учи-мата-гаэши | Контрприем от подхвата изнутри |
| Содэ-цурикоми-гоши | Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов) |
| Ко-учи-гакэ | Одноименный зацеп изнутри голенью |
| Учи-мата-сукаши | Контрприем от подхвата изнутри скручиванием |

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Кузурэ-кэса-гатамэ | Удержание сбоку с захватом из-под руки |
| Макура-кэса-гатамэ | Удержание сбоку с захватом своей ноги |
| Уширо-кэса-гатамэ | Обратное удержание сбоку |
| Кузурэ-еко-шихо-гатамэ | Удержание поперек с захватом руки |
| Кузурэ-ками-шихо-гатамэ | Удержание со стороны головы с захватом руки |
| Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ | Удержание верхом с захватом руки |

3 КЮ. Зелёный пояс

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Ко-сото-гакэ | Зацеп снаружи голенью |
| Цури-гоши | Бросок через бедро с захватом пояса |
| Еко-отоши | Боковая подножка на пятке (седом) |
| Аши-гурума | Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу |
| Ханэ-гоши | Подсад бедром и голенью изнутри |
| Харай-цурикоми-аши | Передняя подсечка под отставленную ногу |
| Томоэ-нагэ | Бросок через голову с упором стопой в живот |
| Ката-гурума | Бросок через плечи «мельница» |
| Яма-араши | Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота |
| Ханэ-гоши-гаэши | Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри |
| Моротэ-гари | Бросок захватом двух ног |
| Кучики-даоши | Бросок захватом ноги за подколенный сгиб |
| Кибису-гаэши | Бросок захватом ноги за пятку |
| Сэои-отоши | Бросок через спину (плечо) с колена (колен) |

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Ката-джуджи-джимэ | Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) |
| Гяку-джуджи-джимэ | Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх) |
| Нами-джуджи-джимэ | Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз) |
| Окури-эри-джимэ | Удушение сзади двумя отворотами |
| Ката-ха-джимэ | Удушение сзади отворотом, выключая руку |
| Хадака-джимэ | Удушение сзади плечом и предплечьем |
| Удэ-гарами | Узел локтя |
| Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ | Рычаг локтя захватом руки между ног |
| Ретэ-джимэ | Удушение спереди кистями |
| Содэ-гурума-джимэ | Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением |
| Кэса-удэ-хишиги-гатамэ | Рычаг локтя от удержания сбоку |
| Кэса-удэ-гарами | Узел локтя от удержания сбоку |

2 КЮ. Синий пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Суми-гаэши | Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища |
| Тани-отоши | Задняя подножка на пятке (седом) |
| Ханэ-макикоми | Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо |
| Сукуй-нагэ | Обратный переворот с подсадом бедром |
| Уцури-гоши | Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку |
| О-гурума | Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу |
| Сото-макикоми | Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо |
| Уки-отоши | Бросок выведением из равновесия вперед |
| Тэ-гурума | Боковой переворот |
| Оби-отоши | Обратный переворот с подсадом с захватом пояса |
| Даки-вакарэ | Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади |
| Учи-макикоми | Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка») |
| О-сото-макикоми | Отхват в падении с захватом руки под плечо |
| Харай-макикоми | Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо |
| Учи-мата-макикоми | Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо |
| Хиккоми-гаэши | Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху |
| Тавара-гаэши | Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху |

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Удэ-хишиги-ваки-гатамэ | Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку |
| Удэ-хишиги-хара-гатамэ | Рычаг локтя внутрь через живот |
| Удэ-хишиги-хидза-гатамэ | Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху |
| Удэ-хишиги-удэ-гатамэ | Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице |
| Удэ-хишиги-аши-гатамэ | Рычаг локтя внутрь ногой |
| Цуккоми-джимэ | Удушение спереди двумя отворотами |
| Кататэ-джимэ | Удушение спереди предплечьем |
| Санкаку-джимэ | Удушение захватом головы и руки ногами |
| Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ | Рычаг локтя захватом головы и руки ногами |
| Уширо-ваки-гатамэ | Обратный рычаг локтя внутрь |
| Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката) | Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов) |

1 КЮ. Коричневый пояс

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| О-сото-гурума | Отхват под две ноги |
| Уки-вадза | Передняя подножка на пятке (седом) |
| Еко-вакарэ | Подножка через туловище вращением |
| Еко-гурума | Бросок через грудь вращением (седом) |
| Уширо-гоши | Подсад опрокидыванием от броска через бедро |
| Ура-нагэ | Бросок через грудь прогибом |
| Суми-отоши | Бросок выведением из равновесия назад |
| Еко-гакэ | Боковая подсечка с падением |
| Даки-агэ | Подъем из партера подсадом (запрещенный прием) |
| Кани-басами | Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием) |
| Кавадзу-гакэ | Бросок обвивом голени (запрещенный прием) |

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.

|  |  |
| --- | --- |
| Удэ-хишиги-тэ-гатамэ | Рычаг локтя через предплечье в стойке |
| Удэ-хишиги-удэ-гатамэ | Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке |
| Томоэ-джимэ | Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки |
| Аши-гарами | Узел бедра и колена (запрещенный прием) |
| Аши-хишиги | Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием) |
| До-джимэ | Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием) |

**Тактическая подготовка- 20 часов**

 В дзюдо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства — стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в дзюдо.

Тактику дзюдо определяют как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше дзюдоисты владеют тактикой, тем больше имеют возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

ВИДЫ ТАКТИКИ В ДЗЮДО

В теории борьбы дзюдо выделяют 3 вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

1. Тактика соревнований

Задача тактики соревнований — определить направления действий дзюдоиста для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

а) разведку (сбор информации);

б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;

в) выбор основного и запасного вариантов действий дзюдоиста в соревнованиях;

г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку дзюдоиста на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства — «на победу»; на превышение собственного результата — «на личный рекорд»; на демонстрирование определенного результата — «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования. При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает дзюдоистам уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях. Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность дзюдоистов строить противоборство в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана.

**Факторы успешности ведения поединка**



Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль противоборства.

Тактическое мастерство дзюдоистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от комплексного проявления их физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства в дзюдо являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий соперника.

Реализация намеченной тактики проводится в предсоревновательной подготовке дзюдоистов. Для этого тренер-преподаватель использует планирование, заключающееся в распределении по времени средств и методов тренировки, необходимое для накопления подготовленности дзюдоиста к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях.

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики дзюдоисты применяют следующие действия:

а) подавление — действия дзюдоиста, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или морально-волевой);

б) маскировка — применяется дзюдоистом с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

2. Тактика ведения поединка

Задача тактики поединка — предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами их индивидуальности. Успешная реализация тактики ведения поединка усиливается рядом факторов (рис. 8).

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение дзюдоистов в противоборстве.

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика имеет свой признак — построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Оборонительная тактика у дзюдоистов проявляется сосредоточением внимания на защите, низкой активностью в поединке, попытками атаковать соперника в случае его ошибок. Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий:

а) способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо;

б) реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию дзюдоиста (уровню его спортивной формы, подготовленностью к конкретному соревнованию);

в) тактический план должен составляться с учетом информации о соперниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и др.).

3. Тактика выполнения технических действий

Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также как и другие виды тактики в дзюдо неотделим от степени освоенности дзюдоистами технических действий. В ходе поединка с их помощью решаются 2 задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями дзюдоиста, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у дзюдоистов в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать. На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

а) положения тела, которые принимают дзюдоисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;

б) направления усилий соперника;

в) физическое ослабление соперника;

г) слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий — выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий дзюдоист должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться дзюдоистом преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в учебно-тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка. Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

а) при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки — угроза, выведение из равновесия и сковывание;

б) при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия — встречная атака и вызов;

в) заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника следующие:

— способы, благодаря которым дзюдоист добивается необходимой ему защитной реакции соперника — угроза, сковывание, выведение из равновесия;

— способы, обеспечивающие выгодную для дзюдоиста активную реакцию со стороны соперника — вызов;

— способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия дзюдоиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

**Основные подходы к преобразованию тактических действий**

Тактические действия при проведении бросков часто описаны в общем виде или в виде перечня условий, способствующих созданию благоприятных ситуаций, выражающихся: в преодолении оборонительных усилий соперника; в потере им равновесия в конкретном направлении; в провоцировании соперника на конкретные действия (захваты, перемещения, защиту, нападение); в использовании его усилий при проведении броска.

При проведении бросков выделяют следующие способы тактических действий: выведение из равновесия, угроза, сковывание, повторная атака, вызов. Эти способы относятся к тактико-техническим действиям, в которых помимо технической стороны (что нужно выполнить) существует тактическая сторона (каким образом это выполнить).

Преобразование тактических действий — это изменение их формы. В процессе преобразования тактического действия важно использовать преобразующий принцип, который способствует изменению одной формы тактического действия в другую. Для изучения особенностей тактических действий необходимо их преобразовать, в частности тактическую сторону при помощи мотивационного преобразования ориентировочной основы действия .



Такой подход позволяет разграничить форму тактического действия и изучать его с дзюдоистами различного возраста на основе ориентировочной основы действия (ООД). Выделены несколько типов ООД.

**ООД атакующего характера** направлена на преодоление оборонительных усилий соперника и выполнение намеченного броска.

Угроза атакующего характера — это активные действия, вынуждающие соперника защищаться, или преодоление его защитных действий.

Сковывание атакующего характера — это активные действия, направленные на ограничение подвижности звеньев и частей тела соперника, защищаясь от сковывания, он отвлекается, чем создает условия для проведения броска.

Выведение из равновесия атакующего характера — это действия, направленные на преодоление защитных усилий соперника в направлении выполняемого броска Вызов атакующего характера — это действия способствующие ослаблению внимания сопернике и вызванные его защитными действиями.

Повторная атака — это действия, направленные на повторное преодоление защитных усилий соперника и выполнение броска.

**ООД обманного характера** провоцирует соперника на конкретные действия (захват, направление перемещения, бросок) и использование усилий противника для выполнения броска.

Угроза обманного характера — это действия, направленные на переключение внимания соперника на предварительное действие, отвлекая его от основного броска Сковывание обманного характера — это действия, направленные на ограничение подвижности звеньев и частей тела соперника с созданием для него ощущения легкого освобождения от сковывания что способствует расслаблению.

Выведение из равновесия обманного характера — это действия, направленные на потерю соперником равновесия в противоположном выполняемому броску направлении, его стремление восстановить равновесие создает благоприятную ситуацию.

Вызов обманного характера — это действия, способствующие провоцированию соперника на активные действия, которые помогают выполнению планируемого броска.

Повторная атака обманного характера — это действие в направлении, противоположном основному броску (например, попытка выполнить бросок влево), что вызывает активное противодействие соперника и ослабляет его реакцию на проведение атаки в другом направлении к повторной атаке (иногда без смены захвата) соперник часто не готов.

**ООД оборонительного характера** направлена на срыв атаки соперника Угроза оборонительного характера — это ответные действия активного характера на каждую атаку соперника.

*Сковывание атакующего характера*

Сковывание оборонительного характера — это ответные действия, ограничивающие подвижность соперника в начале его атаки.

Выведение из равновесия оборонительного характера — это ответные действия на атаку соперника, способствующие потере им равновесия в момент выполнения броска.

Вызов оборонительно характера — это действия, при помощи которых соперник вынужден становиться в неудобное для своей атаки исходное положение.

*Провоцирование соперника на захват*

Ложная атака — это ответные действия на атаку соперника, имеющие цель замаскировать усталость.

*Срыв атаки соперника сковыванием*

Техническую сторону тактического действия возможно преобразовать структурно, с учетом внесения изменений в детали действия. Преобразование направлено на изменение характера захвата, направление перемещения, способа выполнения предварительного броска, способствующих созданию благоприятной ситуации для проведения основного броска.



**Тактические действия посредством захват**а

Сковывание атакующего характера захватом — это действия, направленные на ограничение действий соперника, вынуждающие его защищаться, стимулирующие процесс его освобождения от неудобного захвата.

*Выведение из равновесия атакующего характера*

Выведение из равновесия атакующего характера захватом — это действия, направленные на потерю соперником равновесия в направлении проводимого броска.

Вызов атакующего характера захватом — это действия, отвлекающие соперника на выполняемый захват, защищаясь от которого он ослабляет внимание.

*Вызов захватом*

Повторная атака захватом — это действия, направленные на повторное преодоление защитных усилий соперника при помощи выполняемого захвата.

Сковывание обманного характера захватом — это действия, ограничивающие подвижность звеньев тела соперника, защищаясь от которых он легко и быстро освобождает одно из звеньев тела (руку) от сковывающего захвата, что создает благоприятную ситуацию для проведения броска.

*Сковывание захватом*

Выведение из равновесия обманного характера захватом — это действия, направленные на выведение соперника из равновесия в разных направлениях — «раздергивание», что вызывает его растерянность. Вызов обманного характера захватом — это действия, проводимые в обоюдном захвате с соперником, направленные на ожидание его атаки, способствующей выполнению контрприема.

*Вызов захватом*

Повторная атака обманного характера захватом — это действия с применением определенного захвата, которому соперник активно сопротивляется, быстрая смена одного захвата на другой создает благоприятные условия для проведения броска.

Сковывание оборонительного характера захватом — это ответные действия, ограничивающие свободу подвижности одного из звеньев тела соперника (руки) или нескольких звеньев (рука, туловище).

Выведение из равновесия оборонительного характера захватом — это ответные действия, препятствующие атаке соперника при помощи захвата, способствующие выведению его из равновесия в направлении выполняемого броска.

Вызов оборонительного характера захватом — это действия, провоцирующие соперника на определенный захват, из которого ему неудобно выполнить бросок.

*Ложная атака захватом*

Ложная атака захватом — это действия, заключающиеся в смене и разрыве захватов, изменении дистанции с соперником (ближняя, дальняя), стойки (высокая, низкая, правосторонняя, левосторонняя), что затрудняет проведение броска.

**Тактические действия посредством перемещения**

Угроза атакующего характера перемещением — это действия, направленные на преодоление защитных усилий соперника при помощи перемещения, разгоняя массу его тела в направлении выполняемого броска.

*Угроза перемещением*

Сковывание атакующего характера перемещением — это действия, ограничивающие подвижность сегментов тела соперника, выполняются «повисанием» на нем и нагружают массу его тела на выставленную ногу, что вызывает его защитную реакцию.

Выведение из равновесия атакующего характера перемещением — это операции (отшагивание, подшагивание), направленные на преодоление защитных действий соперника, способствующие потере им устойчивости в направлении выполняемого броска.

Вызов атакующего характера перемещением — это действия, позволяющие посредством целенаправленных перемещений стимулировать передвижение соперника в направлении выполняемого броска, преодолевая его защитные усилия.

Угроза обманного характера перемещением — это действия, акцентирующие направление перемещения тела соперника противоположное направлению выполняемого броска, что вынуждает того двигаться в направлении выполняемого броска.

Сковывание обманного характера перемещением — это действия, направленные на сковывание сегментов тела соперника, нагружая его туловище, ногу. Защищаясь от неудобного положения, соперник начинает перераспределять массу тела, и направление его усилий создает благоприятную ситуацию для проведения броска.

Выведение из равновесия обманного характера перемещением — это действия, направляющие перемещения противника в направлении броска, снижающие его внимание и «заводящие» его в положение, благоприятное для выполнения броска.

Вызов обманного характера перемещением — это действия вне захвата с соперником (перемещение в сторону, отступление назад), показывающие уклонение от борьбы, что способствует провоцированию противника на активное движение вперед, использование его усилий.

Угроза оборонительного характера перемещением — это ответные действия на атаку соперника, заключающиеся в неудобном для него «зеркальном» перемещении.

Сковывание оборонительного характера перемещением — это ответные действия, направленные на срыв атаки соперника, заключающиеся в перемещении в направлении его движения, «повисая» на нем в момент попытки выполнить бросок.

Выведение из равновесия оборонительного характера перемещением — это ответные действия на атаку соперника, заключающиеся в отшагивании от противника в направлении выполняемого им броска, что нарушает его устойчивость.

Вызов оборонительного характера перемещением — это действия, провоцирующие соперника на атаку в определенном направлении (в котором отработан надежный бросок).

**Тактические действия посредством броска**

Угроза атакующего характера броском — это действия, акцентирующие проведение подготовительного броска в том же направлении, что и основного, от подготовительного броска соперник защищается и снижает концентрацию внимания, пропуская основной бросок.

Вызов атакующего характера броском — это действия, направленные на создание условий движения соперника в направлении основного броска, применяя подготовительный бросок в противоположном основному направлении.

Повторная атака броском — это действия, направленные на проведение броска сопернику, повторно преодолевая его защитные усилия.

Угроза обманного характера броском — это действия, акцентирующие внимание соперника на проведении подготовительного броска в направлении, противоположном основному броску, реагируя на который соперник создает благоприятные условия для проведения основного броска.

*Угроза зацепом изнутри*

Вызов обманного характера броском — это действия, показывающие сопернику благоприятную ситуацию для выполнения броска, начиная атаковать, противник ослабляет внимание к защите и пропускает бросок.

Повторная атака обманного характера броском — это действия, направленные на выполнение нескольких (2–3) предварительных попыток выполнения броска не в полную силу, при этом соперник расслабляется.

Угроза оборонительного характера броском — это ответные действия на атаку соперника, показывающие возможность выполнения контрприема на атаку соперника.

Вызов оборонительного характера броском — это действия, показывающие возможность выполнения контратаки, заставляющие соперника останавливать атаку, что вызывает ее срыв.

Ложная атака броском — это ответные действия на попытку соперника выполнить бросок, заключающиеся в стремлении опередить его движения с целью защиты.

Тактические действия при проведении бросков необходимо изучать с дзюдоистами различного возраста. Это позволит совершенствовать технику броска в различных условиях и создаст предпосылки к внесению изменений в детали техники в процессе противоборства. Для юных дзюдоистов 10-12-летнего возраста целесообразно начинать изучение тактических действий при проведении бросков с повторной атаки и выведения из равновесия. В учебно-тренировочном процессе дзюдоистов 13–15 лет необходимо совершенствовать ранее изученные тактические действия и осваивать новые — угроза, вызов, обман. По мере повышения уровня тактической, технической и физической подготовленности дзюдоистами 16–17 лет изучаются сковывание, обратный вызов, двойной обман.

*ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА*

Тактическая подготовка — это процесс приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой тактической подготовки в дзюдо является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Задачи тактической подготовки дзюдоистов:

1) Изучить общие положения тактики дзюдо.

2) Освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях.

3) Создать целостное представление о тактике противоборства.

4) Сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

Средства тактической подготовки дзюдоистов — это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться включением в учебно-тренировочный процесс сбивающих факторов: смена противников в поединке для одного спортсмена; удлинение (укорочение) времени поединка; противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами; с форой — «обусловленным преимуществом для соперника», в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

*Тактическое мышление в поединке*

В тактической подготовке дзюдоистов выделены 3 основных раздела:

1) тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в дзюдо;

2) тактические умения и навыки дзюдоистов, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;

3) тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у дзюдоистов на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

ВИДЫ ТАКТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

а) Упражнения, включающие действия, специфичные для дзюдо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.).

б) Упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема).

в) Упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия).

г) Упражнения по решению эпизодов, в процессе учебных и учебно-тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

Тактические действия и способы тактической подготовки приемов изучаются дзюдоистами в 3 этапа:

**I этап** — показ тренером-преподавателем изучаемого способа в наиболее часто применяемых ситуациях, затем выполнение дзюдоистами этого способа с обусловленным сопротивлением партнера и длительным пребыванием его в удобном для атаки положении (на месте и в движении), а также выполнение способа с обусловленным сопротивлением, но быстрым уходом партнера из удобного для атакующего дзюдоиста положения (на месте и в движении);

**II этап** — выполнение способа тактической подготовки в учебно-тренировочном поединке (со специальным заданием атакующему дзюдоисту или произвольно);

**III этап** — выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке.

У дзюдоистов необходимо формировать тактические знания, умения, навыки на всех этапах подготовки. При этом необходимо учитывать возрастные особенности, стаж занятий дзюдо, уровень подготовленности дзюдоистов.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ 10–12 ЛЕТ

На этапе предварительной подготовки юных дзюдоистов необходимо учить основам тактики участия в соревнованиях. Для этого следует ознакомить их с режимом соревновательного дня (предварительная подготовка документов, спортивная форма, прохождение процедуры взвешивания); дать сведения о жеребьевке на соревнованиях (влияние на цвет кимоно или пояса участника, особенности утешительных встреч); сформировать умения выполнения самостоятельной разминки перед соревнованиями и каждым поединком. Эти несложные операции являются основами составления тактического плана подготовки к соревнованиям у юных дзюдоистов. Важно обращать их внимание на анализ проведенного соревновательного поединка и соревновательного дня в целом.

У дзюдоистов на этапе предварительной подготовки следует акцентировать внимание на наступательной тактике. Важно формировать у юных дзюдоистов потребность в выполнении активных действий. Преимущественное формирование у них арсенала защитных действий приводит к закрепощению движений, снижению количества атакующих действий. Приоритетно формировать контратакующие действия у дзюдоистов 10–12 лет нецелесообразно. В этом возрасте их надо планомерно учить простым способам контратаки и доводить такие умения до уровня навыка сначала в учебно-тренировочных условиях.

Основами тактической подготовки на этапе предварительной подготовки являются: тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке с установкой «на демонстрирование определенного результата». Важно

**Теоретическая подготовка- 24 часа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 1440 |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 150 | сентябрь-август | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈120 | октябрь-ноябрь | Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈120 | декабрь- январь-август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈210 | ноябрь-июль | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | июнь-июль | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈240 | сентябрь-январь-март-июнь | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈210 | октябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | ≈210 | февраль-апрель-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

**Психологическая подготовка- 14 часов**

Соревновательная деятельность в единоборствах связана с высокой напряженностью, поскольку проходит в чрезвычайно сложных условиях. Ввиду того, что поединок сопряжен со значительными трудностями, психологические аспекты тренировочного и соревновательного процесса имеют большое значение. Психологическая подготовка становится еще более важной в дзюдо, где спортсмены одновременно сталкиваются с разным количеством переменных и сталкиваются напрямую со своим противником.

Дзюдо — это вид спорта, требующий больших физических и умственных усилий, поэтому психологическая подготовка дзюдоиста в значительной степени определяет, каких результатов он сможет достичь.

Эмоциональное состояние дзюдоистов (чувство спокойствия/нервозности, концентрации/напряжения и тревоги) зависит от многих факторов. В дзюдо практикуются повторяющиеся тренировки для овладения различными техниками. Движения приходится повторять тысячи раз, что может вызвать недостаток мотивации у борцов. Знания в области спортивной психологии, применяемые спортивным психологом или самим тренером, могут помочь дзюдоистам поддерживать оптимальный уровень мотивации во время тренировок.

Дзюдоисты высокого уровня тренируются несколько раз в день и легко могут достичь состояния перетренированности и психологического истощения (так называемое «выгорание»). Этот термин очень распространен в сложных видах спорта. Такое состояние обычно возникает в ответ на неудовлетворенность или чрезмерный стресс.

В любом виде спорта, особенно в дзюдо, психологические аспекты соревнований также важны, как и физические, но им часто не уделяется должного внимания. Мое мнение, что все элитные спортсмены имеют одинаковый уровень физической подготовки, силы, выносливости, технических навыков и опыта. Глядя, например, на результаты Олимпиады, можно сделать вывод, что победы иногда даются с минимальной разницей. Дело в том, что секрет победы часто кроется в специальной эмоциональной подготовке.

При психологической тренировке дзюдоистов учитывается ряд фундаментальных факторов, а именно: мотивация, самоэффективность, управление стрессом и эмоциями, боеспособность, выбор целей, а также поддержка тренера.

**Важность психологических факторов в тренировочном процессе дзюдоистов.**

Условия единоборства связаны с необходимостью мгновенно действовать как в атаке, так и в защите, постоянно преодолевая сопротивление партнера.

Борьбу дзюдо отличает интенсивная и напряжённая деятельность: мгновенные напряжения, чередующиеся с расслаблениями, высокий темп противостояния. К тому же нужно выдержать огромное физическое и нервное напряжение, возникающие в ходе схватки. Дзюдоист должен быть целеустремленным, инициативным, иметь большое самообладание, выносливость, высокую степень чувствительности (тактильной, зрительной, мышечно-суставной), мгновенно реагировать на движения соперника.

Некоторые тренеры не придают должного значения психологическому состоянию спортсменов во время их подготовки. Однако, между психологическими качествами дзюдоистов, требованиями конкретного вида спорта и спортивными успехами существует тесная связь. Как показали экспериментальные исследования, результативность соревновательной деятельности спортсменов во многом обусловлена оптимальным для данных условий уровнем функционирования нервных структур. Отклонения от оптимального уровня отражаются на результативности деятельности и проявляются в развитии у спортсмена соответствующих психических состояний.

Довольно распространенной является ситуация, когда спортсмены, несмотря на хорошую технику, не всегда достигают желаемых результатов. Невзирая на упорную работу на тренировках, на соревнованиях они могут терять концентрацию. Дзюдоисты же, которые позаботились о своей психологической подготовке, легче справляются со стрессовыми ситуациями во время поединка.

Оптимальная производительность спортсмена не может быть основана только на багаже технико-тактических знаний. Можно сказать, что существует триада факторов:

* физическая подготовка;
* техническая подготовка;
* психологическая подготовка.

Целью психологической подготовки является тренировка способностей и возможностей разума для выражения полного потенциала отдельного спортсмена на уровне мастерства. Например, в поединке, когда противник атакует, размышления о том, что можно сделать, чтобы контратаковать его -  слишком медленный умственный процесс для дзюдо. Следовательно, правильная психологическая тренировка может быть очень полезной для спортсменов с целью улучшения результатов.

Кроме того, следует учитывать, что турниры по дзюдо часто представляют собой продолжительные соревнования с большим количеством участников и длительным временем ожидания.

По мнению самих спортсменов, наиболее важными психологическими составляющими для достижения высоких результатов являются:

* мотивация;
* настойчивость (боевой характер);
* самоэффективность (уверенность в своих силах);
* самообладание и выдержка (способность справляться со стрессом);
* поддержка тренера.

Очевидно, что все эти аспекты нельзя оставлять на волю случая, их нужно эффективно и грамотно освоить. Многое также зависит от возраста и уровня подготовленности дзюдоистов и накопленного соревновательного опыта.

**Мотивация**— это то внутреннее побуждение, которое поддерживает желание преуспевать. Это то, что заставляет дзюдоистов бороться. Мотивация особенно важна для начинающих борцов, так как помогает выработать практические навыки. Должна быть выработана конкретная, достижимая цель. Важно, чтобы цель была реалистичной, основанной на навыках и опыте спортсмена, — это позволит сосредоточиться на аспектах соревнования, которые дзюдоист может контролировать.

Тренерам целесообразно применять стратегии, направленные на поддержание мотивации спортсменов. Для этого важно разработать качественную тренировку, которая поощряет активное участие и вовлеченность каждого борца. Кроме того, необходимо постепенно включать в тренировки соревнования, адаптированные к возрасту и уровню подготовленности дзюдоистов. Также следует избегать слишком раннего отбора молодых талантов, поскольку это может снизить мотивацию «невыбранных» и даже может привести к отказу от занятий спортом.

**Боевой характер спортсмена** — это не гиперагрессивность или злость, а способность быть настойчивым даже в случае трудностей на соревнованиях.

**Самоэффективность**— это вера спортсмена в свои силы и свою способность справиться с возникающими на ринге ситуациями. Речь идет не только о том, чтобы иметь нужные навыки, но также о том, чтобы демонстрировать способность правильного их использования.

Что касается **управления стрессом**, это не означает его полного устранения. Определенная доля стресса необходима для достижения оптимальной производительности. Не только спортсмену, но также и тренеру важно научиться справляться со стрессовыми ситуациями как на тренировках, так и на соревнованиях. Для дзюдоиста это означает умение управлять эмоциями (прежде всего, страхом) и быть готовым к поединку. Способность справляться со стрессом помогает выдерживать ритм тренировок и достойно соревноваться в условиях высокой конкуренции.

**Поддержка тренера** является важным ориентиром для спортсмена. Через напористое общение и обратную связь тренер может многое рассказать дзюдоисту о его выступлениях и оказать важную поддержку в достижении целей, которые спортсмен поставил перед собой. Кроме того, необходимо комплексное планирование обучения, включающее психологическую подготовку. В этом смысле было бы удобно предложить программы непрерывного обучения для тренеров, чтобы помочь им расширить свои знания в области спортивной психологии.

Дзюдо отличается от других видов спорта, кроме прочего, с точки зрения конфронтации и возможных конфликтных ситуаций между тренером и спортсменом. Уважение спортсмена, которое проявляется к тренеру по дзюдо, редко встречается в других видах спорта.

И, наконец, большую роль в психологической подготовке спортсмена может сыграть моделирование соревновательной ситуации.

**Компоненты психологической подготовленности дзюдоистов.**

Несмотря на то, что условия единоборства связаны с необходимостью выдерживать большое физическое и нервное напряжение, практика дзюдо также дает ряд психологических преимуществ, таких как:

* развитие самооценки на личном и социальном уровне;
* развитие способностей самоконтроля;
* развитие способности избегать конфликтов;
* развитие психомоторных навыков.

Психологическая практика в дзюдо направлена на улучшение результатов соревнующихся спортсменов, на консультирование лиц, ответственных за обучение и занятия спортом, а также на содействие предотвращению возможных травм.

Первая из этих целей, психологическая подготовка к соревнованиям, изначально делится на две категории:

* устранение предсоревновательной тревожности;
* техническое усовершенствование.

Программа вмешательства начинается с устранения предсоревновательного беспокойства, чтобы затем перейти к непосредственному совершенствованию техники и тактики борьбы. Методы, используемые для снижения тревоги, в основном сосредоточены на контроле уровня тревожности, возникающего за несколько дней до соревнования или в день соревнования. Для этого прибегают к различным методикам, среди которых можно выделить:

* практики постепенного расслабления;
* дыхательные практики;
* систематическая десенсибилизация;
* контроль тревожных мыслей (остановка мыслей);
* работа над повышением мотивации.

Что касается предотвращения возможных травм и реабилитации, используемые методы аналогичны тем, которые применяются для повышения спортивных результатов. Методы уменьшения тревожности играют важнейшую роль в профессиональной карьере дзюдоиста. Была отмечена корреляция между тревожностью и увеличением количества травм.

Однако тревогу не стоит воспринимать как нечто однозначно негативное. Она является частью нашего эмоционального здоровья. Это естественная реакция разума, не всегда приводящая к негативным последствиям. При эффективном управлении она может даже стимулировать повышение производительности, внимания и способности концентрироваться.

Способность справляться с тревогой может быть врожденной, но также «приобретенной», подобно техническим навыкам, посредством умственной работы, направленной на развитие двух психологических навыков: устойчивости и психической стойкости.

Устойчивость для дзюдоиста определяется как способность противостоять разочарованиям и стрессу, эффективно справляться с поражениями и травмами. С другой стороны, под психологической стойкостью подразумевается многомерная конструкция, которая включает умственную способность восстанавливаться после поражений и ошибок, способность контролировать психологическое напряжение на соревнованиях, сохранять концентрацию внимания в течение длительного времени, уровень самооценки спортсмена и степень вовлеченности и приверженности достижению целей.

Устойчивость и эмоциональную стойкость дзюдоист может развить с помощью методов психологической тренировки, состоящей из различных техник. Они основаны на специфике конкретного вида спорта, целей, которые необходимо достичь, и личного характера спортсмена.

Техники ментального тренинга приводят к автоматизации стратегий соревнований и позволяют критически изучить аспекты выступления, а также повысить контроль над стрессовыми и/или болезненными ситуациями.

Личностная значимость выступление дзюдоиста в предстоящем поединке определяет его соревновательную мотивацию, желание выйти на татами, его состояние на последних минутах перед поединком и конечный результат.

Если наблюдается повышенная тревожность, с дзюдоистом проводится следующая работа:

* выявляются причины данного состояния;
* борец получает необходимую информацию о предстоящем соревновании;
* формирование у дзюдоиста адекватной оценки своей подготовленности;
* тренинг уверенности;
* постановка реально достижимых соревновательных целей;
* снижение уровня эмоционального возбуждения при помощи психорегулирующей тренировки.

В случае выявления значительных отклонений в эмоциональном состоянии борца дзюдо рекомендуется провести следующую работу:

1. Найти причины ухудшения психологического состояния.
2. При плохом самочувствии и подавленном настроении борца тренер должен пересмотреть характер тренировочных нагрузок, их объем и интенсивность. Также спортсмен должен пройти медицинское обследование. При необходимости назначаются восстановительные процедуры (массаж, сауна, плавание и т. д.).
3. В случае отсутствия или снижения желания заниматься на тренировках следует пересмотреть содержание тренировочных занятий. Совместно с борцом тренер проводит пересмотр соревновательных целей и старается сбалансировать уровень притязаний с возможностями спортсмена. Также проводится анализ уровня подготовленности будущих соперников.
4. В случае снижения удовлетворённости тренировочным процессом проводится анализ выполнения заданий, а также технической, физической, тактической и психологической подготовленности, достигнутой в процессе тренировок.
5. При ухудшении отношений с товарищами по команде и тренером, последнему нужно провести анализ характера своего отношения к спортсмену. Следует уделить больше внимания спортсмену и провести беседы с другими борцами, касающиеся налаживания благоприятных отношений в коллективе.

**Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)- 4 часа**

**Промежуточная аттестация – 4 часа**

**Промежуточная аттестация** обучающихся - процедура, проводимая с целью оценки качества освоения содержания программы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится на этапах обучения, начиная с этапа подготовки 1 года обучения.

Формами **промежуточной аттестации** в ДЮСШ являются:

* сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке.

**Программа тестирования**

**ОФП**

**-** Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП):

вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см, высота грифа 90 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.  
Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника.  
После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение (ИП).

Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).  
При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(кол-во раз)Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП) упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Упражнение выполняется сгибая руки, касанием грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с. Засчитывается кол-во раз.

- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

**СФП**

-Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта и финиша. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, наклоняется, касаясь линии, возвращается к линии старта. Затем наклоняется, касаясь стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее. Фиксируется время прибегания дистанции.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

-Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки. Засчитывается лучший результат.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЮНОШИ** | | **11-12 лет**  (весовая категория  от 26 кг до 50 кг | | | **11-12 лет**  **(**весовая категория  от 55 кг до 73+ кг) | | |
| **Контрольные нормативы / оценка** | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **О Ф П** | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | 13 | 11 | 10 | 12 | 10 | 8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 15 | 13 | 12 | 14 | 12 | 11 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | +6 | +5 | +4 | +6 | +5 | +4 |
| **С**  **Ф**  **П** | Челночный бег 3х10м(сек) | 9,6 | 9,8 | 10,0 | 9,7 | 9,9 | 10,1 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек) | 15 | 13 | 12 | 14 | 12 | 11 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 115 | 110 | 105 | 110 | 105 | 100 |
| **ДЕВУШКИ** | | **11-12 лет**  (весовая категория  от 24 кг до 40 кг**)** | | | **11-12 лет**  (весовая категория  от 44 кг до 63+ кг**)** | | |
| **Контрольные нормативы / оценка** | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **О Ф П** | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | 11 | 10 | 9 | 12 | 11 | 10 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 13 | 12 | 11 | 12 | 11 | 10 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | +7 | +6 | +5 | +7 | +6 | +5 |
| **С**  **Ф**  **П** | Челночный бег 3х10м(сек) | 10,2 | 10,4 | 10,6 | 10,3 | 10,5 | 10,7 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек) | 13 | 11 | 10 | 13 | 11 | 10 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 105 | 100 | 105 | 100 | 90 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЮНОШИ** | | **13 лет и старше**  (весовая категория  от 38 кг до 55+ кг | | | **13 лет и старше**  **(**весовая категория  от 60 кг до 73+ кг) | | |
| **Контрольные нормативы / оценка** | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **О Ф П** | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | 16 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 17 | 16 | 15 | 17 | 16 | 15 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | +6 | +5 | +4 | +6 | +5 | +4 |
| **С**  **Ф**  **П** | Челночный бег 3х10м(сек) | 9,4 | 9,6 | 9,8 | 9,6 | 9,8 | 10,0 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек) | 17 | 16 | 14 | 15 | 13 | 12 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 135 | 130 | 125 | 125 | 120 | 115 |
| **ДЕВУШКИ** | | **13 лет и старше**  (весовая категория  от 33 кг до 48кг**)** | | | **13 лет и старше**  (весовая категория  от 52 кг до 63+ кг**)** | | |
| **Контрольные нормативы / оценка** | | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **О Ф П** | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | 15 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 16 | 15 | 14 | 16 | 15 | 14 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | +7 | +6 | +5 | +7 | +6 | +5 |
| **С**  **Ф**  **П** | Челночный бег 3х10м(сек) | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 10,2 | 10,4 | 10,6 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек) | 16 | 14 | 12 | 15 | 13 | 11 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 |

**Инструкторская практика -10 часов и**

**Судейская практика- 12 часов**

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и про­должать инструкторско-судейскую практику на последующих эта­пах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семина­ров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанно­стями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение не­обходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать спо­собность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, техни­ческих приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов сорев­нований.

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

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать тех­нические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов Старших воспитанников привлекать к судейству соревнований в детско-юношеской спортивной школе или межшкольных соревнований в качестве помощника судьи, главного судьи, секретаря.

**План инструкторской и судейской практики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы | Объем времени (в часах) | Сроки проведения |
| 1. Судейская практика -12 часов | | | |
| Учебно-  тренировочный  этап  (этап спортивной специализации)  до 3-х лет | практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта | 4 | сентябрь-  декабрь |
| приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; | 4 | сентябрь-  декабрь  январь-август |
| приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; | 2 | январь  февраль |
| формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | 2 | январь-  август |
|  | 2.Инструкторская практика-10 часов | | |
| Учебно-  тренировочный  этап  (этап спортивной специализации)  до 3-х лет | освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора | 4 | ноябрь- февраль |
| составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей | 3 | ноябрь-  февраль |
| формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам | 2 | февраль  май |
| формирование склонности к педагогической работе | 1 | февраль-  май |

**Медицинские, медико-биологические мероприятия- 5 часв**

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;

- углубленное медицинское обследование спортсменов;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

**Восстановительные мероприятия-5 часов**

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействие в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

1.Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;

- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);

- рациональная организация режима дня.

2.Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- средства внушения (внушенный сон-отдых);

- гипнотическое внушение;

- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

- интересный и разнообразный досуг;

- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);

- суховоздушная (сауна) и парная бани;

- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);

- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;

- гипероксия.

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятия | Объем в часах | Сроки проведения |
|  | Психолого-педагогические и медико- биологические средства:  - упражнения на растяжение.  -разминка;  - искусственная активизация мышц:  - психорегуляция мобилизующей направленности.  -чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности  Восстановительные мероприятия  -комплекс восстановительных упражнений  - ходьба, дыхательные упражнения,  душ - теплый/прохладный  -душ теплый/умеренно холодный/ теплый  -сеансы аэроионотерапии;  - психорегуляция реституционной направленности;  -сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды | 5 ч  5 ч | ноябрь- февраль,  май  ноябрь- февраль,  май |

**План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой, предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия:

* информирование спортсменов о запрещенных веществах;
* ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
* ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
* повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.
* ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУС АДА.

Спортсмен должен знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

* формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
* опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
* раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
* опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
* раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Спортсмены** | **Вид программы** | **Сроки проведения** |
| Этап начальной подготовки | Теоретические занятия (беседы, лекции, информинутки) | 2 раза в год |
| Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах. | 1 раз в год |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год |

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися спортивной школы осуществляется администрацией школы, преподавательским составом в соответствии с Уставом.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

-атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

-дружный коллектив;

--система морального стимулирования;

-высокая организация учебно-тренировочного процесса;

наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиям, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. | Введение в специальность тренер- преподаватель | Проведение для обучающихся на профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя | В течении года |
| 1.2. | Применение навыков судейства на соревнованиях | Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделе | По  календарному  плану в течении  года |
| 1.3. | Работа по повышению профессиональной деятельности обучающихся в избранном виде спорта | Участие обучающихся в проведении мастер- классов, дня открытых дверей в учебных заведениях со спортивным профилем | В течении года |
| 1.4. | Поступление выпускников МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» в профильные спортивные учреждения | Проведение мониторинга поступления обучающихся в профильные спортивные учреждения | По окончании |
| 1.5. | Работа с детьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию | Индивидуальная работа с обучающимися, находящимся в сложных социальных условиях. | В течении года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  - участие обучающихся и тренеров- преподавателей в конкурсах за здоровый образ жизни | В течении года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:  - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  -формирование значимости для спортсмена режим дня и отдыха, сна; | В течении года |
| 2.3 | Развитие активности у обучающихся | Развитие у обучающихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества | В течении года |
| 2.4. | Психологическая подготовка обучающихся перед, во время и после соревнований | Проведение бесед с обучающимися, разбор сильных и слабых сторон противника, проведение психологического тестирования | В течении года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течении года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течении года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течении года |
| 4.2. | Развития креативности у обучающихся | -учить обучающихся действовать  самостоятельно, независимо;  - не сдерживать инициативы детей;  - не делать за них то, что они могут  сделать (или могут научиться делать)  самостоятельно;  - не спешить с вынесением оценочных  суждений. | В течении года |
| **5.** | **Работа с родителями** | | |
| 5.1 | Проведение родительских собраний | Проведение тематических родительских собраний на отделении | Не реже  2 раз в год |
| 5.2 | Проведение совместных мероприятий с родителями | Привлечение родителей к организации интересных, насущных мероприятий, спортивных соревнований | В течении года |
| 5.3. | Проведение индивидуальной работы с родителями | Проведение консультаций, личных встреч с родителями обучающихся | По запросу родителей |

**Материально-технические условия реализации Программы**

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Ковер татами | штук | 2 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения | | | |
| 1 | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 1 |
| 2 | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 1 |
| 3 | Зеркало 2 х 3 м | штук | 1 |
| 4 | Канат для перетягивания | штук | 1 |
| 5 | Канат для лазанья | штук | 1 |
| 6 | Манекены тренировочные для борьбы (разного веса) | штук | 3 |
| 7 | Мат гимнастический (поролоновые) | штук | 2 |
| 8 | Медицинболы (от 1 до 5 кг) | штук | 5 |
| 9 | Мячи: |  |  |
| 9.1 | баскетбольный | штук | 2 |
| 9.2 | футбольный | штук | 1 |
| 10 | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 11 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 12 | Стенка гимнастическая | штук | 4 |
| 13 | Скамейка гимнастическая | штук | 3 |
| 14 | Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса | штук | 1 |

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Амортизатор резиновый | штук | 20 |
|  | Брусья | штук | 3 |
|  | Весы электронные медицинские (до 150 кг) | штук | 2 |
|  | Гантели переменной массы (до 20 кг) | комплект | 4 |
|  | Канат для функционального тренинга | штук | 2 |
|  | Канат для лазания | штук | 3 |
|  | Лестница координационная | штук | 4 |
|  | Измерительное устройство для формы дзюдо | штук | 1 |
|  | Лист «татами» для дзюдо | штук | 72 |
|  | Манекен тренировочный | штук | 6 |
|  | Мат гимнастический для отработки бросков | штук | 8 |
|  | Полусфера балансировочная | штук | 8 |
|  | Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии) | штук | 2 |
|  | Скамья для пресса | штук | 1 |
|  | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 3 |
|  | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этап начальной подготовки | |
| количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка  и брюки) | комплект | на обучающегося | - | - |
| 2. | Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка  и брюки) | комплект | на обучающегося | - | - |
| 3. | Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка  и брюки) | комплект | на обучающегося | - | - |
| 4. | Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка  и брюки) | комплект | на обучающегося | - | - |
| 5. | Костюм весосгоночный | штук | на обучающегося | - | - |
| 6. | Костюм спортивный | штук | на обучающегося | - | - |
| 7. | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на обучающегося | - | - |
| 8. | Кроссовки | пар | на обучающегося | - | - |
| 9. | Куртка зимняя утепленная | штук | на обучающегося | - | - |
| 10. | Пояс для дзюдо | штук | на обучающегося | - | - |
| 11. | Сумка спортивная | штук | на обучающегося | - | - |
| 12. | Тапки спортивные | пар | на обучающегося | - | - |
| 13. | Тейп спортивный | штук | на обучающегося | **-** | **-** |
| 14. | Футболка | штук | на обучающегося | - | - |
| 15. | Шапка спортивная | штук | на обучающегося | - | - |
| 16. | Шорты спортивные | штук | на обучающегося | - | - |

**Кадровое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О.  тренера-преподавателя | Направление работы | Должность | Образование | Квалификация | Категория |
| Шалимов Валерий Анатольевич | Физкультурно- спортивное | Тренер- преподаватель | Высшее.  Образование  педагога соответствует профилю программы | Квалификация  педагога соответствует профилю программы | Высшая |

**Информационно-методические условия реализации Программы**

**Нормативные документы**

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации»;

3.Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

4. Постановление от 04.07.2014г. об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24.11.2022г. № 1074

6.Официальные правила вида спорта дзюдо 2020г.

**Основная литература**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Адам Н.М. “Технико-тактическая подготовка дзюдоистов и пути ее совершенствования” Москва: ФиС, 2015.c156 |
|  | Дементьев В.Л. “Роль стандартных положений в формировании комбинационной борьбы лежа в дзюдо и самбо” Москва: ФиС,2014.с264 |
|  | Дементьев В.Л., Малков О.Б. “Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах” Москва: Теория и практика физической культуры,2016.c 311 |
|  | Коджаспиров Ю.Г. “Новое в методике начального обучения юных борцов/Спортивная борьба” Москва: ФиС, 2016.с141 |
|  | Озолин Н.Г. “Современная система спортивной тренировки” Москва: ФиС, 2017.с251 |
|  | Шахмурадов Ю.А. “Методика обучения спортивной борьбе” Москва: 2015.с155 |
|  | Филин В.П. “Теория и методика юношеского спорта”М.: ФиС, 2016. с257 |
|  | Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2016. - 312 |

**Дополнительная литература**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Вахун М.  «Дзюдо — Основы тренировки», 2013, с 115 |
|  | Чермит К.Д. “Симметрия-ассиметрия в спорте” Москва: ФиС, 2016.с 217 |
|  | Шестаков В. Б. Ерегина С.В. «Теория и практика детско-юношеского дзюдо»,  2018 |
|  | Путин В.В., Шестаков В. Б. Левицкий А., «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным», 2015 |
|  | Лях В. И. Сензитивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте. //Теория и пр. физ. культ. 2015, № 3. – 15–18. |
|  | Ямасита Ясухиро. Боевой дух дзюдо. (Уникальная техника мастера). М.: «Гранд – Фаир», 2015. – 192 с. |
|  | Айзман Р.И. Возрастная физиология и психофизиология: Учебное пособие- М:Инфра-М,2018.-80с |
|  | Соловьева Л.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена: Учебник/-М.: Academia, 2016.-64 с |

**Интернет- ресурсы**:

* Техника дзюдо, видеоуроки, броски [serg-teplov.narod.ru/technic.html](http://go.mail.ru/redir?src=776700&via_page=1&type=sr&redir=eJzLKCkpsNLXLy8v1ytOLUrXLUktyMkv08tLLMpP0Ssq1S9JTc7Iy0zWyyjJzWFgMDQ1MzUxMTM3tWA4MlFSjKtq0vyqfzeviYrmbAYAxAsaZw&user_type=32)
* Видеоуроки по дзюдо [barkcube.netlify.com/videouroki-...](http://go.mail.ru/redir?src=568954&via_page=1&type=sr&redir=eJzLKCkpKLbS109KLMpOLk1K1ctLLcnJTKvUS87P1S_LTEnNLy3Kz87ULcjXTamqLE3J18soyc1hYDA0NTM1MTEzN7VgkGCQO5X5_7v1lx7zvPcbog4DAP4_H1o&user_type=32)
* Дзюдо Уроки [idclips.com/rev/дзюдо уроки](http://go.mail.ru/redir?src=385932&via_page=1&type=sr&redir=eJzLKCkpsNLXz0xJzsksKNZLzs_VL0ot01d1MVB1MgGT5qouhqoWrkgirtpgIWMwaQARApOOYNKCgcHQ1MzUxMTMwsKcQWLdzbs56UbHj07tnBGSK8MJAK6mHnI&user_type=32)
* История возникновения и развития дзюдо.[http://ru.sport-wiki.org/vidy- sporta/dzyudo/](http://ru.sport-wiki.org/vidy-%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20%20sporta/dzyudo/)
* История дзюдо http://judopfo.ru/about/history
* <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/10/27/vozrastnaya-> fiziologiya-sportsmenov
* <http://uss.dvfu.ru/e-publications/2018/vozrast_anatomiya_fiziologiya_i_gigiena_2018.pdf>
* <https://studwood.net/1038964/pedagogika/rol_mesto_fizicheskoy_kultury_formirovanii_lichnostnyh_kachestv>
* <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/01/samokontrol-pri-zanyatiyah-sportom-i-fizicheskimi>
* <https://dtf.ru/life/789605-o-sport-ty-mir-istoriya-olimpiyskih-igr-s-drevnih-vremen-i-do-nashih-dney>
* <https://studwood.net/1038964/pedagogika/rol_mesto_fizicheskoy_kultury_formirovanii_lichnostnyh_kachestv>
* <https://bstudy.net/729667/sport/fiziologicheskie_osnovy_fizicheskoy_kultury>