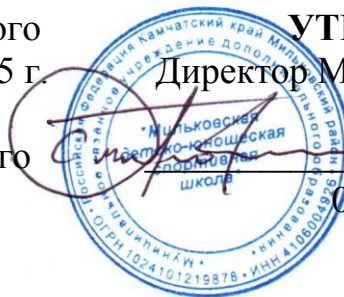


**Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«МИЛЬКОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Утверждено на заседании педагогического
совета протокол № 3 от «02» ноября 2015 г.

Рассмотрено на заседании методического
совета МКОУ ДОД «МДЮСШ»
протокол № 3 от «02» ноября 2015 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУДО Мильковская
ДЮСШ
С.А. Трофимов
02.11.2015

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ДЗЮДО»**

Вид программы: модифицированная
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся 7-18 лет
Срок реализации 4 года

Бузина Анна Сергеевна
тренер-преподаватель МКУДО
Мильковская ДЮСШ

**с. Мильково
2015 г.**

1. Пояснительная записка.

Программа детско-юношеской спортивной школы (МКУ ДО ДЮСШ), разработана на основе типовой программы, нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» и «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (постановление Правительства РФ от 07.03.95 № 233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования учащихся, призвана способствовать их самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению спортивных успехов.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, на этапе начальной подготовки ставятся задачи: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, для развития их личности, утверждения здорового образа жизни, воспитания физических, морально-этических и волевых качеств.

На учебно-тренировочном этапе подготовки основными задачами являются: улучшение состояния здоровья и физического развития; повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по дзюдо; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования ставятся задачи: привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий с дзюдоистами в ДЮСШ. Однако, методическая часть программы не должна рассматриваться специалистами как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные условия, оснащенность материальной базы могут служить основанием для коррекции предлагаемых методических рекомендаций.

Актуальность программы в том, что для развития дзюдо необходимо привлечение наибольшего количества занимающихся, что позволит не только отобрать среди них наиболее способных для спортивного совершенствования, но и окажется на всех занимающихся оздоровительный и воспитательный эффект. Воспитание в духе традиций дзюдо, помимо Физического совершенствования предусматривает нравственное. Волевое и интеллектуальное.

Одной из актуальных задач функционирования - дзюдо является разработка учебных программ для детско - юношеских спортивных школ по дзюдо. Предлагаемую программу необходимо рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва, осуществляемую на основании уставов физкультурно-спортивных организаций, с учетом положений Федерального

закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ.

Тип программы. Тип программы (модифицированная на основе типовой программы спортивной подготовки для детско - юношеских школ и специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва) [Москва, 2009]. Программа носит образовательный характер

Отличительная особенность. Особенности на этапе начальной подготовки с одной стороны заключается в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность на гармоничное развитие физическое, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сферы занимающихся. Особенности обучения во многом сходны с типичными для спортивно - оздоровительного этапа.

Тренерам, работающим на этапе начальной подготовки, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых. Для юных дзюдоистов тренер должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям дзюдо.

Формы и методы.

Используются следующие методы:

Методы физической подготовки: соревновательный, повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный (когда между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности).

Методы обучения: целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации (получение занимающимися от тренера информации по ходу выполнения упражнения).

Методы психологической подготовки: идеомоторный (идеомоторное упражнение, эмоциональная самонастройка), аутогенная тренировка.

Методы воспитания: морально-волевых, нравственных и эстетических качеств.

Используются следующие формы:

Групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

Индивидуальная - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

Самостоятельная - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Цели, задачи.

Цель данной программы: Единая система подготовки спортсменов- борцов.

Задачи:

1. Формировать потребности в здоровом образе жизни;
2. Осуществлять гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии

- с индивидуальными способностями занимающихся;
3. Способность физическому совершенствованию и подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь России на международной спортивной арене.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще); овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и основание техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости); отбор перспективных детей для дальнейших занятий дзюдо.

2. Нормативная часть.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще); овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и основание техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости); отбор перспективных детей для дальнейших занятий дзюдо.

Режим учебно-тренировочной работы.

Таблица 1

Наименования этапа	Минимальный возраст для зачисления	Оптимальная наполняемость (рекомендуемая) групп (чел.)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовки
СОГ-1	6-7	15-20	6	Выполнение нормативов ОФП
СОГ-2	7-8	15-20	6	Выполнение нормативов ОФП
СОГ-3	8-9	15-20	6	Выполнение нормативов ОФП
СОГ-4	9-10	15-20	6	Выполнение нормативов ОФП

Условия реализации программы:

наличие спортивного зала, татами, инвентаря для силовых тренировок, манекенов, тренажеров, перекладины, мячей для спортивных и подвижных игр, кимоно, видеоматериалов схваток, соревнований, обучающих роликов, бассейн.

Ожидаемые результаты:

Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка к началу занятий в группах начальной подготовки, будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом).

По психологической подготовке: соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий в ДЮСШ

В настоящей программе отражён только спортивно-оздоровительный этап.

План на 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

Таблица 2

№	Разделы подготовки	Этап подготовки (СОГ) 6-10лет
1.	Общая физическая подготовка	86
2.	Специальная физическая подготовка	30
3.	Технико-тактическая подготовка	162
4.	Теоретическая подготовка	28
5.	Зачетные требования	6
6.	Инструкторская и судейская практика	-
7.	Восстановительные мероприятия	-
8.	Медицинское обследование	Вне сетки часов
Общее количество часов		312

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)

Значительное омоложения контингента спортсменов, произошедшее в последние годы начало тренировок преимущественно с 6 лет, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа - обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (обще развивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с лёгкой атлетикой, акробатикой, игровыми и единоборными видами спорта.

Физическая работоспособность растёт только при насыщенном двигательном режиме: в спортивно-оздоровительных группах она даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам в целом, возрастные особенности физического развития.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) обще развивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и д.р.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метания лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Основные методы выполнения упражнений:

игровой и повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно – педагогических испытаниях).

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

№ П/П	Морфофункциональные показатели, физические качества	ВОЗРАСТ (ЛЕТ)				
		6	7	8	9	10
1	Быстрота			+	+	+
2	Скоростно-силовые качества				+	+
3	Выносливость(аэробные Возможности)			+	+	
4	Гибкость	+	+	+	+	+
5	Координационные способности				+	+
6	Равновесие	+	+	+	+	+

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в дзюдо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 6-9 лет доступны упражнения собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 3-4 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки.

Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений,

направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма, комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей

степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и прочих. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

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

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

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

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол,- ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Плавание: умеренная интенсивность с интервалами отдыха 40с.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

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

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

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

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

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

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основы техники:

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 90^0 , 180^0 с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера

при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски – Nage Waza

1. Боковая подсечка – De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seoi Nage

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame

Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Основы тактики:

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

- ❖ Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие)
- ❖ Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)
- ❖ Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера
- ❖ Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа
- ❖ Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения

Тактика участия в соревнованиях:

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня

4. Контрольно-переводные нормативы

Инструкция по проведению тестирования ОФП:

Бег на 30 метров выполняется на дорожке стадиона или лёгкоатлетическом манеже в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.

Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встают у стартовой линии лицом к стокам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Подтягивание из виса на перекладине для мальчиков. Подтягивание выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины; движение выполняется без рывков и маховых движений ногами.

Вис на перекладине для девочек. Повиснуть на перекладине любым удобным хватом рук. Висеть на время. Остальное тело при этом должно быть расслаблено. Затем спрыгнуть вниз (страховка тренера-преподавателя).

Нормативные требования по ОФП в группе СОГ-1

Таблица 5

виды упражнений	Возраст 6 – 7 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из вися на перекладине (мальчики)	3	2	1
Вис на перекладине	45 секунд	30 секунд	20 секунд
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже

Нормативные требования по ОФП в группе СОГ-2

Таблица 6

виды упражнений	Возраст 7 – 8 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из вися на перекладине	М 4	2-3	1
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,8 секунд	6,2	6,6

	Д 6,1 секунд	6,5	6,9
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже	10,3-11,0	11,4 и ниже
	Д 10,3 и ниже	10,6-11,3	11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше	115 – 120	100 и ниже
	Д 125 и выше	100 - 110	85 и ниже

Нормативные требования по ОФП в группе СОГ-3

Таблица 7

виды упражнений	Возраст 8 – 9 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 5	3 - 4	2
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,7 секунд	6,2	6,5
	Д 5,8 секунд	6,3	6,6
Челночный бег 3/10	М 8,8 и ниже	9,9-9,3	10,2 и ниже
	Д 9,3 и ниже	9,7-10,3	10,8
Прыжки в длину с места	М 170 и выше	130 – 150	120 и ниже
	Д 160 и выше	125 - 150	110 и ниже

Нормативные требования по ОФП в группе СОГ-4

Таблица 8

виды упражнений	Возраст 9 – 10 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на	М 7	5-6	4

перекладине			
Бег 30 метров	М 5,6 секунд	5,7	5,8
	Д 5,7 секунд	6,0	6,2
Челночный бег 3/10	М 8,4 и ниже	8,9	9,4 и ниже
	Д 9,0 и ниже	9,4	9,7
Прыжки в длину с места	М 178 и выше	162	146 и ниже
	Д 165 и выше	147	124 и ниже

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.

В начале учебного года все проходят углубленное обследование. Основными медицинскими обследованиями в СОГ является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста.

Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмыслить и анализировать действия на татами, как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакций на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видео фильмы по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировки. Она органически связана с физической техникой – тактической, морально и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным. Выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное уважительное отношение

к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На СО этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп СОП выделено 7 основных тем:

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

№ п/ п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы, Год обучения
1.	Личная и общественная гигиена	Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	СОГ (1-4)
2.	Закаливание организма	Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем	СОГ(1-4)
3.	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	История борьбы дзюдо. Первый чемпионат Российской Федерации. Этикет в дзюдо.	СОГ(1-4)
4.	Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по спортивной борьбе. Техника безопасности при выполнении	СОГ(1-4)

		различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца.	
5.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.	СОГ(1-4)
6.	Правила соревнований по борьбе дзюдо	Проведение соревнований по игровым комплексам, по правилам мини борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Команды и жесты судей. Разрешенные и запрещенные действия.	СОГ(1-4)
7.	Моральная и психологическая подготовка борца	Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.	СОГ(1-4)

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными особенностями, с учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общие нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.) Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.
4. Надёжной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года неуклонно увеличивается общий объём тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки в (%)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки (СОГ)
1.	Общая физическая	60
2.	Специальная физическая	30
3.	Техника - тактическая	10

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев В.М. , Матвеева Э.А. , Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо // Спортивная борьба: Ежегодник.-М.,1974.-С. 13-16.
2. Велитченко В. К. Физкультура без травм .- М. : Просвещение, 1993.- 128 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – С. 140 – 142.
4. Добровольский В. А. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 206 с.
5. Европейская спортивная политика. Документы/Под ред. В.Б. Шестакова, Р. Р. Вайнгертнера. – М.,2005. – С. 13- 20.
6. Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо Россия, Национальный Союз дзюдо. – М. : СпортУниверГрупп, 2005.- 95 с.
7. Коблев Я. К., Письменский И. А., Чермит К. Д. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990. – 440 с.
8. Матвеев Л. П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976. –Т. 1- 304 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1997- 280 с.
- 10.Матвеева Э. А., Сытник В. И. Методика определения средней частоты сердечных сокращений у борцов дзюдо во время выполнения тренировочных и соревновательных упражнений // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1973. – С. 29-32.
- 11.Меньшиков В. В., Волков Н. И. Биохимия: Учебник для ин-тов физ.культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 384 с.
- 12.Нормативно- правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ/Составители В. Г. Бауэр, Е. П. Гончарова, В. Н. Панкратова. – М., 1995. – 31 с.
- 13.Нормативно- правовое и программно- методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999- 2004)/

Авторы- составители П. А. Рожков, П. А. Виноградов, В. П. Моченов. – М.: Советский спорт, 2004. – с. 574-591.

14. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2003. -32 с.
15. Письменский И.А., Коблев Я. К., Сытник В. И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 328 с.
16. Полиевский С. А. Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2005.- С. 271-287.
17. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные, правовые и программно- методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор= составитель А. В. Царик. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Советский спорт, 2003. - С. 162 – 171.
18. Шепилов А.А., Климин В. П. Выносливость борца. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 128 с.