

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Фаворит»**

Принято на
Педагогическом совете
МБУДО «СШОР «Фаворит»
протокол № 3 от 27.05.2026 г.



Директор МБУДО «СШОР «Фаворит»
А.С. Лилейко /
27.05.2026 г.

**Дополнительная образовательная программа для спортивно-
оздоровительных групп по виду спорта «Дзюдо»**

Выборг 2026

Содержание программы

1.	Пояснительная записка.....	3
1.1.	Нормативные основы разработки	3
1.2.	Актуальность, педагогическая целесообразность Программы.....	3
1.3.	Цель и задачи Программы.....	5
1.4.	Формы обучения, режим, объем и сроки реализации Программы.....	6
1.5.	Условия комплектования групп.....	6
1.6.	Ценностные ориентиры.....	6
1.7.	Планируемые результаты.....	7
2.	Организационно-педагогические условия реализации программы.....	8
2.1.	Организация учебно-тренировочного процесса.....	8
2.2.	Содержание программы.....	10
2.2.1.	Особенности годовичного цикла подготовки.....	10
2.2.2.	План – график распределения учебных часов.....	12
2.2.3.	Формы аттестации обучающихся.....	13
2.3.	Программный материал.....	13
2.3.1.	Теоретическая подготовка.....	13
2.3.2.	Общая физическая подготовка.....	15
2.3.3.	Специальная физическая подготовка.....	16
2.3.4.	Технико-тактическая подготовка.....	16
2.3.5.	Контрольные упражнения и соревнования.....	18
2.3.6.	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.....	19
2.4.	Психологическая подготовка.....	19
2.5.	Воспитательная работа.....	20
2.6.	Система контроля и зачетные требования. Система оценки.....	21
2.6.1.	Педагогический и врачебный контроль.....	21
2.6.2.	Контрольно-тестовые требования.....	21
2.7.	Требования к материально-технической базе и инфраструктуре СШОР «Фаворит».....	24
2.8.	Кадровое обеспечение программы.....	24
3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	24
3.1.	Интернет-ресурсы.....	24
3.2.	Список литературы.....	24

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативные основы разработки

Настоящая дополнительная образовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по дзюдо Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Фаворит» (далее – Программа) разработана на основе следующих основных нормативных документов.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Фаворит» (далее – СШОР «Фаворит»);

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. Спортивные игры, соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни морально-волевых качеств. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

«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. Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лёжа и каты — демонстрации приёмов упражнения. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создаёт условия для плодотворной работы. 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.

Общеразвивающая программа дзюдо предназначена для тренеров-преподавателей МБУДО СШОР «Фаворит» и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

Программа по дзюдо для спортивно-оздоровительных групп способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья, обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Подготовка обучающихся по Программе в спортивно-оздоровительных группах характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр.

Деятельность по Программе направлена на:

- ~ удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- ~ создание условий для физического воспитания и физического развития;
- ~ формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — дзюдо;
- ~ выявление, отбор одаренных детей, дальнейший отбор для обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо».

Актуальность программы заключается в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Данная программа способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте «физическая культура», формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает обучающимся в профессиональном самоопределении.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств:

- ~ личностная ориентация образования;
- ~ профильность;
- ~ практическая направленность;
- ~ мобильность;
- ~ разноразностность;
- ~ реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа направлена на:

- ~ развитие основных двигательных качеств;
- ~ развитие морфофункциональных способностей организма;

~ формирование базовых знаний по виду спорта «Дзюдо»;
 ~ создание эмоционально значимой среды для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
 ~ способствование осознания и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
 ~ выполнение защитной функции по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

~ демократизация учебно-воспитательного процесса;
 ~ формирование здорового образа жизни;
 ~ саморазвитие личности;
 ~ создание условий для педагогического творчества;
 ~ поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

1.3. Цель и задачи Программы

Цель: формирование у обучающихся основ культуры здорового образа жизни посредством занятий дзюдо.

Обучающие задачи:

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- сформировать знания об истории развития дзюдо;
- сформировать понятия физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- развить моторику, формирования жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепить здоровье и закаливание организма;
- формировать правильную осанку и профилактику её нарушения;
- повысить функциональные возможности организма;
- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- повысить сопротивляемость организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитать нравственные и волевые качества в процессе занятий и сформировать устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщить обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- сформировать эмоциональное благополучие ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям дзюдо;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы;
- взаимодействовать с семьей обучающегося;
- сформировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, а также основы знаний о гигиене.

1.4. Формы обучения, режим, объем и сроки реализации Программы

Срок реализации Программы: 10 лет.

Годовой объем Программы определяется из расчета 52 недели и составляет 234 часа.

Занятия по спортивному ориентированию, не проводятся только в дни государственных праздников.

Режим тренировочной работы является максимальным. Предел продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей, обучающихся по программе, рассчитывается в академических часах и не должен превышать на спортивно-оздоровительном этапе – 1,5 часов. Продолжительность 1 часа занятий измеряется в академических часах и равна 60 минутам. Режим работы – три занятия в неделю по 1,5 академических часа.

Форма обучения – очная.

1.5. Условия комплектования учебных групп

Спортивно-оздоровительные группы формируют как из вновь зачисляемых в школу, так и из обучающихся в ней, но не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, и желающих заниматься дзюдо.

Группы комплектуются с учетом возраста и общефизической подготовленности обучающихся. Принимаются все желающие в возрасте от 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Группы смешанные девочки и мальчики обучаются вместе.

Минимальный возраст зачисления на программу 6 лет. Возрастная разница обучающихся в группе – не более 2-х лет.

Наполняемость в спортивно-оздоровительных группах, регламентируется правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

Учебный режим

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст занимающихся	Наполняемость групп	Макс. объем учебно-тренировочной работы (часы недели/год)	Режим занятий (кол-во занятий в неделю)	Уровень спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	Весь период	6 лет	10 - 20	4,5/189	2-3	Прирост показателей ОФП и СФП

1.6. Ценностные ориентиры

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе групп ценностных направлений в аспекте реализации программы физкультурно-спортивной направленности:

- ~ группа ценностей физической направленности;
- ~ группа ценностей социально-психологической направленности;
- ~ группа ценностей психической направленности;
- ~ группа ценностей социокультурной направленности.

1.7. Планируемые результаты

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- ~ история развития дзюдо;
- ~ 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 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;
- ~ 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 психологических качеств, а также их гармоничное сочетание применительно к 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;
- ~ освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

в области специальных навыков:

- ~ умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для дзюдо специальными навыками;
- ~ умение развивать профессионально необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами специальных навыков;
- ~ умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- ~ умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- ~ формирование навыков сохранения собственной физической формы;
- ~ обладание психологической устойчивостью к действиям в различных ситуациях и во время спортивных соревнований.

в области спортивного и специального оборудования:

- ~ знания устройства спортивного и специального оборудования дзюдо;
- ~ умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- ~ навыки содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Организация учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с настоящей Программой в течении учебного года по учебному плану.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является эффективное распределение программного материала.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя и осуществляется на основании и в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий учреждения, с учетом основных задач текущего учебного года.

Управление учебно-тренировочным процессом – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач.

В управление спортивной тренировкой входит:

- ~ планирование тренировочного процесса;
- ~ текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности обучающегося;
- ~ обобщение и анализ данных контроля, внесение необходимых корректировок в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

На протяжении всего тренировочного процесса, необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма обучающегося, развитием его физических качеств.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается приказом директора после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Форма организации деятельности обучающихся - групповая.

Основными формами занятий являются:

- ~ групповые теоретические (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.) и практические занятия;
- ~ тренинг;
- ~ занятия по индивидуальным планам и выполнение домашних заданий;
- ~ контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- ~ участие в спортивных соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
- ~ проведение восстановительно-профилактических мероприятий.

Приемы реализации программы.

Беседа – приглашение учащихся к равноправному сотрудничеству, к размышлению, к использованию в рассуждениях, имеющихся у них знаний. Комментарий – объяснение, помогающее учащимся определить смысл изучаемого материала.

Тест – система заданий, рассчитанных на определенный уровень знаний и подготовленности учащихся. Этот прием позволяет проверить и самостоятельно оценить свои творческие способности, объем и качество знаний.

Игра – позволяет смоделировать, воссоздать условную ситуацию и обеспечить учащимся возможность приобретения соревновательного опыта. Концентрация - прием концентрации внимания группы, ее познавательного интереса на чем-то конкретном материале.

Используемые методы, формы обучения и педагогические технологии определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от задач, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма, обучающихся и др.

- Для работы используются следующие педагогические технологии:
- ~ развивающего обучения,
 - ~ индивидуализация обучения,
 - ~ игровая технология,
 - ~ культурно-воспитательная

Целевые задачи: развитие выносливости, силы, гибкости, координации движений, профилактикой различных заболеваний и т.д. В зависимости от целевой задачи и организационной формы используются несколько типов занятий:

- ~ обучающий, свойственный оздоровительной тренировке для начинающих;
- ~ контрольный, на котором осуществляется тестирование обучающихся;
- ~ тренировочный, построение которого должно учитывать принцип биологической целесообразности;
- ~ однонаправленный, при котором в основном решается одна основная задача;
- ~ комбинированные;
- ~ групповые занятия;
- ~ индивидуальные занятия;
- ~ теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- ~ соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- ~ участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.);
- ~ занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- ~ медико-восстановительные мероприятия.

Структура занятия. Учебно-тренировочное занятие должно состоять из 3-х частей – подготовительной (или разминки), основной и заключительной

Подготовительная часть (примерно 15-20% занятия). Данная часть учебно-тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть (примерно 65-70% занятия). Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта «дзюдо». Также предусматривает развитие и совершенствование координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть (примерно 10-20% занятия). Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

2.2. Содержание программы

Учебный план подготовки дзюдоистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки дзюдоистов. При составлении учебного плана следует исходить из специфики вида спорта дзюдо, возрастных особенностей юных дзюдоистов с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки основополагающих положений теории и методики обучения дзюдо – как ориентиров, указывающих направление подготовки. Цифры учебного плана отражают объем нагрузок и всех основных видов деятельности в часах.

Объемы таких разделов, как освоение элементов других видов спорта, восстановительные мероприятия, самостоятельная, воспитательная работа и психологическая подготовка специально не определяются. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов.

Примерный учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Виды подготовки	Часы
1.	Теоретические занятия	12
2.	ОФП	144
3.	СФП	20
4.	Техническая подготовка	40
5.	Тактическая подготовка	
6.	Контрольные соревнования	10
7.	Участие в соревнованиях	
8.	Контрольные нормативы	4
9.	Медицинское обследование	4
	Итого:	234

2.2.1. Особенности годичного цикла подготовки

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с неподготовленными обучающимися, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

Годовой календарный учебный график тренировочных занятий (макроцикл (Долгосрочный – длительность 1 год).

В макроцикле в спортивно-оздоровительной группе выделяют 1 период – подготовительный. Концепцией периодизации спортивной тренировки предусматриваются различные структурные компоненты. Первичным звеном процесса тренировки является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует *тренировочное задание*. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание *тренировочного занятия*. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют *микроцикл*, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру *годичного тренировочного цикла*. Из приведенной схемы структуры годичного тренировочного цикла его начальный компонент - *тренировочное задание* имеет важное значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.).

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на гармоничное развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и технико-тактическая подготовка. Особое внимание уделяется теоретическим занятиям.

Задачей этого этапа будет являться набор максимально большего количества будущих юных дзюдоистов и формирование у них интереса к занятиям дзюдо, а также всестороннее развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики дзюдо, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки программы спортивной подготовки.

2.2.2. План – график распределения учебных часов

СОГ-1 Дзюдо (4,5 часа)

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	12	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1		
2	ОФП	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
3	СФП	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
4	Техническая подготовка	40	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		
5	Тактическая подготовка													
6	Контрольные соревнования	10	2			2		2	2		2			
7	Участие в соревнованиях													
8	Контрольные нормативы	4			2						2			
9	Медицинское обследование	4	2						2					
	Итого:	234	24	20	21	21	19	21	23	19	23	19	12	12
Учебный план СОГ - 1													отпуск-самоподготовка	

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп

2.2.3. Формы аттестации обучающихся

При зачислении обучающихся входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

В период подготовки, обучающиеся два раза в год, проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях.

По результатам всего периода обучения и успешной аттестации обучающийся получает справку об освоении программы дополнительного образования.

2.3. Программный материал

2.3.1. Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па 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 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 обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

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

История возникновения и развития дзюдо.

Краткий исторический обзор развития вида спорта дзюдо в России и за рубежом. Характеристика современного дзюдо. Особенности вида спорта «Дзюдо».

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Спорт как составная часть физической культуры, их существенная роль в воспитании подрастающего поколения.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила поведения в спортивном заде. 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.

Правила и виды соревнований по дзюдо. Права и обязанности участников. Подготовка к соревнованиям. Возрастные группы.

Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Врачебный контроль и самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность.

Гигиенические знания, умения и навыки, оказание первой доврачебной помощи.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к местам проведения тренировочных занятий и к спортивному инвентарю. Гигиенические требования к питанию ориентировщика. Значение витаминов и минеральных солей. Калорийность питания. Нормы потребления белков, углеводов и жиров. Режим дня и особенности питания в дни соревнований.

Основы оказания первой медицинской помощи.

Режим дня, закаливания организма и ЗОЖ.

Основы закаливания. Особенность режима дня спортсмена, значение отдыха.

Понятие об утомлении и переутомлении.

Основы спортивного питания.

Основы спортивного питания, рациональное питание, влияние пищевых препаратов на функциональное состояние. Положительные и отрицательные стороны пищевых добавок. Допинг.

Требования техники безопасности при занятиях дзюдо, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований.

Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении соревновательной дистанции. Понятие о тактическом плане. Взаимосвязь скорости передвижения и технико-тактических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. Анализ соревнований.

Примерный учебный план по теоретической подготовке (ч)

№ п/п	Тема	часы
1.	История возникновения и развития дзюдо.	1
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
3.	Основы законодательства в сфере физкультуры и спорта	2
4.	Основы спортивной подготовки	4
5.	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений на организм спортсмена.	3
6.	Гигиенические знания, умения и навыки, оказание первой доврачебной помощи.	4
7.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	3
8.	Требования техники безопасности при занятиях спортивным дзюдо, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной	3

	экипировке.	
9.	Лучшие спортсмены города, Ленинградской области, России.	1
10.	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	2
	Итого:	24

2.3.2. Общая физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения высоких и стабильных результатов в ориентировании.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

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 и т.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, ползания, 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.

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 3x10 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; плавание - 25 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 в сторону руки.

2.3.3. 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.

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Физические качества	Упражнения
Силы:	выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
Быстроты:	проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
Выносливости	проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).
Гибкости:	проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
Ловкости:	выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

2.3.4. Техничко-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°, 180° 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 – Seol 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.

6 КЮ. Белый пояс (требования).

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	Кувырком

2.3.5. Контрольные упражнения и соревнования

Участие в течение года в 1-3 соревнованиях по ОФП и в 1-2 соревнованиях по дзюдо по своей возрастной группе (по упрощённым правилам дзюдо или в виде игры «Вытолкни из круга).

2.3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Общие требования безопасности в условиях тренировочных занятий

К занятиям по дзюдо допускаются дети школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда:

1. Требования безопасности перед началом занятий;
2. Требования безопасности во время занятий;
3. Требование безопасности в аварийных ситуациях;
4. Требования безопасности по окончании занятий
5. Общие требования безопасности в условиях соревнований.

К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медосмотр и инструктаж по охране труда. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду соревнований. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить руководителю спортивных соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2.4. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного спортсмена тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую и теоретическую. Тренер - преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки. К

числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Психологическая подготовка состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной) и специальной психологической подготовки непосредственно к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а также способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоким уровнем желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация.

2.5. Воспитательная работа

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время.

Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам **убеждения**. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является **поощрение** юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в

виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является **наказание**, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Особое место в воспитательной работе с спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у юного спортсмена выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности, его личностные качества.

2.6. Система контроля и зачетные требования.

2.6.1. Педагогический и врачебный контроль

Этот раздел программы включает:

~ Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности учащихся;

~ Организацию и методические указания по проведению тестирования;

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Исходный уровень состояния здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Врачебный контроль за обучающимися на этапе спортивно - оздоровительной подготовки осуществляется врачом спортивной школы.

Основной задачей медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

2.6.2. Контрольно-тестовые требования

Оценка уровня знаний включает в себя тестирование по технической подготовке и сдачу контрольно-тестовых нормативов по общей физической подготовке. Тестирование проводится 2 раза в год - в середине и в конце учебного года.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, **три балла** получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. **Два балла** – если предыдущий результат не изменился; **один балл** – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Перед проведением тестирования обучающихся объясняется цель, методика выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты. Все контрольные испытания проводятся по единой методике. Могут проводиться как на тренировочных занятиях, так и за рамками расписания.

Контрольно-тестовые нормативы состоят из 5 упражнений.

Задачи контрольно-тестовых нормативов:

- ~ оценить владение навыком дзюдо;
- ~ оценить разностороннюю физическую подготовку;
- ~ оценить овладение минимумом теоретических знаний по виду спорта дзюдо, основам спортивного режима, умениями и навыками по спортивной гигиене;
- ~ выявление спортивно-одаренных детей для дальнейших занятий в учебно-тренировочных группах.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- ~ Регулярность посещения занятий;
- ~ Положительная динамика развития физических качеств, занимающихся;
- ~ Уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;
- ~ Отсутствие медицинских противопоказаний.

При выполнении контрольно-тестовых требований и нормативов по специальной физической подготовке, не имеющий противопоказаний врача к спортивному ориентированию, обучающийся может быть зачислен в учебную группу, на более высокий этап обучения, согласно возрасту.

Контрольно-тестовые нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
1	Бег на 30 м (с)	+	+
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	+	+
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+	+
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей

Методика проведения тестирования физической подготовленности

Перед тем, как приступить к тестированию обучающихся, необходимо провести разминку. Разминка должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Тест 1 – «Бег 30 м». Тест предназначен для определения физического качества «быстрота».

Методика выполнения. Бег выполняют из положения высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Затем судья подает команду «Марш!» и резко опускает флажок вниз. Судьи на финише по первому движению флажка пускают секундомеры. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

Тест 2 – «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).

Методика проведения. Руки на ширине плеч или чуть шире, кисти направлены пальцами вперед. Плечи располагаются над кистями. Корпус прямой, подбородок приподнят, если его опустить – согнется спина. Делая упражнение, следить за тем, чтобы грудь опустилась к кистям, а руки шли вдоль туловища, слегка касаясь его. При широком разведении локтей вся нагрузка переносится на руки, что затрудняет выполнение упражнения. Не менее грубой ошибкой является и опускание плеч к кистям. Плечи при сгибании рук должны быть впереди кистей.

Тест 3 – «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)».

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

Для правильного выполнения данного упражнения важно придерживаться следующей техники. Во-первых, необходимо встать ровно выпрямив спину, стопы поставить вместе, прогиб поясницы должен быть достаточной естественным без искривлений. Во-вторых, сделать вдох и напрягая мышцы живота, плавно (без надрыва) опустить корпус вниз пока пальцы не коснутся пола или кончиков ног. После всех проделанных действий нужно задержаться в таком положении на пару секунд, а на выдохе принять исходное положение.

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

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

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

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. В процессе выполнения упражнения следить за тем, чтобы корпус не тянулся за счет мышц спины, это может привести к травме. Мышцы спины должны держать корпус в прямом положении, подниматься он должен за счет ягодиц.

Тест 4 – «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Тест предназначен для оценивания скоростной силы ног.

Методика проведения. Прыжок выполняется из исходного положения стоя, стопы вместе или немного врозь. Учащийся делает взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгает вперед, приземляясь на обе ноги. Лучший результат из трех попыток фиксируется с точностью до 1 см по пяткам в момент приземления.

Тест 5 – «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м».

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см.

Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. Ошибка (попытка не засчитывается): - заступ за линию метания.

2.7. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре СШОР «Фаворит»:

~ наличие тренировочного спортивного зала;
~ наличие тренажерного зала;
~ наличие раздевалок, душевых;
~ наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238.

2.8. Кадровое обеспечение Программы

Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими профессиональное образование в области физической культуры и спорта и постоянно повышающие уровень профессионального мастерства.

3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие материалы:

3.1. Интернет-ресурсы

Официальный сайт федерации дзюдо России [Электронный ресурс] URL: <http://www.judo.ru/>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

3.2. Список литературы

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996, - 47с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1997. -142с.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.

6. Сулейманов И.И., Хромин В.Г. Основы теории и методики физической культуры. – О.: Сибирская государственная академия физической культуры, 1997.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: «СААМ», 1995.
8. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. – 128с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. -863с.
10. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112с.
11. Станков А.Г. Индивидуальная подготовка борцов. – М.: ФиС, 1995. – 241с.
12. Тищенко И.И., Извеков В.В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. –М.:, 1998. – 168с.
13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: ФиС, 1984. – 144с.