

Отдел образования Ядринской районной администрации
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Физкультурно- спортивный комплекс
«Присурье» Ядринского района Чувашской Республики

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «ФСК «Присурье»

от «27» августа 2020 г. протокол № 1

Утверждаю
Директор МАУ ДО ДЮСШ
«ФСК «Присурье»



В.Н. Фролов

Приказ № 54
«31» августа 2020 г.

**дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта по дзюдо**

Программа разработана на основе Федерального
государственного требования по дзюдо

Срок реализации 1 год

Разработчики программы
Заместитель директора по УВР
Алексеев Владимир Виталиевич
Тренер-преподаватель по дзюдо
Семенов Александр Викторович

г. Ядрин
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	8
3. Методическая часть программы	11
3.1. Общая физическая подготовка	11
3.2. Теоретическая подготовка	13
3.3. Психологическая подготовка	16
3.4. Система соревнований	18
3.5. Учебный материал программы	20
3.6. План воспитательной и профориентационной работы	22
4. Система контроля и зачетные требования	25
4.1. Проведение промежуточной и итоговой аттестации	29
4.2. Организация и проведение педагогического, психологического и врачебного контроля.	
4.3. Теоретические вопросы	33
5. Список литературы	38

1. Пояснительная записка

Программа по виду спорта дзюдо разработана в соответствии с приказом Мин спорта России от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных спортивно оздоровительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Настоящая Программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7598);
- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизические, возрастные и индивидуальные, особенности обучающихся.

Данная Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в дзюдо;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в физической культуре и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Направленность общеразвивающей образовательной программы по дзюдо - спортивно-оздоровительная. Дошкольный возраст и ранний школьный - важные периоды физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность дошкольников двигательной активности.

Дополнительная образовательная программа дзюдо составлена на основе программы Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2003.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Настоящая учебная программа для ДЮСШ рассчитана на весь период в спортивно-оздоровительной группе.

Цель программы:

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов.

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Отличительная особенность данной программы:

Данная учебная программа предназначена, для занимающихся в спортивно-оздоровительных этапах по дзюдо в МАУ ДО «ДЮСШ «ФСК «Присурье» Ядринского района.

Сроки реализации программы – 1 год.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

с 6 до 14 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп:

Этап	Период	Минимальная наполняемость групп (чел)	Оптимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю (академический час)

СО	Весь период	10	15-20	30	до 6 часов
----	-------------	----	-------	----	------------

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- медицинский контроль.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

Режим занятий: продолжительность одного тренировочного занятия при реализации данной программы рассчитывается в академических часах (45 минут) и на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, рекреационных мероприятиях обучающихся;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Задачи и преимущественная направленность в спортивно-оздоровительной группе:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств занимающихся средствами дзюдо и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

На конец этапа занимающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.

Ожидаемый результат

Тренировочный процесс по программе занятий «Дзюдо» в образовательном учреждении школы позволяет добиться следующих результатов:

- развития пропаганды и популяризации дзюдо в школе;
- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- подготовки к выступлениям в первенствах района, ДЮСШ;
- учащиеся овладевают техникой и тактикой дзюдо;
- подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки);
- повышенный уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.
- учащиеся приобретают навыки инструктора-общественника;
- переход с общеразвивающих программ, на предпрофессиональные;
- выполнение начальных спортивных разрядов

2.

3.

4. Учебно-тематический план

Режимы учебно-тренировочной работы

Возраст учащихся и наполняемость групп

Наименование группы	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе
СО	Весь период	6	22

Объем учебно-тренировочной нагрузки

Наименование группы	Период обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Общее количество часов за 36 недель учебно-тренировочных занятий
СО	Весь период	6	216

Учебный план
на 36 недель учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	СО
1	Теоретическая подготовка	13
2	Общая физическая подготовка	120
3	Специальная физическая подготовка	64
4	Технико-Тактическая подготовка	-
5	Психологическая подготовка	11
6	Контрольные соревнования	4
7	Инструкторская и судейская практика	-
8	Контрольно-переводные испытания	2
9	Восстановительные мероприятия	-
10	Медицинское обследование	2
	Общее количество часов	216

Примерный годовой план-график
распределения учебных часов в СОЭ

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Все го
1	Теоретическая	1	2	1	2	1	1	2	1	2	-	-	-	13
2	Общая физическая	24	21	21	20	21	21	20	20	18	-	-	-	120
3	Специальная физическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	64
4	Технико-тактическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Психологическая	1	1	1	1	1	1	1	2	2	-	-	-	11
6	Соревнования	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	4
7	Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
8	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
	Всего	27	24	23	23	23	23	23	25	25	-	-	-	216

**Учебный план
на 36 недель учебно-тренировочных занятий**

№ п/п	Разделы подготовки	СО
1	Теоретическая подготовка	13
2	Общая физическая подготовка	120
3	Специальная физическая подготовка	64
4	Технико-Тактическая подготовка	-
5	Психологическая подготовка	11
6	Контрольные соревнования	4
7	Инструкторская и судейская практика	-
8	Контрольно-переводные испытания	2
9	Восстановительные мероприятия	-
10	Медицинское обследование	2
	Общее количество часов	216

**Примерный годовой план-график
распределения учебных часов в СОЭ**

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Все го
1	Теоретическая	1	2	1	2	1	1	2	1	2	-	-	-	13
2	Общая физическая	24	21	21	20	21	21	20	20	18	-	-	-	95
3	Специальная физическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17
4	Технико-тактическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Психологическая	1	1	1	1	1	1	1	2	2	-	-	-	11
6	Соревнования	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	4
7	Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
8	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
	Всего	27	24	23	23	23	23	23	25	25	-	-	-	144

5. Методическая часть программы

3.1. Общая физическая подготовка

Развитие физических качеств у занимающихся в СОЭ происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6-9 лет составляет 30-35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3х10 м.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3х10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика – кросс 800 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

3.2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия натами 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 реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы.
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	Зарождение и развитие дзюдо.	История борьбы дзюдо.
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
7	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
8	Основные средства	Физические упражнения. Подготовительные,

	спортивной тренировки.	общеразвивающие и специальные упражнения
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

1. Контроль за состоянием здоровья спортсмена.

Осуществляется врачом. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год - в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, оториноларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

1.1. Антидопинговые мероприятия.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий 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);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

3.3. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются

с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

3.4. Система соревнований

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных дзюдоистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Формы проведения соревнований среди младших юношей

№ п/п	Достижения преимущества над противником.	Победитель.
1	Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Красивое проведение броска.	+
3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (введение ничьей).	+
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+
5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю).	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

3.5. Учебный материал программы

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в спортивно-оздоровительных этапах 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 90* шагом вперед

на 90* шагом назад

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

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

на 180* круговым шагом вперед

на 180* 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	Кувыркком

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в
спортивно-оздоровительных этапах
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 СКОВЫВАЮЩИХДЕЙСТВИЙ

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
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

3.6. План воспитательной и профориентационной работы

План воспитательной и профориентационной работы Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие. Воспитательные средства: - личный пример педагогического мастера-тренера; - высокая организация учебно-тренировочного процесса; - атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; - дружный коллектив; - система морального стимулирования; - наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: - торжественный прием вновь поступивших в школу; - проводы выпускников; - просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение; - регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся; - проведение тематических праздников; - встречи с известными спортсменами; - экскурсии, культпоходы в театры и на выставки; - тематические диспуты и беседы; - трудовые сборы и субботники;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям.

Кроме воспитания учеников понятия обобщенных человеческих ценностей, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивную.

Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации программы со-держит:

- групповую и индивидуальную работу с учащимися;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- творческую работу;

- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия

Основные направления воспитательной работы

1. Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям

Формирование уважения и развитие интереса к традициям общеобразовательной организации дополнительного образования, участие обучающихся в спортивной, творческой жизни

Выпуск стенгазет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого

Пополнение знаний выдающихся деятелей спорта, культуры, искусства прошлого и современности

Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки), знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства

Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях

Беседы, семинары, спортивные мероприятия

2. Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе

Обучению этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье)

Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера

3.

Воспитание гражданской ответственности и порядочности

Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений

Лекции, семинары, мастер-классы

4.

Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения

Формирование модели поведения (освоение знаний, свод правил)

Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростковой молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма

Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия;

классные часы, семинары, круглых столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, «дни здоровья».

3.7. КОНТРОЛЬНО ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов. Для спортивно-оздоровительных групп, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Контрольно-переводные нормативы для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Специальная физическая	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)

подготовка	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)
-------------------	---

4. Система контроля и зачетные требования

Зачетные требования для спортивно-оздоровительных групп. для учащихся (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
	9 лет					
1	Бег 30м (с)	6.4	6.2	6.0	5.4	5.1
2	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170
4	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	5.15	5.00	4.50
	10 лет					
1	Бег 30м (с)	6.1	5.9	5.8	5.3	5.1
2	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	4.55	4.40	4.30
	11 лет					
1	Бег 30м (с)	6.0	5.8	5.6	5.4	5.2
2	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20
	12 лет					

1	Бег 30м (с)	5.9	5.7	5.5	5.3	5.0
2	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						
1	Бег 30м (с)	5.7	5.5	5.3	5.1	4.9
2	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4	Бег 1000 м (с)	4.35	4.30	4.20	4.10	4.00
14 лет						
1	Бег 30м (с)	5.6	5.4	5.1	4.9	4.7
2	Подтягивание на перекладине	4	6	8	10	12
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50
15 лет						
1	Бег 30м (с)	5.5	5.2	4.9	4.7	4.5
2	Подтягивание на перекладине	6	8	10	12	14
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4	Бег 1000 м (с)	4.15	4.05	3.55	3.45	3.40
16 лет						
1	Бег 30м (с)	5.3	5.0	4.8	4.7	4.5
2	Подтягивание на перекладине	8	10	12	14	15
3	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.50	3.40	3.30
17 лет и старше						

1	Бег 30м (с)	5.1	4.9	4.7	4.5	4.4
2	Подтягивание на перекладине	9	11	14	16	18
3	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4	Бег 1000 м (с)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20

**Зачетные требования для спортивно-оздоровительных групп.
для учащихся (девушки)**

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
	9 лет					
1	Бег 30м (с)	6.8	6.5	6.3	6.1	5.9
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4	Бег 1000 м (с)	5.50	5.35	5.20	5.10	5.00
	10 лет					
1	Бег 30м (с)	6.6	6.3	6.1	5.8	5.6
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
4	Бег 1000 м (с)	5.30	5.20	5.10	5.00	4.50
	11 лет					
1	Бег 30м (с)	6.4	6.1	5.8	5.6	5.4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180
4	Бег 1000 м (с)	5.15	5.05	4.55	4.45	4.35

	12 лет					
1	Бег 30м (с)	6.3	6.0	5.7	5.6	5.4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4	Бег 1000 м (с)	5.05	4.55	4.45	4.35	4.25
	13 лет					
1	Бег 30м (с)	6.1	5.8	5.6	5.4	5.4
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
	14 лет					
1	Бег 30м (с)	6.0	5.7	5.5	5.3	5.1
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4	Бег 1000 м (с)	4.45	4.35	4.25	4.15	4.10
	15 лет					
1	Бег 30м (с)	5.9	5.6	5.4	5.2	5.0
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
4	Бег 1000 м (с)	4.25	4.15	4.10	4.05	4.00
	16 лет					
1	Бег 30м (с)	5.8	5.5	5.3	5.1	4.9

2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210
4	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50
17 лет и старше						
1	Бег 30м (с)	5.7	5.4	5.2	5.0	4.8
2	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.55	3.50	3.40

4.1 Проведение промежуточной и итоговой аттестации. Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе итоговой и промежуточной аттестации и предусматривает оценку уровня освоения Программы по этапам подготовки и специальную физическую подготовленность в процессе соревнований. Оценка степени освоения Программы обучающимися состоит из следующих мероприятий: -промежуточная аттестация на каждом этапе подготовки- переводные испытания; -итоговая аттестация обучающихся по окончании освоения Программы- итоговые испытания; Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется ДЮСШ самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора. При проведении промежуточной и итоговой аттестаций, обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области. На основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тяжелая атлетика осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки. Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора ДЮСШ. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора ДЮСШ и на основании решения педагогического совета при персональным

разрешении врача.

4.1.1. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки (тесты) и проводится в соревновательной обстановке для контроля освоения Программы по окончании каждого года обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил контрольные испытания не менее, чем на 100 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке. По результатам сданных нормативов, обучающийся либо переводится на следующий этап подготовки, либо остается повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, но не более одного раза за весь период обучения. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

4.1.2. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающихся и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовки (тесты), сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 10 лет обучения в Учреждении по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил контрольные испытания не менее, чем на 100 % комплекса контрольных упражнений по общей физической подготовке и норматив по специальной физической подготовке (спортивный разряд по виду спорта). По окончании обучения по Программе обучающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора ДЮСШ.

4.2. Организация и проведение педагогического, психологического и врачебного контроля. Педагогический и врачебный контроль. Управление подготовкой легкоатлетов предусматривает постоянное внесение корректив в выполнении тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль, который является комплексным и включает в себя следующие разделы: - контроль соревновательной деятельности; - контроль тренировочной деятельности; - контроль за состоянием спортсменов. Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам: - контроль за отношением обучающихся к соревнованиям; - контроль за переносимостью спортсменами соревновательных нагрузок; - контроль за выполнением спортсменом тактического плана и эффективностью тактических действий; - контроль за технико-тактическими и

техническими показателями. Отношение дзюдоистов к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе соревнования и по окончании. Критерием оценки служит степень проявления спортсменами дисциплинированности, инициативности и активности во всех действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности технико-тактических действий, ухудшению поведения дзюдоиста, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе. Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям: - контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу; - контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок). Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения обучающихся на каждом занятии тренер-преподаватель вносит в журнал или дневник. Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на силу, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных дзюдоистами в процессе тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях. Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные дзюдоистами в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам. Контроль состояния, обучающегося осуществляется по следующим разделам: - состояние здоровья; - функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки; - контроль уровня развития физических качеств; - степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок. Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля (далее – врачебный контроль). Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого дзюдоиста. Контроль за состоянием здоровья

обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим, он осуществляется медицинским персоналом ДЮСШ или специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Врачебный контроль за детьми при поступлении на этап начальной подготовки осуществляется кабинетом врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники. Врачебный контроль за обучающимися, начиная с этапа начальной подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. К спортивным соревнованиям допускают только после разрешения врача, оформленного в форме индивидуальной справки или заявки о допуске к соревнованиям от спортивной организации, заверенной в медицинском учреждении. Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств каждого этапа. Психологический контроль. Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в группе занимающихся, личностные характеристики обучающихся и мотивацию спортивных достижений с помощью опросников Кеттела, Спилберга, Айзенка и других методик. Этот вид контроля должны проводить спортивные психологи.

4.3. Результаты освоения Программы. Результатом освоения Программ по циклическим, скоростно-силовым видам спорта и многоборьям является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях: В области теории и методики физической культуры и спорта: - история развития тяжелой атлетики; - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила тяжелой атлетики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по дзюдо; федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние); - необходимые сведения о строении и функциях организма человека; - гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
 - требования техники безопасности при занятиях дзюдо. В области общей и специальной физической подготовки:
 - освоение комплексов физических упражнений;
 - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий дзюдо;
 - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
- В области избранного вида спорта:
- овладение основами техники и тактики в дзюдо;
 - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
 - повышение уровня функциональной подготовленности;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
 - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по дзюдо
- . В области других видов спорта и подвижных игр:
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
 - умение развивать профессионально необходимые физические качества в дзюдо средствами других видов спорта и подвижных игр;
 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
 - навыки сохранения собственной физической формы.

4.4. Теоретические вопросы

Вопросы по теории физической культуры и спорта для экзамена по теоретической подготовке

Возраст 6-10 лет.

1. Какой из этих видов спорта является игровым?

А) футбол

б) лыжные гонки

в) легкая атлетика

2. В какой игре используется самый легкий мяч?

А) в волейболе

б) в футболе

в) в настольном теннисе

3. Когда не желательно принимать пищу?

А) за 2-2,5 часа до тренировки б) непосредственно перед

тренировкой в) через 30-40 минут после тренировки 4. В какой

части занятия проводится разминка? А) подготовительной б)

основной в) заключительной 5. К чему приводит отсутствие

разминки? А) к экономии сил б) к травмам в) к улучшению

спортивного результата 6. Какой мяч самый тяжелый? А)

волейбольный б) футбольный в) баскетбольный 7. Какую осанку

можно считать правильной, если стоя у стены вы касаетесь: А)

затылком, ягодицами, пятками б) затылком, лопатками, ягодицами,

пятками в) лопатками, ягодицами, пятками 8. С чего следует

начинать закаливание? А) с обливания холодной водой б) с

обливания прохладной водой в) с обливания водой, имеющей

температуру тела 9. Назовите показатель пульса в покое у здорового

нетренированного человека в одну минуту. А) 60-80 ударов б) 80-

100 ударов в) 100-120 ударов 10. Чего нельзя делать при

носовом кровотечении? А) накладывать холод на переносицу б)

сморкаться, крутить головой в) наклонять голову назад 11.

Утренняя гимнастика это: А) улучшение гибкости б) разминка перед

соревнованиями в) физические упражнения, способствующие

постепенному переходу от сна к бодрствованию 12. К подвижным

играм относятся: А) баскетбол б) перестрелка в) пионербол 13.

Какие упражнения развивают физическое качество - выносливость?

А) бег 100м. б) бег 200м. в) бег 3000м. 14. Какие упражнения

развивают физическое качество-быстроту? А) метание б) бег на

короткие дистанции в) прыжки 15. Какой вид спорта наиболее развивает физическое качество – гибкость? А) легкая атлетика б) гимнастика в) борьба 16. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»? А) тяжелую атлетику б) гимнастику в) легкую атлетику 17. Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры? А) у горы Олимп б) в Олимпии в) в Афинах 18. Назовите олимпийский девиз. А) смелее, лучше, дружнее б) быстрее, выше, сильнее в) дальше, скорее, больше 19. Как называется человек, следящий за соблюдением правил соревнований? А) тренер б) мастер в) судья 20. Что из перечисленного не является спортивным сооружением? А) манеж б) корт в) сцена

Вопросы по теории физической культуры и спорта для экзамена по теоретической подготовке

Возраст 11-14 лет.

1. Где впервые проводились современные Олимпийские игры?
 - а) во Франции
 - б) в Греции
 - в) в Англии
2. Назовите цели олимпийского движения
 - а) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира
 - б) развитие экономики стран
 - в) пропаганда здорового образа жизни
3. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?
 - а) тяжелую атлетику
 - б) гимнастику
 - в) легкую атлетику
4. Как называют бегуна на средние дистанции?
 - А) спринтер
 - б) стайер
 - в) марафонец
5. В каком виде спорта используется овальный мяч?
 - А) водное поло
 - б) регби
 - в) мотобол
6. К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?
 - А) борьба

- б) русская лапта
 - в) плавание
7. Как называется хоккейный клуб г. Омска?
- А) «Вымпел»
 - б) «Авангард»
 - в) «Спартак»
8. Какой спортивный инвентарь необходим для игры в русскую лапту?
- А) ракетка и мяч
 - б) ракетка и волан
 - в) бита и мяч
9. Признаки утомления у спортсменов:
- А) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение
 - б) кашель, слезоточивость, головокружение
10. Что такое допинг контроль?
- А) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности
 - б) проверка спортсменов на никотиновую зависимость
11. Что измеряет пульсометрия?
- А) артериальное давление
 - б) частоту сердечных сокращений
 - в) частоту дыхания
12. Что такое профилактика заболеваний?
- А) лечение заболевания
 - б) симптомы заболевания
 - в) предупреждение заболевания
13. Здоровый образ жизни подразумевает:
- А) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения
 - б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек
14. Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля?
- А) чтобы фиксировать интересные спортивные события
 - б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки
 - в) чтобы записывать домашние задания тренера
15. Что необходимо делать для оказания первой помощи при

ушибах?

- А) смазать вазелином, приложить холод, сделать тугую повязку
 - б) приложить тепло, растереть
16. Что необходимо делать для оказания первой помощи при отморожении конечностей?
- А) наложить повязку, дать горячее питье
 - б) отогревать конечности осторожным растиранием, массажем, либо в теплой воде
17. Что такое физическая культура?
- А) урок физической культуры
 - б) часть общей культуры общества
 - в) процесс физического совершенствования человека
18. Что означает понятие рациональное питание?
- А) правила поведения при приеме пищи
 - б) правильное распределение объема пищи в течении дня
19. В каком виде спорта был Чемпионом мира Анатолий Карпов?
- А) в лыжных гонках
 - б) в шахматах
 - в) в легкой атлетике
20. Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве
- А) белый чебурашка
 - б) бурый мишка
 - в) серый заяц

**Вопросы по теории вида спорта для теоретического зачета
контрольно переводных нормативов (ДЗЮДО) 6-10 лет**

21. Что не подлежит измерению перед соревнованиями по дзюдо?

- А) вес спортсмена
- б) пояс дзюдоиста
- в) рост спортсмена

22. Участник соревнований имеет право выступать:

- А) в одной весовой категории
- б) в двух весовых категориях

11-14 лет

26. Если участник соревнований прошел жеребьевку и не взвесился,

он считается:

А) принявшим участие в соревнованиях и получает нулевую оценку

б) не принявшим участие в соревновании

29. При равенстве результата у двух участников победа присуждается:

А) спортсмену, имеющему дополнительное время оценки

б) спортсмену, имеющему меньший собственный вес

4.5.Список литературы.

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: «Советский спорт»,2003.
2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт,2005.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт,2006.
4. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки подзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156)
5. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов,

техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.