

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КРАЕВАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА (КОМПЛЕКСНАЯ)»

Принята решением
педагогического совета
ГБУ ДО КСШ (к)
Протокол № 4
от «11» декабря 2025г.

Утверждаю:
Директор ГБУ ДО КСШ (к)
П.И. Пашков
Приказ № 179
от «11» декабря 2025 г.

Согласовано
Председатель ИЮ
ГБУ ДО КСШ (к)
А.В. Осипова
от «11» декабря 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ПО ВИДУ СПОРТА
«ДЗЮДО»



Срок реализации – 1 год

Для обучающихся от 7 до 18 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Профиль: дзюдо

Составители:

Кузнецов Александр Владимирович - тренер-преподаватель

Гладких Анна Михайловна – тренер-преподаватель

Михеева Надежда Викторовна – заместитель директора по учебно-методической работе

г. Ставрополь, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 Пояснительная записка
- 1.1 Характеристика вида спорта «дзюдо»
- 2 Учебный план
- 2.1 Особенности реализации программы
- 2.2 Результаты освоения программы
- 3 Методическая часть
- 3.1 Теоретическая часть
- 3.2 Общая физическая подготовка
- 3.3 Специальная физическая подготовка
- 3.4 Техническая подготовка
- 3.5 Тактическая подготовка
- 3.6 Восстановительные средства и мероприятия
- 3.7 Самостоятельная работа
- 4 Основы методики обучения
- 5 Структура организации учебно-тренировочных занятий
- 6 Система контроля и зачетные требования
- 6.1 Методы контроля и управления образовательным процессом
- 6.2 Врачебный контроль
- 7 Воспитательная работа
- 8 Требования к технике безопасности
- 9 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
- 10 Информационное обеспечение программы
- 11 Приложение

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» физкультурно-спортивной направленности носит общеразвивающий характер, предназначена для спортивно-оздоровительных групп по дзюдо, ориентирована на укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья на основе применения оздоровительных технологий средствами дзюдо, профилактику вредных привычек и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется пропаганде здоровья, как основной составляющей благополучия личности.

По целевой направленности Программа является прикладной, по типу – комплексной, по уровню – ознакомительной. Программа предназначена для тренеров-преподавателей ГБУ ДО «Краевая спортивная школа (комплексная)» (далее - КСШ).

Настоящая Программа разработана с учетом:

- ☐ Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- ☐ Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- ☐ Федерального закона РФ от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- ☐ Федерального закона РФ от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся»;
- ☐ Федерального закона от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;
- ☐ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"(далее Порядок);
- ☐ Паспорта федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- ☐ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- ☐ Приказа Минпросвещения России от 03 сентября 2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722);
- ☐ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
- ☐ Методическими рекомендациями по разработке программ воспитания и их реализации с обучающимися организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности Федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 29.09.2021 г.;
- ☐ Методических рекомендаций «Механизм формирования здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения среди всех участников образовательных отношений» разработаны ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА», 2020 г.;
- ☐ Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Устава КСШ (к).

Педагогическая целесообразность создания спортивно-оздоровительных групп заключается в дополнительном охвате детей и подростков, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками обучающихся соотносятся ближайшие и отдалённые цели образовательного акта и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей обучающихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Спортивно-оздоровительные группы помогают решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом большее количество детей и подростков. Дети и подростки, не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются или переводятся в спортивно-оздоровительные группы.

Занятия в спортивно-оздоровительных группах способствуют увеличению объема двигательных возможностей и восполнению дефицита двигательной активности.

Срок реализации программы 1 год.

Адресаты Программы: юноши и девушки в возрасте от 7 до 18 лет.

Цель Программы: гармоничное развитие личности, формирование потребности в здоровом образе жизни, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся на основе дзюдо.

Задачи:

обучающие:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

воспитательные:

- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся.

Программа направлена на:

- Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.

- Развитие и повышение уровня физической подготовленности.

- Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.

- Оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.

- Обеспечение эмоционального благополучия воспитанников.

- Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.

- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Актуальность Программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан,

создание условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности, раскрытия личностного потенциала ребенка.

Новизна Программы: данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Педагогическая целесообразность Программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных борцов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техники и тактики в вольной борьбе, развития физических качеств.

Организационно-методическая система

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- ☐ тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- ☐ индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
- ☐ теоретические занятия, в том числе лекции, мастер-классы и семинары
- ☐ тренировочные занятия по индивидуальным планам, в том числе самостоятельные занятия
- ☐ самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- ☐ участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ☐ инструкторская и судейская практика;
- ☐ методической подготовки, в том числе судейской, инструкторской практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя;
- ☐ текущая, промежуточная аттестация обучающихся, воспитанников.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

- ☐ Словесные методы (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение)
- ☐ Наглядные методы:
 - Показ различных упражнений, отдельных элементов техники вольной борьбы;
 - Использование учебных наглядных пособий (демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения приемов вольной борьбы, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.);
- ☐ Практические методы:
 - Метод упражнений (методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств борца);
 - Соревновательный метод (предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса);
 - Игровой метод (предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций).
 - Специфический метод (физической, технической, психологической, интеллектуальной, тактической – и развитию их способности к быстрому восстановлению);

Ожидаемый результат освоения Программы

Результативность освоения данной Программы подтверждается сформированностью мотивации к занятиям дзюдо, желанием заботиться о своем здоровье, участием учащихся в соревнованиях разного уровня (городских, областных и региональных), достижением положительных результатов в соревнованиях.

Отличительные особенности данной программы – доступность и упрощенность. По ней могут обучаться дети с 6 лет. При наборе учитываются возрастные особенности детей, а также

объективные закономерности развития, формирование систем организма, двигательных и других функций.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Форма обучения: очная

Форма организации занятий – аудиторная

Формы и режим аудиторных занятий.

- тренировка;

- соревнования;

-индивидуально-групповая.

На занятиях используются видеозаписи соревнований по дзюдо с наглядной демонстрацией изучаемых приемов.

Основные приемы работы педагога: демонстрация приема дзюдо, тренировочные упражнения, наблюдение за выполнением приема детьми, участие в соревнованиях.

1.1. Характеристика вида спорта дзюдо

Одной из главных особенностей дзюдо является то, что оно подразделяется на две различные между собой категории: спортивное дзюдо и традиционное. Независимо от категории, в этом виде борьбы практически не применяется ударной техники. Упор осуществляется на другие способы взаимодействия и достижения победы над соперником. Например, немаловажным является выведение из равновесия своего соперника с целью дальнейшего проведения зачётного броска, болевого, удушающего приёма.

У каждой категории есть различия. Так, например, отличаются правила проведения поединков, оценки и судейства. Немало различий можно заметить в используемых бойцами приёмах, техниках. Ученики в спортивном или традиционном дзюдо будут использовать различные виды стоек, работать на разной дистанции и с различной скоростью, динамичностью и т. д.

Спортивное направление подразумевает, прежде всего, нацеленность занимающегося на соревнования по дзюдо. Этот вариант отлично подходит для тех, кому важна соревновательная составляющая, возможность получения титулов, рангов объективно отображающих уровень навыка в конкретный момент. Основной упор осуществляется здесь на развитие физических показателей, практическую отработку техник.

Традиционное направление дзюдо – это именно путь освоения боевого искусства. Здесь внимание уделяется не только физическим параметрам, но духовному и личностному развитию занимающегося. Много времени посвящается изучению философии учения. Практическая часть традиционной борьбы преимущественно отводится изучению техник и приемов, направленных на самооборону.

Дзюдо включает в себя большое количество разнообразных приёмов и технических действий. Главной особенностью техник дзюдо является то, что полноценно использовать их могут даже дети любого возраста с целью самообороны.

Основные приёмы дзюдо объединяются в трёх главных категориях техник:

- нагэвадза – техника проведения бросков;

- катамэвадза – техника, направленная на проведение удержаний, болевых, удушающих приёмов;

- атэмивадза – техника нанесения обездвиживающих или отвлекающих ударов по ключевым местам, точкам.

Экипировка дзюдоистов состоит из нескольких элементов. Прежде всего, это форма, именуемая дзюдоги, что состоит из таких основных частей: штаны, куртка, пояс. Как правило, дзюдоги изготавливается из хлопка различной плотности. На тренировках ученики могут использовать форму любого цвета, но для соревнований необходимо иметь два комплекта соответственно белого и синего цвета. Международная федерация дзюдо выдвигает крайне

строгие требования к форме участников соревнований и мастеров, несоблюдение которых может привести к полной дисквалификации.

В других наших статьях вы сможете найти подробную информацию о том, как правильно выбирать форму для занятий дзюдо, а также рекомендации по завязыванию пояса для кимоно.

В дзюдо, как и во многих других боевых искусствах, осуществляется подразделение занимающихся на ученические и мастерские ранги. Текущую ступень бойца можно определить по цвету его пояса. Таким образом, в дзюдо используется разделение на шесть ученических рангов, каждому из которых соответствует отдельный цвет пояса. Мастера носят пояса чёрного цвета, но также могут продолжить развитие, переходя по десяти ступеням мастерства. Более подробную информацию о градации поясов и рангов в дзюдо вы сможете получить в одной из наших статей.

Итак, в статье было рассмотрено описание такого вида спорта, как дзюдо. Базируется это боевое искусство, как известно, на таких принципах: взаимопомощь и понимание ради общего прогресса; максимальное задействование не только тела, но и духа; необходимость поддаваться, чтобы позже достигнуть победы. В целом это отличная возможность не только развивать свою физическую форму, пройти психологическую подготовку, но также построить карьеру в спорте.

История развития дзюдо

Дзюдó (яп. 柔道 *дзю: до:*, дословно — «Мягкий путь»; в России также часто используется вариант перевода «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств ДзигороКано (яп. 嘉納治五郎 *Кано: Дзигоро: 1860 — 1938*), который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Датой рождения **дзюдо** считается день основания Кано первой школы дзюдо Кодокан (яп. 講道館 *ко:до:кан*, «Институт изучения Пути») в 1882 году. По принятой в Японии классификации, дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам (*гэндай будо*, в противоположность традиционным воинским искусствам — *корю будзюцу*)^[1].

В отличие от бокса, карате и других видов единоборств с преобладающей ударной техникой в стойке, основу дзюдо составляют броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. В исторических разновидностях дзюдо на этапе его зарождения и становления присутствовала высокоразвитая ударная техника (*атэмивадза*), которая продолжает изучаться в разновидностях дзюдо преподаваемых для военных и полиции, а также для самозащиты, в то время как в соревновательных стилях (спортивное дзюдо) удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приёма является лишь отработка последовательности действий и точности движений с партнёром, и строго запрещены на открытых соревнованиях. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: 1) взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, 2) наилучшее использование тела и духа, и 3) поддаться, чтобы победить. Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к рукопашному бою и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями^[2].

В настоящее время параллельно развиваются так называемое *традиционное дзюдо* (представленное Кодокан дзюдо и рядом других школ дзюдо) и *спортивное дзюдо*, соревнования по которому проводятся на международном уровне и входят в программу Олимпийских Игр. В спортивном дзюдо, развиваемом Международной федерацией дзюдо (IJF), делается больший акцент на соревновательную составляющую, в то время как в традиционном

дзюдо дополнительное внимание уделяется вопросам самообороны и философии, что, не в последнюю очередь, повлияло на различия в правилах соревнований и разрешённых приёмах.

Техника дзюдо была положена в основу многих современных стилей единоборств, в том числе самбо, бразильского джиу-джитсу, КаваисиРюдзюдзюцу, Косэн дзюдо. Дзюдо в юности занимались МорихэйУэсиба (создатель айкидо), МицуёМаэда (родоначальник бразильского джиу-джитсу), Василий Ощепков (один из создателей самбо) и ГодзоСиода (основатель стиля Ёсинкан айкидо).

2. Учебный план

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Весь период подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата.

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система подготовки на этапе СО представляет собой организацию регулярных тренировок согласно возрастного ценза. В течение многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой в дзюдо, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Учебно-тренировочные занятия по данной Программе состоят из теоретической и практической частей (ОФП, СФП, ТТП). Так на спортивно-оздоровительном этапе больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовленности (таблица 1).

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки

Таблица 1

№ п/п	Средства подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
		7-9 лет	10-18 лет
1	ОФП	70	60
2	СФП	20	30
3	ТТП	10	10

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом с расчетом реализации программы в течение 52 недель в году из которых 46 недель аудиторных занятий и 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам в дни каникул (таблица 2).

Режимы учебно-тренировочной работы с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)

Таблица 2

№п/п	Возрастной период	Возраст для зачисления в спортивно-оздоровительную группу	Минимальное число обучающихся	Количество учебных часов в неделю	Требования к подготовленности занимающихся
1	Младшие школьники	7 – 8	10	3	Прирост индивидуальных показателей по ОФП, уровень теоретической подготовленности, освоение аттестационных требований по технике безопасности, овладение методами сохранения и укрепления здоровья.
2		9-10			
3	Средние школьники	10 – 11 (12)	10	3	
4		12 – 13 (14)			
5		14 – 15 (16)			
6	Старшие школьники, студенты	16 – 17 (18)	10	3	

Учебный план

Таблица 3

Разделы подготовки	Этап подготовки
	СО
Год обучения	1
Количество часов в неделю	6
Общая физическая подготовка, час	161
Специальная физическая подготовка, час	8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час	15
Техническая подготовка, час	89
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	5
Кол-во ауд. занятий, час	278
Самостоятельная работа, час	34
Всего за год, час	312

Календарный план-график образовательного процесса

Таблица 4

	Месяцы	Итого
--	--------	-------

Содержание занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Техническая подготовка	7	7	9	9	8	-	7	9	8	9	8	8	89
Общая физическая подготовка	10	14	16	14	12	-	15	16	16	16	16	16	161
Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	-	1	1	1	-	-	-	8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2		2	2	2	-	1		1	1	2	2	15
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					1	4							5
Количество ауд. занятий	20	22	28	26	24	4	24	26	26	26	26	26	278
Самостоятельная работа	6	2		2		20				2	2		34
Всего	26	24	28	28	24	24	24	26	26	28	28	26	312

2.1. Особенности реализации программы

Программа разработана на основании учебной программы для обучающихся спортивно-оздоровительных групп отделения, в своих целях и задачах программа соотносится с концепцией образования, но по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья детей и подростков.

Разработанная в соответствии с обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и спорта и минимальными требованиями к уровню подготовки обучающихся спортивно-оздоровительных групп предлагаемая программа направлена на:

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;
- всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений;
- включение в содержание занятия учебного материала с учетом индивидуального физического развития и подготовленности обучающихся, состояния их здоровья.

Особенности усвоения Программы:

Обучающийся не должен форсировать данный процесс обучения. Ему следует, насколько возможно, осознать и понять каждое отдельное движение. В каратэ, следуя международным традициям, обучение проводится с использованием терминов на японском

языке. Тренировка обучающихся включает в себя два направления для профессионально-личностного роста. Первое направление включает в себя освоение традиционной техники по международным требованиям. По истечению определённого времени каратисты могут принимать участие в техническом экзамене, согласно установленным временным и техническим нормативам. Любой обучающийся может развивать и совершенствовать свой морально-волевой, эмоциональный, технический и физический уровень на протяжении многих лет, где возможности развития личности через каратэ неограниченны.

Второе направление - это спортивный раздел, где обучающиеся участвуют в соревнованиях различного уровня и ранга по правилам каратэ и других контактных единоборств. В настоящее время введена классификация для выполнения спортивных разрядов. В каратэ оценивается качество движений, наиболее высокая оценка «иппон» в соревновательной технике даёт преимущество перед оценкой «вазари». В каратэ – программа ката существует «бальная» система, и там предусмотрены различные оценки за технические действия. Процесс обучения сводится к освоению базовых техник, и на их основе построение учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный процесс включает в себя несколько этапов подготовки: базовый, предсоревновательный и соревновательный. Все этапы носят разноплановый характер и включают в себя все аспекты специальной и общей физической подготовки.

В программе предусмотрены вопросы профессионального и личностного становления обучающихся контактных единоборств с учётом индивидуальных особенностей:

- анатомо-физиологических (рост, вес, анатомическое строение);
- психических (тип нервной деятельности, и т.д.);
- психологические (особенности мотивации, рефлексии, конфликтность, конформизм, ценностные ориентации, и т.д.)
- социально-бытовых (условия жизнедеятельности, социальная среда, материальное обеспечение учебно-тренировочного процесса).

Так же учтены сенситивные периоды развития ребенка (таблица 3). Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица 5

Морфофункциональные показатели, физические качества	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+

Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Минимальный возраст зачисления в КСШ 7 лет. Разница в возрасте в группе не должна превышать два года, за исключением случаев выполнения учащимся контрольных и переводных нормативов.

Занятия в спортивно-оздоровительных группах ведутся в течении всего учебного года.

3. Методическая часть

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровье сберегающие технологии. Их применение в процессе занятий дзюдо в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также строгое соответствие физической нагрузки возрастным особенностям учащихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами дзюдо и других видов спорта) и физкультурно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки занимающихся с учетом возрастных особенностей.

Эффективность занятий в группах для занимающихся различного возраста зависит от реализации различных требований к процессу подготовки.

- Учет мотивов и интересов обучающихся
- Тесная связь предыдущих и последующих занятий. -Организация самостоятельной деятельности обучающихся.
- Обязательное использование различных методов и форм обучения. -Достижение оптимальной двигательной активности.
- Обеспечение рациональных условий проведения занятий в области материальных, гигиенических, эстетических, морально-психологических требований.

3.1 Теоретическая часть

Теоретические знания позволяют спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Тематика теоретических занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

1. Физическое развитие и укрепление здоровья человека Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков
2. Гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Закаливание организма Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
3. История. Правила дзюдо. История дзюдо. Терминология. Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Запрещенные приемы. Техника и тактика 4. Выдающиеся отечественные дзюдоисты. Чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы, Олимпийских игр
5. Самоконтроль в процессе занятий спортом Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание. 6. Основные средства спортивной тренировки Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки.
7. Физическая подготовка Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
8. Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

3.2 Общая физическая подготовка

В физкультурных занятиях с учащимися школьного возраста играет роль обучение технике исполнения физических упражнений. Формирование двигательных умений и навыков создает основу для дальнейшего совершенствования техники конкретного вида спорта. Важно, чтобы с самого начала обучать технике целостного упражнения. В возрасте от 7 до 12 лет высокая двигательная обучаемость мышц детей. Мышцы ребенка запоминают движения на всю жизнь. Поэтому необходимо концентрировать внимание на правильном выполнении движений. Но усвоение детьми движений происходит в основном после показа. Целесообразно сочетать метод показа с методом объяснений. Особое значение имеет принцип доступности предлагаемого материала, наглядности, систематичности, сознательности и активности. Тренер преподаватель при подборе методов учитывает развитие детей, готовность детей выполнять упражнения. С увеличением возраста детей значимость наглядных методов уменьшается, преобладают словесные, проблемные, поисково-исследовательские методы. Немаловажная роль при обучении двигательным действиям отводится комментариям, указаниям, объяснению.

Из методов упражнения преимущественно отдается целостному методу. Расчлененный способ имеет вспомогательное значение. Велика роль игрового метода, особенно при совершенствовании уже разученных движений. Двигательная задача должна ставиться в конкретной форме. Особенно велико значение метода показа упражнения, что дает обширное зрительное восприятие, для фиксирования целостной картины упражнения или отдельных частей. Показ может осуществляться тренером или другим учащимся.

Использование словесных и наглядных методов Наилучший эффект достигается при сочетании показа и объяснения. Но показ без использования словесных методов ограничивает интеллектуальное развитие детей, ведет к подражанию, что затрудняет реализацию принципа сознательности и активности. Обучение только с помощью словесных методов является менее эффективным, в этом случае затрудняется формирование полноценных двигательных представлений.

Средства и методы, применяемые в спортивно-оздоровительных группах

Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазании, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять

для формирования у занимающихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно-важных умений и навыков. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно-резко), (напряженно - расслабленно) продолжительность интервала между упражнениями, исходные положения.

Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий и оздоровительный эффект. Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и эстафеты все время изменяются и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.

Особенности методики воспитания физических качеств

Воспитание физических качеств у учащихся имеет свои особенности. *Скоростные способности.* Быстрота является самым трудно тренируемым физическим качеством человека. Важно своевременно начать тренировать. Благоприятным возрастом является период с 8 до 15 лет. В возрасте 8-11 лет целесообразно применять средства и методы, развивающие частоту движений, у детей 8-11 лет хорошие возможности развития частоты движений, а с 12 до 15 лет скорость выполнения движения, происходит это в результате возрастания скоростно-силовых качеств.

С 12- 15- летними использовать эффективные средства для развития скоростно- силовых способностей. Основными методами развития скорости движения являются повторный, игровой, соревновательный. Преимущество должно отдаваться естественным упражнениям - бегу, прыжкам, метанию. Самое эффективное упражнение бег, лучше всего в процессе игры, где требуются внезапные ускорения и мгновенные остановки, повороты. Присущие играм эмоциональность и борьба за победу заставляют проявлять значительные усилия, что способствует развитию скоростных способностей. Игровой материал с детьми 10-11 лет должен занимать половину времени занятий. При этом необходимо выполнять упражнения кратковременно с максимальной скоростью, в виде нескольких повторений с интервалами отдыха для восстановления (5-6 мин.).

Сила. Развитие силы осуществлять осторожно и постепенно. До 11 – 12 лет исключить упражнения значительные статистические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержкой дыхания). Развивать жизненно - важные мышечные группы: мышцы живота и туловища, верхних и нижних конечностей.

Выносливость. Это качество жизненно необходимое. Средствами развития общей выносливости являются подвижные и спортивные игры, ходьба, бег умеренной интенсивности, плавание и любые другие циклические упражнения. Преимущество отдается равномерным, переменными игровым методам. При применении равномерного и переменного методов исключать однообразие и монотонность. Лучше чаще чередовать средства и методы. Специальная выносливость развивается на базе аэробной выносливости. Занятия на выносливость не должны быть частыми.

Гибкость. Наиболее благоприятные возможности для развития гибкости у обучающихся младшего возраста. Типичны упражнения «на растягивание». При их выполнении амплитуда должна увеличиваться постепенно. Наиболее ценные упражнения из гимнастики. Темп выполнения их невысокий. Прирост гибкости достигается при систематических занятиях, многократных повторениях. *Координационные способности.*

Координационные способности хорошо развиваются с 7 до 14-16 лет. Это связано с завершением биологического развития нервных механизмов, обеспечивающих совершенство двигательного анализатора, способностью мышц к расслаблению, точность движений, чувство равновесия. *Пути развития координационных способностей.*

Ловкость (координационные способности) — проявляются в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач. Средствами развития ловкости являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и

подвижные игры. Основные методы развития ловкости — игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления). Систематическое обучение новым движениям с постоянно изменяющимися и усложняющимися условиями. Широкое применение приемов варьирования техники уже освоенных движений.

Рекомендации по повышению координационных способностей: перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными как по форме, так и по содержанию. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличить постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями учащихся. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

Формы и методы обучения В программе предусмотрены теоретические и практические занятия. Формы организации обучения групповые тренировки и индивидуальные при подготовке к соревнованиям. Коллективные мероприятия воспитательного характера. Каждая тренировка может содержать комплекс маленьких форм (беседа, инструктаж и т.д.), а в группах старшего возраста могут быть диспуты на различные темы и лекции. Практические занятия проходят в форме тренировок, кроссовых пробежек, спортивных игр и т.д. Применяются методы как традиционные, так и современные: технологии развивающего, компетентностно-ориентированного образования, создания ситуации успеха, взаимопонимания, сотрудничества (тренер-преподаватель выступает как партнер). Применяются методы в соответствии с решаемыми задачами на каждом этапе занятия, такие как метод приобретения знаний, метод овладения определенными умениями и навыками, метод применения полученных теоретических знаний в практической деятельности; метод закрепления; метод проверки знаний, умений, навыков.

3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Определяющим средством СФП являются соревновательные упражнения.

Цель СФП – развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в дзюдо.

Специальная физическая подготовка спортсмена направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для дзюдо действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий спортсмена.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой.

Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства спортсменов. Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

Незначительного улучшения отдельных видов реакции можно добиться путем специальной тренировки. Но это не может оказать существенного влияния на результативность в дзюдо. Очень важно, чтобы спортсмен овладел всеми формами проявления готовности действовать. Спортивная ценность действий обучающегося определяется не только по принципу «чем быстрее, тем лучше». Гораздо ценнее своевременность применения нужного приема. В этом проявляется специфическая форма быстроты, необходимая спортсмену.

Поэтому, когда мы говорим о развитии быстроты, мы прежде всего имеем в виду широкий комплекс учебных тренировок, воспитывающих готовность обучающегося к различным действиям. Такая готовность позволяет ему выполнять приемы так, чтобы противник не успевал принять нужную защиту. Готовность к действию в значительной мере определяется временем различных реакций спортсмена, проявляемых при непрерывном слежении за действиями противника. Поэтому в дзюдо отдельные виды реакций в чистом виде проявляются довольно редко.

Воспитание быстроты одиночного движения. Одной из форм проявления быстроты является скорость выполнения отдельного движения. Чтобы увеличить скорость движений, необходимо использовать наиболее рациональную технику, развить до нужного уровня соответствующие группы мышц и многократными повторениями добиться наилучшей координации в выполнении движения.

Для развития быстроты необходимы также достаточная эластичность мышц и подвижность в суставах. Важно, чтобы обучающийся умел вовремя расслаблять мышцы: закрепощенные мышцы не способствуют проявлению скоростных качеств.

Метод усложнения условий. С целью воспитания быстроты применяют усложненные условия, максимально приближенные к соревновательным или более трудные (например, выполнение упражнений с партнером более высокой квалификации, более тяжелой весовой категории).

С этой же целью для развития необходимых групп мышц применяют отягощения в упражнениях, воспроизводящих точную структуру необходимого движения, выполняемого с определенной скоростью.

Быстрота спортсмена проявляется в конкретных технических действиях, которые необходимо выполнять в определенной последовательности, своевременно и с большой скоростью, ибо этого требует тактическая задача. Конкретные условия проявления быстроты создаются только во взаимодействии с партнером. С целью развить быстроту, специфическую для дзюдо, обучающиеся упражняются в выполнении приемов, защит, контрприемов и их комбинаций.

Не все элементы дзюдо выполняются с максимальной скоростью. Такие действия, как переворот захватом руки на ключ, дожим противника в опасном положении, перевороты разгибанием, болевые и удушающие приемы, требуют от обучающегося своевременности и точности действий, отличающихся структурой.

Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам также является хорошим методом воспитания быстроты.

Индивидуальная особенность спортивной подготовленности обучающихся характеризуется наличием «коронных» приемов техники, тактики и выносливости при выполнении отдельных действий в дзюдо. Обучающийся, обладающий выносливостью к физическим напряжениям, может длительное время стоять на мосту в опасном положении; обладающий силовой

выносливостью, может длительное время держать в захвате противника; обладающий специальной выносливостью, может проводить все схватки с любым противником в высоком темпе.

Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный момент период задачи. Начинаящим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно уделить вес СФП.

Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20с).

Скоростные. Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

3.4. Техническая подготовка

Под техникой следует понимать разумно обоснованные и целесообразные движения, способствующие достижению высоких результатов в выполняемом виде. При этом следует всегда учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а также условия, в которых приходится выполнять движения.

Рациональная спортивная техника не только правильная, обоснованная форма движения, но и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы. Высокая спортивная техника базируется на отличной физической подготовке спортсмена – чтобы овладеть современной техникой, он должен быть сильным, быстрым, ловким, гибким, выносливым.

Одним из основных условий успешного овладения эффективной техникой является сознательное отношение спортсмена к тренировкам, осмысливание им каждого движения. Ребенок не должен слепо копировать движения или бездумно следовать чьим-либо советам. Он должен осознать, почему та техника, которую он применяет, действительно является рациональной.

Чем богаче у спортсмена двигательных навыков, тем эффективнее он совершенствует свою технику. Создавать запас двигательных навыков нужно путем широкого применения различных обще- и специально-подготовленных упражнений, учитывая органическую связь развития физических качеств и дальнейшего совершенствования техники.

В процессе изучения и совершенствования спортивной техники необходимо постоянно оценивать правильность выполнения движений, выявлять ошибки и своевременно их поправлять, а еще лучше не допускать их возникновения. Для анализа правильного выполнения упражнений важное значение имеют двигательные ощущения.

Во время учебно-тренировочных занятий в группах СО необходимо постоянно рассказывать обучающимся, как правильно выполнять то или иное упражнение, контролировать выполнение. Ведь двигательный навык, сформированный в раннем возрасте, тяжело поддается переучиванию.

Целесообразно проговаривать все выполняемые движения, заставлять проговаривать учеников. Для того, чтобы правильно выполнять упражнение, ребенок должен знать, как правильно его выполнять.

Основы техники Стоя.

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, плеча).

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 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, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. 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, стоялежа.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Техника 6 КЮ, белый пояс Броски- NageWaza

1. Боковая подсечка - DeAshi-Barai
2. Передняя подсечка - SasaeTsurikomiAshi
3. Бросок через бедро скручиванием - UkiGoshi

Приемы борьбы лежа - NeWaza

1. Удержание сбоку - HonKesaGatame
2. Удержание сбоку с исключением руки - KataGatame
3. Удержание поперек - YokoShihoGatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса - KamiShihoGatame
5. Переворачивание захватом двух рук - YokoKaeriWaza
6. Переворачивание захватом бедра и руки - YokoKaeriWaza
7. Переворачивание захватом пояса и руки из под плеча - YokoKaeriWaza

Техника 5 КЮ, желтый пояс Броски- NageWaza

1. Отхват - O SotoGari
2. Бросок через бедро - O Goshi
3. Зацеп изнутри - O UchiGari
4. Бросок через спину - SeoiNage
5. Передняя подсечка в колено - HizaGumma

Приемы борьбы лежа - NeWaza

1. Удержание верхом - TateShihoGatame
2. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - Kesa-Ude-HishigiGatame
3. Переворачивание ногами - NeKaeriWaza
4. Переворачивание ногами (ножницы) - NeKaeriWaza

5. Прорыв на удержание со стороны ног - Mae Ashi Tori Waza

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 участия в соревнованиях

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

3.5. Тактическая подготовка

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки задачей тактической подготовки является формирование основ ведения единоборства, овладение элементами тактики в дзюдо, играми с элементами единоборства.

Взаимосвязь между тактикой и количеством освоенных элементов техники прямо пропорциональна. Чем богаче арсенал техники обучающегося, тем шире его тактические возможности.

Помимо этого, на тактику оказывают и такие данные, как ловкость, быстрота, реакция, строение тела (рост, длина рук и ног) и др.

Воспитание физических качеств у учащихся имеет свои особенности. *Скоростные способности.* Быстрота является самым трудно тренируемым физическим качеством человека. Важно своевременно начать тренировать. Благоприятным возрастом является период с 8 до 15 лет. В возрасте 8-11 лет целесообразно применять средства и методы, развивающие частоту движений, у детей 8-11 лет хорошие возможности развития частоты движений, а с 12 до 15 лет скорость выполнения движения, происходит это в результате возрастания скоростно-силовых качеств.

С 12- 15- летними использовать эффективные средства для развития скоростно- силовых способностей. Основными методами развития скорости движения являются повторный, игровой, соревновательный. Преимущество должно отдаваться естественным упражнениям - бегу, прыжкам, метанию. Самое эффективное упражнение бег, лучше всего в процессе игры, где требуются внезапные ускорения и мгновенные остановки, повороты. Присущие играм эмоциональность и борьба за победу заставляют проявлять значительные усилия, что способствует развитию скоростных способностей. Игровой материал с детьми 10-11 лет должен занимать половину времени занятий. При этом необходимо выполнять упражнения кратковременно с максимальной скоростью, в виде нескольких повторений с интервалами отдыха для восстановления (5-6 мин.).

Сила. Развитие силы осуществлять осторожно и постепенно. До 11 – 12 лет исключить упражнения значительные статистические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержкой дыхания). Развивать жизненно - важные мышечные группы: мышцы живота и туловища, верхних и нижних конечностей.

Выносливость. Это качество жизненно необходимое. Средствами развития общей выносливости являются подвижные и спортивные игры, ходьба, бег умеренной интенсивности, плавание и любые другие циклические упражнения. Преимущество отдается равномерным, переменными игровым методам. При применении равномерного и переменного методов исключать однообразие и монотонность. Лучше чаще чередовать средства и методы. Специальная выносливость развивается на базе аэробной выносливости. Занятия на выносливость не должны быть частыми.

Гибкость. Наиболее благоприятные возможности для развития гибкости у учащихся младшего возраста. Типичны упражнения «на растягивание». При их выполнении амплитуда

должна увеличиваться постепенно. Наиболее ценные упражнения из гимнастики. Темп выполнения их невысокий. Прирост гибкости достигается при систематических занятиях, многократных повторениях. *Координационные способности.*

Координационные способности хорошо развиваются с 7 до 14-16 лет. Это связано с завершением биологического развития нервных механизмов, обеспечивающих совершенство двигательного анализатора, способностью мышц к расслаблению, точность движений, чувство равновесия. *Пути развития координационных способностей.*

Ловкость (координационные способности) — проявляются в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач. Средствами развития ловкости являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры. Основные методы развития ловкости — игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления). Систематическое обучение новым движениям с постоянно изменяющимися и усложняющимися условиями. Широкое применение приемов варьирования техники уже освоенных движений.

Рекомендации по повышению координационных способностей: перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными как по форме, так и по содержанию. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличить постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями учащихся. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

На тренировке по базовой тактико-технической подготовке занятия проходят в составе группы в парах. На этих занятиях отрабатывается контроль дистанции, маневр и маневрирование, комбинации с применением разнообразных тактико-технических действий (финт, обман, опережение), переход от защиты к контратаке и от атаки к защите по заданию с постепенным увеличением скорости проводимых комбинаций. Тренер контролирует и анализирует выполнение тактико-технических действий и правильность решения тактических задач применительно к возникшим ситуациям. Также тренер дает соответствующую тактическую установку ученикам, моделируя различные ситуации, которые могут возникать во время поединка (ведение поединка с равным счетом, с преимуществом в счете, с проигрышем в счете, ведение поединка в центре площадки, на краю площадки и т.п.). В необходимый момент тренер может остановить поединок с тем, чтобы проанализировать причины возникших ошибок и дать рекомендации по более выгодному способу ведения поединка.

Общая тактическая подготовка направлена на изучение всех форм тактики в своем и в родственных видах спорта. Специальная тактическая подготовка направлена на определенный подбор и совершенствование индивидуальных форм тактики.

3.6. Восстановительные средства и мероприятия

Как известно, спортивная тренировка представляет собой педагогически организованный процесс спортивного совершенствования, направленный на развитие определённых качеств, способностей и формирование необходимых знаний, умений и навыков, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов.

Следует подчеркнуть, что напряженная и длительная физическая нагрузка обязательно сопровождается той или иной степенью утомления, которое, в свою очередь, вызывает процессы восстановления, стимулирует адаптационные перестройки в организме. Соотношение утомления и восстановления и есть, по существу, физиологическая основа процесса спортивной тренировки.

Утомление (и в особенности чувство усталости) является защитной реакцией, предохраняющей организм от чрезмерных степеней функционального истощения, опасных для жизни. Вместе с тем оно тренирует компенсаторные механизмы, создавая предпосылки для процессов восстановления и дальнейшего повышения функциональных возможностей и работоспособности организма.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (подвижные игры), который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

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

Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки.

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

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

Подбор восстановительных средств, удельный вес того или иного из них, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием спортсмена, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, видом спорта, этапом и используемой методикой тренировки, характером проведенной и предстоящей тренировочной работы, режимом спортсмена, фазой восстановления и др. Но при этом во всех случаях следует основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности, обеспечивающих их эффективность:

- 1) комплексность, т.е. совокупное использование средств всех трёх групп и разных средств определенной группы в целях одновременного воздействия на все основные функциональные звенья организма – двигательную среду, нервные процессы, обмен веществ и энергии, ферментный и иммунный статусы;
- 2) учёт индивидуальных особенностей организма спортсмена;
- 3) совместимость и рациональное сочетание, т.к. некоторые средства усиливают действия друг друга (сауна и гидромассаж), другие, наоборот, нивелируют (прохладный душ и электропроцедуры);
- 4) уверенность в полной безвредности и малой токсичности (средства фармакологии);
- 5) восстановительные средства должны соответствовать задачам и этапам тренировки, характеру проведенной и предстоящей работы;
- 6) недопустимо длительное (систематическое) применение сильнодействующих средств восстановления (главным образом фармакологических) т.к. возможны неблагоприятные последствия.

Практика доказала, что только совокупное использование педагогических, психологических, гигиенических и медико-биологических, средств и методов может составить наиболее эффективную систему восстановления.

Закаливание и рекреация.

Закаливание - это постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В системе спортивно-оздоровительных мероприятий применяются различные виды закаливающих процедур: воздушные и солнечные ванны, обтирания,

обливания, купания. Тренер-преподаватель знакомит учащихся с содержанием и методикой данных процедур, проводит родительские собрания, посвященные закаливанию детей в домашних условиях.

Воздушные ванны. Закаливающий эффект достигается благодаря воздействию воздуха (возникает рефлекторное сужение и расширение кровеносных сосудов), что постепенно приводит к выработыванию механизма регуляции теплообразования и теплоотдачи. Этот механизм обеспечивает постоянство условий внутренней среды организма, повышает тонус мышц, выносливость сердечно - сосудистой системы. Все это содействует укреплению здоровья учащихся.

Воздушные ванны делятся на тепловые (20-30°), прохладные (14-20°) холодные (6- 14°). Весной и летом проводят в утреннее время, в местах, защищенных от ветра и прямых солнечных лучей, в начале при температуре не ниже +20°С и не дольше 15 минут. Осенью и зимой - в комнате при открытой форточке, сочетая гимнастикой.

Солнечные ванны. Могут проводиться как специальная закаливающая процедура или в сочетании с физическими упражнениями и играми. Тренер-преподаватель спортивно- оздоровительной группы знакомит с материалами медицинского осмотра детей и получить заключение врача об индивидуальной дозировке. Загорают дети в движении или лежа, первые сеансы не должны превышать 5-10 минут, в зависимости от интенсивности солнечной радиации. Головы необходимо покрывать. При появлении у кого-либо из детей сонливости, повышенной раздражительности, головной боли сеансы временно прекращают или ограничивают, вместо прямой радиации используют рассеянную во время воздушных ванн. Солнечные ванны укрепляют здоровье учащихся. Под влиянием солнечной радиации в организме образуются вещества, усиливающие невосприимчивость к инфекции.

Обтирания. В первое время рекомендуется растирать кожу сухим махровым полотенцем, сухой губкой или рукой. Далее переходить к обтиранию кожи тканью или губкой, смоченной в воде 28-30°С. Ткань или губку отжимают, потом быстро проводят ею по шее, рукам, груди, животу, спине, ягодицам, бедрам, голени и стопам, после чего сильно растирают тело полотенцем, начиная от конечностей в направлении к сердцу, по путям кровеносных сосудов. При последующих обтираниях воду берут более низкой температуры.

Обливания. Их начинают водой на 2-3° выше, чем была при последних обтираниях. Через каждые 2-3 дня можно понижать температуру воды на 1-2 °, но не допускать её охлаждения ниже 15-17° С. В дальнейшем пребывание в воде, даже при минимальной температуре, может быть постепенно доведено у учащихся младшего возраста до 10- 15, среднего 15-20, старшего - до 20-25 минут. Чем холоднее вода, тем больше дети должны двигаться: плавать, играть в мяч. О степени охлаждения тела руководитель может судить по появлению «гусиной кожи», посинению губ, непроизвольному прижиманию рук к груди. Тренер - преподаватель обязан, не дожидаясь появления указанных признаков, после окончания установленного времени вывести всех из воды.

3.7. Самостоятельная работа

Умение вести дневник тренировок. Самостоятельное выполнение заданий тренера-преподавателя. Учет физических упражнений, нагрузок. Фиксация режима дня.

В дневнике спортсмена должны быть следующие разделы: индивидуальный план тренировки, содержание учебно-тренировочного процесса, результаты участия в соревнованиях, результаты контрольных испытаний, данные врачебных обследований, отчет о тренировке за определенный период времени.

4. Основы методики обучения

Методы учебно-тренировочного занятия — совокупность способов работы тренера-преподавателя и обучающихся, выражающихся в повышении уровня спортивной подготовленности занимающихся, направленных на получение знаний, умений, навыков, развитие физических и воспитание личностных качеств.

Методы тренировки в дзюдо являются составляющей для применяемых методических приемов, методик, методических подходов, методических направлений.

Методический прием — способ реализации конкретного метода в педагогической ситуации. Например, при практическом выполнении обучающимися технических действий применяют различные методические приемы.

1. Выполнение специально-подготовительных упражнений в стандартных условиях. Цель — помочь юным дзюдоистам наработать основы движений, необходимых для освоения изучаемого технического действия. Специально-подготовительные упражнения часто индивидуализированы, поскольку, будучи эффективными для одних обучающихся, могут оказаться непригодными для других.

2. Применение регуляторов движений. Цель — создать для обучающихся такие условия, в которых техническое действие выполняется только правильным способом. К ним относятся:

а) введение в обстановку действия ориентиров, указателей и ограничителей параметров движений (разметки и предметных препятствий, указывающих направление и пространственные пределы движений);

б) использование естественных внешних условий и технических устройств, придающих дополнительный импульс движениям обучающимся и регулирующих их параметры (выполнение выведения из равновесия с амортизатором, отработка техники броска с манекеном);

в) фиксаторы внимания, которые облегчают концентрацию внимания обучающегося на части тела, которая активно задействована в движении. С этой целью к руке или ноге обучающегося прикрепляют незначительное отягощение, и при имитации движения (например, движения ноги в подхвате) работа этой части тела воспроизводится более четко (независимо от сложности действия). Отягощение, прикрепленное к нижней части голени, позволяет выделить формулу ощущений стопы при рациональном движении подсечки, зацепа;

г) приемы «направленного прочувствования» предусматривают «фиксацию положений»; при их применении у дзюдоистов обеспечивается представление о том, какое положение исходное, промежуточное необходимо принимать при выполнении технических действий; «принудительное ограничение движений» предполагает помощь тренера-преподавателя спортсмену, выполняющему техническое действие в стойке или в партере.

Методика обучения — совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на изучение и совершенствование технических, тактических и других умений и навыков обучающихся.

Методический подход — совокупность методов воздействия тренера-преподавателя на обучающихся; выбор и содержание подхода обусловлено определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления учебно-тренировочного процесса.

Методическое направление используется при обучении двигательным действиям, повышении физической и других видов подготовленности обучающихся; избранное для работы направление ориентирует тренера-преподавателя на использование однородных, типовых заданий, конкретных методов и подходов, позволяющих решить поставленную задачу.

В учебно-тренировочной деятельности обучающихся реализуются группы методов: словесные (вербальные), наглядные, идеомоторные, практические.

Словесные методы в тренировке обучающихся применяются с учетом возрастных особенностей. Для юных спортсменов ведущими методами являются рассказ, беседа, описание. Для обучающихся 13–14 лет и старше актуальными становятся объяснение, указание, оценка, разбор, анализ, лекция. Учебно-тренировочная деятельность обучающихся независимо от возраста наиболее эффективна при использовании словесных методов в сочетании с наглядными.

Наглядные методы, используемые в дзюдо, многообразны. Наиболее часто применяются показ (тренером-преподавателем или обучающимися) и демонстрация аналогов, моделей (видеоматериалы, кинограммы). В основе обучения с помощью показа лежит подражание. Даже у обучающихся младшего возраста оно не должно быть бессознательным. Готовность занимающихся дзюдо к сознательному подражанию определяется рядом факторов:

- а) способностью анализировать увиденное действие;
- б) соответствием психофизиологической зрелости обучаемых сложности упражнения;
- в) уровнем знаний, полнотой представлений обучаемых о выполняемом действии;
- г) интересом у обучающихся к изучаемому действию, своевременными качественным контролем техники его выполнения со стороны тренера-преподавателя.

Методы идеомоторного упражнения в тренировке обучающихся основаны на использовании внутренней речи, образного мышления и других представлений, сформированных в тесной взаимосвязи для самовоздействия на физическое и психическое состояние. В практике занятий с обучающимися наиболее часто применяются:

идеомоторное упражнение — многократное мысленное воспроизведение технического или тактического действия с концентрацией внимания на его важных моментах;

эмоциональная самонастройка на предстоящее действие, которая создает необходимый эмоциональный фон для полной мобилизации усилий;

аутогенная тренировка — система приемов самовнушения, специальных релаксационных методов, применяемых в подготовке обучающихся.

Методы практических упражнений разделяются на 3 группы: методы строгорегламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы:

- а) методы строгорегламентированного упражнения имеют характерные особенности, которые заключаются в твердо предписанной программе действий (порядок повторения движений, связь друг с другом), точным нормированием нагрузки и управлением ее динамикой по ходу упражнения, а также нормированием интервалов отдыха и чередованием их с фазами нагрузки; созданием или использованием внешних условий, облегчающих управление движениями дзюдоистов (использование тренажеров, способствующих выполнению тренировочных заданий).

Особенностью методов строгорегламентированного упражнения является создание оптимальных условий для освоения новых технических и тактических действий, для формирования умений и навыков, а также создание направленных воздействий на развитие физических качеств и базирующихся на них способностей дзюдоистов различного возраста;

- б) игровой метод характеризуется следующими признаками: ярко выраженным соперничеством и эмоциональностью в игровых действиях; изменчивостью игровых ситуаций и условий выполнения действий. Реализация этого метода предъявляет особые требования к самостоятельности принятия решений обучающимися, при этом наблюдается отсутствие жесткой регламентации в характере действий и преодолеваемых нагрузок, от обучающегося требуется комплексное проявление простых двигательных навыков и физических качеств.

Достоинство игрового метода заключается в том, что создается возможность для комплексного совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в противоборстве. Недостатком является ограниченность формирования сложных двигательных навыков и дозирования нагрузок;

- в) соревновательный метод.

Различие соревновательного и игрового методов заключается в том, что в игровом методе деятельность обучающихся всегда имеет сюжетное содержание. В соревновательном методе этот момент отсутствует.

Признаками соревновательного метода являются подчинение всей деятельности обучающихся задаче победить в том или ином действии с обусловленными правилами, а также проявить максимум физических и психических сил в борьбе за первенство, высокие спортивные достижения. В соревновательном методе существуют ограниченные возможности в управлении деятельностью обучающихся и регулировании нагрузки. Метод наиболее эффективен при

совершенствовании техники дзюдо. Реализация его требует от обучающихся достаточно высокого уровня развития физических качеств. В учебно-тренировочном процессе соревновательный метод педагогически оправдывает себя при условии психической устойчивости юных обучающихся к победам и неудачам.

Методы практического упражнения имеют следующие разновидности, выделенные в зависимости от решаемых задач:

а) методы, направленные на освоение техники дзюдо. Они предусматривают изучение техники по элементам (методы расчлененно-конструктивного упражнения) или в целом виде (методы целостно-конструктивного упражнения).

Методы расчлененно-конструктивного упражнения применяются в дзюдо при изучении сложнокоординационных двигательных действий, особенно если упражнение состоит из нескольких элементов, органически мало связанных между собой. Расчленение на элементы технического действия не должно принципиально изменять его структуру. Эти методы применяются для изучения занимающимися относительно крупных элементов техники при выполнении приемов дзюдо (выведение из равновесия, подворот); для решения конкретных двигательных задач (быстрее, сильнее, точнее) или изучения характеристик движения (кинематических, ритмических, качественных); а также в процессе освоения ключевых положений тела (наклонный полуприсед, прогиб). Применение этих методов в учебно-тренировочном процессе обучающимися предполагает изучение упражнения по элементам, а затем соединение их в целое.

Методы целостно-контруктивного упражнения направлены на изучение обучающимися технических и тактических действий в целостном виде (удержание, бросок); при применении этих методов возможно развертывание обучения от главного элемента техники (например, выведение из равновесия в броске); изучение техники может также проводиться на основе подводящих упражнений;

б) методы, применяемые в процессе совершенствования технических действий. Они содействуют отлаживанию целостной структуры действий дзюдоистов с улучшением качества выполнения.

Методы сопряженного упражнения характеризуются целостным выполнением технического действия в условиях дополнительных нагрузок, позволяющих стимулировать развитие физических качеств обучающихся без изменения (нарушения) структуры движения (т. е. наблюдается сопряженное воздействие).

Методы избирательно-направленного упражнения приоритетно воздействуют на физические качества обучающихся посредством специальных упражнений, при этом не только совершенствуют форму движений, но и преимущественно увеличивают функциональные возможности организма обучающихся;

в) методы, направленные на повышение физической подготовленности обучающихся. Нормирование и регулирование нагрузки этими методами значительно упрощается, если используется определенный вид физических упражнений (пробежать или проплыть с определенной скоростью, выполнить заданное количество бросков, прыгнуть с определенным результатом). По признаку стандартизации либо варьирования внешних параметров нагрузки методы разделяются на 2 группы: методы стандартноповторного упражнения и методы переменного упражнения. В этих методах применение нагрузки может быть непрерывным (слитным) — методы непрерывного выполнения упражнения; а может с нагрузкой, разделенной интервалами отдыха — методы интервального упражнения. В практике подготовки дзюдоистов выделяют следующие основные разновидности.

Повторный метод характеризуется повторным выполнением обучающимися заданных действий в ходе отдельного учебно-тренировочного занятия без изменения структуры движений и внешних параметров нагрузки. Цель применения повторного метода — создать условия для формирования двигательных навыков и морфофункциональной адаптации организма к нагрузке, сохранения уровня работоспособности обучающихся. Задачи, решаемые повторным методом, разнообразны: развитие скоростных способностей, скоростной

выносливости, а также тактическая подготовка — моделирование соревновательных ситуаций, воспитание психической устойчивости у дзюдоистов в условиях недостатка кислорода. Особенности воздействия данного метода заключаются в том, что при выполнении повторной работы у обучающихся возникает значительное, а иногда и максимальное напряжение в энергетических системах организма. Благодаря этому оказывается стимулирующее воздействие и на другие системы организма — мышечную, вегетативную, эндокринную. Преимущество метода — в точном дозировании нагрузки. Его применение в дзюдо позволяет наиболее четко работать организму в условиях повышенной кислородной потребности, что характерно для режима утешительных поединков, противостояния в дополнительное время в соревнованиях обучающихся. Недостаток повторного метода — в значительном воздействии на эндокринную и нервную системы; его не рекомендуется применять как ведущий в учебно-тренировочном процессе юных обучающихся, т. к. при продолжительном применении этого метода у них может наступить истощение энергетических ресурсов и перетренировка.

Переменный метод характеризуется направленным изменением воздействующих факторов по ходу упражнения. Его особенностью является непрерывная работа обучающихся со сменой параметров движений: темп, ритм и амплитуда. Изменение всех указанных параметров происходит на фоне сохранения двигательного навыка и контроля за качеством работы. Цель применения этого метода в дзюдо — предъявление повышенных требований к усвоенным навыкам, совершенствование навыков, отлаживание двигательной координации. Задачи, решаемые переменным методом, следующие: расширение диапазона двигательных навыков обучающихся, повышение уровня координационных способностей организма и эффективности регуляции движений, скоростных возможностей, развитие быстроты, выносливости. Особенности переменного метода заключаются в непрерывной смене характера работы и переводе организма из одного режима интенсивности работы в другой, что способствует адаптации организма к различным условиям работы, в т. ч. условиям, близким к соревновательным. Преимущество метода — в универсальности его и направленности на совершенствование физических качеств и функциональных возможностей организма.

Равномерный метод характеризуется длительным, непрерывным выполнением упражнений с умеренной интенсивностью. Задачи, решаемые с помощью этого метода, следующие: повышение экономичности движений, усиление функций отстающих органов и систем, развитие дыхательных возможностей организма обучающихся. Особенности воздействия на организм дзюдоистов следующие: формирование устойчивого двигательного навыка и способность организма противостоять утомлению длительное время. Преимущество равномерного метода заключается в том, что его применение дает возможность физически слабоподготовленным юным обучающимся выполнить большой объем нагрузки и добиться существенных сдвигов в уровне подготовленности. Недостатком метода является быстрая к нему адаптация, в связи с чем снижается его тренирующий эффект.

Интервальный метод характеризуется следующими признаками:

- а) строгая дозировка продолжительности упражнения (45 сек. - 1 мин.) и интенсивности работы на ускорении;
- б) точное планирование интервалов отдыха между ускорениями (45 сек. — 1 мин. 30 сек.) и между сериями ускорений (4–5 мин.);
- в) использование ЧСС (частоты сердечных сокращений) в качестве критерия для оценки оптимальной интенсивности работы и продолжительности интервала отдыха между сериями упражнений.

Основная задача интервального метода — развитие аэробно-анаэробных способностей организма обучающихся за счет специфического воздействия на сердце. Основное тренирующее воздействие его происходит не во время работы по заданию тренера-преподавателя, а в паузах между ускорениями, в интервалах отдыха. В это время показатели ЧСС у обучающихся снижаются, сила сокращений сердца возрастает, несмотря на прекращение работы, кислородный запрос остается на достаточно высоком уровне. Такой режим работы сердца приводит к увеличению степени его напряжений и силы сокращений, что способствует увеличению

поперечника сердечной мышцы и «усилению» сердца. Интервалы между упражнениями выполняются для обучающихся активным отдыхом: ходьба, упражнения на расслабление мышц (потряхивание, самомассаж). Преимущество интервального метода — точная дозировка тренировочной нагрузки. Метод обеспечивает высокую плотность нагрузки и позволяет обучающимся быстрее, чем любой другой метод, и при безопасности перетренировки войти в состояние спортивной формы. Недостаток интервального метода — сравнительно монотонное чередование нагрузки, что отрицательно сказывается на психическом состоянии дзюдоистов.

Круговой метод проведения занятий основан на методах строгорегламентированного упражнения. В учебно-тренировочном процессе с обучающимися различного возраста этот метод реализуется по типу круговой тренировки. Занятие идет по условному кругу: устанавливается определенное количество упражнений (станций), которые обучающиеся должны выполнять в конкретной последовательности, строго соблюдая величину нагрузки и интервалов отдыха. После кратковременного активного отдыха вновь повторяется весь «круг» упражнений. Упражнения располагаются в соответствии с символом круговой тренировки в определенной анатомической последовательности: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для нижних конечностей, упражнения для туловища и шеи. Обучающиеся выполняют упражнения 8-10 станций. Материалом для круговой тренировки служат технически не сложные движения. Обычно они имеют ациклическую структуру, но им искусственно придается циклический характер путем серийных повторений. Простота движений позволяет обучающимся повторять их многократно и комплексно. Этот метод реализуется в следующих различных вариантах:

1. По типу непрерывного длительного упражнения (преимущественная направленность — на развитие общей выносливости).
2. По типу интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха (основная направленность — на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости).
3. По типу интервального упражнения с ординарным интервалом отдыха (эффективно воздействует на развитие силовых и скоростно-силовых способностей).

Основные термины, используемые тренерами-преподавателями при дозировке нагрузки в круговой тренировке, следующие:

- а) подход — выполнение физического упражнения без перерыва для отдыха;
- б) повтор — выполнение нескольких подходов одного и того же движения;
- в) серия — несколько повторов одного и того же физического упражнения или комплекса;
- г) комплекс — объединение нескольких различных упражнений или серий;
- д) круг — одноразовое выполнение комплекса упражнений на занятиях способом круговой тренировки;
- е) активная пауза — перерыв для отдыха, заполненный на 40 — 60 % упражнениями на расслабление мышц, участвовавших в работе.

Применение различных методов в практике дзюдо, их выбор во многом определяются методической грамотностью тренера-преподавателя, решаемыми педагогическими задачами, индивидуальными особенностями дзюдоистов и соблюдением принципов тренировки.

5. Структура организации учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочное занятие в группе СО длится два академических часа (90 минут) и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (разминка) длится 20 — 30 минут и направлена на подготовку тела к физической нагрузке. Разминка поможет избежать травм и провести учебно-тренировочное занятие максимально эффективно. Основной целью разминки является постепенное повышение температуры тела и разогрев мышц, находящихся в состоянии бездействия.

Подготовительная часть состоит из медленного бега, общеразвивающих упражнений на месте, специальных беговых упражнений. Так же рекомендуется в подготовительную часть

включать подвижные игры с ОРУ («вызов номеров», «эстафета зверей», «воробьи и вороны» и др.).

Основная часть составляет большую часть занятий, 50-60 минут, и направлена на решение задач тренировки – образовательной, развивающей и воспитательной и включает упражнения для обучения и совершенствования двигательных умений и навыков каратэ, а также упражнения для развития физических качеств.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия (10 минут) – это его последняя, но все еще обязательная часть, направленная на постепенное снижение уровня и нормализацию основных функций организма ребенка. Ее специфическими целями являются: снижение температуры тела, ЧСС и кровяного давления до уровней покоя; выведение кислых метаболитов и других продуктов обмена в мышцах в кровеносную систему для дальнейшего удаления; облегчение восстановления эндокринной системы для предотвращения перевозбуждения и нарушений сна; снижение эмоциональной напряженности и положительное воздействие на восстановление интеллектуальных функций детей. Заключительная часть тренировки является и фактором воздействия. И существенным условием эффективного восстановления спортсмена.

Теория и методика физического воспитания условно разграничивает процесс обучения на три этапа, которые обобщенно отражены в типовой схеме обучения. Предваряет этот процесс наличие ряда предпосылок, необходимых для успешного усвоения образовательной программы. В соответствии с этими предпосылками спортсменов, прежде всего, должен сформировать мотивацию к предстоящей двигательной деятельности. Этому может способствовать личная активность самого занимающегося и соответствующая помощь тренера-преподавателя.

Другим важным условием следует считать наличие должного уровня физической и координационной готовности, без которой процесс овладения техникой изучаемого вида становится затруднительным.

На первом этапе типовой схемы обучения (этапе ознакомления с упражнением) ставится задача: создать общее представление о технике изучаемого вида и сформировать первоначальные умения, необходимые для освоения разучиваемого действия.

Основные средства:

- рассказ, объяснение и описание закономерностей техники изучаемого вида и условий его выполнения в соответствии с правилами соревнований;
- демонстрация наглядных пособий и квалификационный показ техники упражнения;
- специально-подготовительные упражнения, способствующие формированию первоначальных умений изучаемого движения;

На втором этапе (этапе углубленного разучивания упражнения) решается задача: овладеть техникой ведущего звена, вспомогательных фаз и техникой движения в целом.

Основные средства:

- специально-подготовительные упражнения для овладения ведущим звеном;
- специально-подготовительные упражнения для овладения вспомогательными фазами;
- выполнение изучаемого упражнения в целом в упрощенных условиях;
- выполнение изучаемого упражнения в соответствии с правилами соревнований.

На третьем этапе (этапе закрепления и совершенствования) решается задача: уточнить индивидуальные особенности занимающихся и наметить пути дальнейшего совершенствования техники и ее деталей.

Основные средства:

- выполнение различных вариантов техники;
- оценка техники и выполнение движения на результат (оценка техники может осуществляться по традиционной пятибалльной или новой балльно-рейтинговой системе оценок);
- определение наиболее эффективных путей реализации техники для достижения максимально возможного результата.

На начальном этапе обучения двигательным действиям и в процессе дальнейшего совершенствования всегда существует вероятность возникновения ошибок. Двигательными ошибками называются неправильные движения, которые малоэффективны. Важно понимать причину их появления, точно ее обнаружить и оценить, найти способ коррекции движения и после исправления ошибок наметить меры их предупреждения.

Ошибки классифицируются по следующим признакам:

- конкретные (возникающие в одном движении) и общие (возникающие во многих движениях);
- частные и комплексные;
- неавтоматизированные (появляющиеся на начальном этапе обучения) и автоматизированные (появляющиеся в результате многократного повторения);
- существенные или грубые (искажают основу техники) и незначительные;
- типичные и нетипичные.

Причинами ошибок являются разные факторы. Они могут быть:

- объективными (сбивающие внешние условия, неправильно подобранный инвентарь, несовершенство проекта двигательных действий и др.);
- субъективными, которые отражают физиологические и психологические причины (недостаточное развитие двигательных качеств, координационные неточности, утомление, отрицательное влияние ранее изученных действий, неправильное осознание поставленных задач, невнимание, страх, неуверенность в своих силах и др.).

После обнаружения ошибок необходимо проанализировать причину их возникновения и оценить степень значимости. При этом всегда следует исходить из основ рациональной техники. На этапе начального обучения тренеру-преподавателю важно знать характерные ошибки изучаемого движения. Если ошибок несколько, то из них надо определить главную. Она может быть причиной всех остальных и необходимо начинать исправление с нее, последовательно переходя к другим.

Ошибки должны быть поняты обучающимися, а указания по исправлению – соответствовать их индивидуальным и физическим возможностям.

Изучение новых элементов движения осуществляется только после удаления существующих изъянов техники.

Для исправления ошибок необходимо определить эффективные методические приемы и средства их устранения и преодоления.

Способы устранения должны быть направлены не против ошибок, а против причин, приведших к их появлению. В качестве рекомендуемых способов, помимо указаний тренера-преподавателя, в основном применяются: повторное выполнение специально-подводящих упражнений для коррекции деталей техники; выполнение имитационных упражнений; выполнение упражнений сопряженного воздействия; облегчение или временное усложнение условий выполнения упражнений; контрастное выполнение упражнений; противоположные по направлению движения; использование зрительных и звуковых ориентиров; использование идеомоторного метода; временное включение одного из анализаторов; самостоятельное использование метода анализа при поиске ошибки в выполняемом действии и др.

Мерами предупреждения ошибок следует считать: правильное понимание разучиваемой техники и поставленных задач обучения; доступность изучаемого материала в соответствии с индивидуальными возможностями и физической подготовленностью; желание выполнять движение; выработка умения заканчивать упражнение на хорошей попытке и др.

Обучение двигательным действиям необходимо в любой сфере спортивной деятельности. Физические упражнения с элементами бега, прыжков и метаний лежат в основе многих видов спорта. В связи с этим знание закономерностей построения двигательных навыков на примере их формирования в каратэ целесообразно иметь на вооружении при подготовке широкого круга специалистов в области физической культуры и спорта.

6. Система контроля и зачетные требования

Контроль на данном этапе подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется, как правило, тренером-преподавателем по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче нормативов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов с учетом возраста обучающихся, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контроля по общей физической и специальной подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течении одного дня;
- упражнения проводятся на контроль уровня развития физических качеств.

Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность (таблица 5).

Таблица 6

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года (таблица 6).

Таблица 7

Нормативы общей физической подготовки для зачисления на спортивно-оздоровительный этап

№ п/п	Виды испытан- ний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Непрерывный бег 10 мин	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

Восстановление спортивной функциональности организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и спортсменов. Выбор квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного тренировочных нагрузок.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

В предметной области технико-тактическая подготовка обучающиеся демонстрируют изученный материал по программе. Возможны небольшие нарушения в технике. При выполнении технической программы, обучающимся ставится соответствующий балл.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений: 1) бег 30м, 1000м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;

2) челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;

3) непрерывный бег в свободном темпе: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта.

4) подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины. Медленно опуститься в исходное положение.

5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.

6) подъем туловища лежа на полу (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает

исходное положение. Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту спортсмена.

7) прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;

8) наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

6.1. Методы контроля и управления образовательным процессом

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях и индивидуальных показателей;
- выполнения контрольных нормативов ОФП и СФП, для чего организуются специальные соревнования;
- проведение медицинского обследования;
- проведение текущего контроля тренировочного процесса.

Педагогический контроль

Тренер – преподаватель спортивно - оздоровительной группы ведет постоянный контроль за состоянием здоровья и поведением учащихся доступными методами: наблюдение за дыханием, пульсом, окраской кожных покровов, потоотделением, координаций движений, состоянием внимания, изменением работоспособности. Важно принимать во внимание жалобы учащихся.

Цель педагогического контроля при работе с группами спортивно-оздоровительной направленности - определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм учащихся (состояние здоровья, физическое развитие).

Если в результате контроля выясняется, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности учащихся, значит, учебно-тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля относятся *педагогическое наблюдение, опросы, беседы, прием нормативов, тестирование, результаты соревнований, хронометрирование занятий, определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений.*

Виды и этапы контроля

Предварительный контроль

Проводиться в начале учебного года для изучения состава учащихся. Устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая подготовка и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Исходя из результатов контроля, ставятся конкретные задачи спортивно-оздоровительной работы, намечаются средства, методы и формы занятий, предполагаемые в конце года результаты.

Оперативный контроль

Предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма учащегося (частота дыхания, работоспособность). Этот контроль позволяет оперативно регулировать динамику нагрузки.

Текущий контроль

Используется для изучения организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности учащихся. Проводятся с целью корректировки нагрузки для последующих занятий.

Программа текущего контроля включает:

Контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов; Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии; при анализе тренировочных нагрузок, после каждого тренировочного задания, регистрируется частота сердечных сокращений, посредством которой определяется физиологическая интенсивность и направленность тренировочных воздействий.

6.2. Врачебный контроль

Врачебный контроль с обучающимися предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1 раз в год);
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе УТЗ;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением рекомендаций врача к состоянию здоровья, режиму питания, тренировок и отдыха.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее 6 часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку.

В спортивно - оздоровительных группах врачебный контроль проводится два раза в год. Основные задачи контроля:

- контроль за состоянием здоровья учащихся;
- привитие гигиенических навыков;
- формирование привычки выполнения врачебных рекомендаций.

Регулярные медицинские обследования позволяют следить за динамикой показателей здоровья учащихся. Проведение углубленного медицинского обследования (УМО) позволяет установить уровень здоровья, физического здоровья и функциональной подготовленности.

Критерии оценки состояния здоровья обучающихся.

Показатели физической подготовленности (по физическим тестам) - обязательные: подтягивание или сгибание рук в упоре лежа; бег на 30 метров; метание теннисного мяча на дальность; прыжки в длину, вверх, с места; бег в течение 1,5 минут; - дополнительные: статистическая выносливость – упражнение «рыбка» или «угол»; статистическое равновесие на одной ноге – упражнение «ласточка» с закрытыми глазами; гибкость – наклоны вперед, стоя на скамейке; координация движений – бросок мяча в стенку с расстояния 1 метра, попеременно правой, левой рукой в течение 30 секунд силовая выносливость количество сегов из положения лежа на спине».

Программа обучения здоровью учащихся различного возраста.

Содержание программы, позволяющей ознакомить обучающихся с признаками здоровья и способами профилактики заболеваний предусмотрено для различного возраста. Туда входит изучение компонентов здоровья. Реализация программы способствует формированию представлений о здоровье и создает предпосылки для осознанного сохранения и поддержания здоровья. Программный материал изучается на теоретических занятиях или включаются в программу практических занятий по усмотрению тренера-преподавателя. Контроль за уровнем усвоения производится в виде опросов (с учащимися младшего и среднего возраста) и дискуссий более старшими учащимися.

7. Воспитательная работа

Особенности организации воспитательного процесса

Стратегические задачи современного российского образования обуславливают необходимость рассмотрения проблем воспитания и социализации, а также повышения качества воспитательного процесса в образовательных организациях с учетом новых общественных, социокультурных, научных и законодательных тенденций. Основу нормативно-правовой базы в сфере воспитания и образования составляют Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России», «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 25 года», которые определяют приоритетные направления в воспитании и становлении личности.

Сегодня вся система воспитательной работы четко ориентирована на создание условий для саморазвития и самореализации личности обучающегося, его успешной социализации в обществе. Важную роль в реализации данной целевой установки играют организации дополнительного образования, создающие благоприятные условия для поддержки творческих стремлений детей в самопознании, самоопределении, самореализации и самоутверждении.

Воспитательный аспект выступает в единстве двух неразрывных частей - обучения и воспитания. На сегодняшний день дополнительное образование детей объективно определяет воспитание в качестве доминанты, рассматривая его как приоритетную составляющую современного дополнительного образования.

воспитательная работа КСШ(к) – это систематический процесс формирования и развития личности, ее мотивация к саморазвитию, подготовка обучающегося к жизни в обществе в соответствии с социокультурными ценностями и общепринятыми нормами. Этот процесс неразрывно связан с приобретением социально-личностных (общекультурных) и профессиональных компетенций.

Важнейшими принципами воспитательной работы являются:

- принцип целостности, предполагающий реализацию идеи социального становления личности в единстве образовательного процесса и внеурочной воспитательной работы;
- принцип универсализма, направленный на разностороннее использование мирового и отечественного опыта социально-педагогической поддержки и воспитательной помощи воспитанникам;
- принципиальность ориентированности, способствующий признанию уникальности личности каждого воспитанника, его интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение;
- принцип единства соуправления, управления и самоуправления, ориентирующий на поиск, создание и выбор условий, обеспечивающих единство самости и социальности личности воспитанника, диалога тренера-преподавателя и воспитанников;
- принцип непрерывности, обеспечивающий последовательность и преемственность в развитии личности воспитанника на всех уровнях обучения;
- принцип вариативности и динамичности, удовлетворяющий многообразные культурно-образовательные запросы личности и общества, и повышающий гибкость общекультурной и спортивной подготовки воспитанников в сфере дополнительного образования с учетом меняющихся потребностей экономики и рынка труда.

Сущность воспитательной работы в КСШ состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Создание воспитательного пространства предполагает:

- диагностику среды;
- разработку модели воспитательного пространства;
- создание условий реализации участниками воспитательного пространства своей позиции.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, представляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практикой и теоретической подготовкой обучающихся.

Цель и задачи воспитательной работы

Цель воспитательной работы в КСШ: воспитание социально ориентированной, всесторонне развитой личности, способной принимать решения в современных условиях и способной строить жизнь достойного человека.

Задачи воспитательной работы в КСШ:

государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство;

в процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта;

нравственное воспитание направлено на формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека;

Модель процесса воспитания юных спортсменов в КСШ, направлена на решение следующих задач:

развитие гуманистической системы воспитания, где главным критерием является развитие личности ребенка;

создание системы воспитательного диалога взрослого и ребенка в КСШ;

повышение значимости роли тренера-преподавателя в воспитании обучающихся на основе личного примера;

наставничество, как важнейшая форма оказания поддержки в социализации и взрослении;

воспитание чувства коллективизма, формирование культуры проявления гражданской позиции;

воспитания культуры здоровья и потребности в ведении здорового образа жизни;

первоначальная работа по профессиональной ориентации будущих педагогов в сфере физической культуры;

организация тесного сотрудничества с родителями обучающихся.

Виды, формы и содержание деятельности

Алгоритм построения воспитательной работы в КСШ включает следующие этапы:

1. Разработка и корректировка внутришкольных локальных актов, связанных с воспитательной деятельностью, в соответствии с объективными реалиями, запросами и условиями каждого учебного года.

2. Проведение диагностических процедур в детской среде вновь принятых обучающихся.

3. Организация на регулярной основе научно-методических семинаров по проблемам воспитания.

4. Использование в воспитательном процессе новейших достижений психолого-педагогической науки, современных воспитательных и личностно-ориентированных технологий.

5. Проведение мониторинга реализации программ и планов воспитательной деятельности.

6. Курсы переподготовки и повышения квалификации по проблемам воспитательной деятельности.

7. Создание базы данных достижений воспитанников школы (творческих, организаторских, спортивных).

Основные направления воспитательной работы в КСШ:

государственно-патриотическое воспитание;

нравственное воспитание;

спортивно-эстетическое и правовое воспитание.

Формы воспитательных практик КСШ для гармонического развития личности юного спортсмена, формирования его духовного мира, которые опираются на следующие положения:

1. Патриотизм выступает базовой национальной ценностью. Понимание важности для юного спортсмена таких качеств, как самоотверженность, преданность Родине дает ему возможность полноценной реализации в сфере физической культуры, спорта и общественной жизни. В вопросе организации патриотического воспитания юных спортсменов особого внимания заслуживает аспект нравственного облика обучающихся КСШ.

Для работы в направлении патриотического воспитания мы используем мотивирующие цифровые уроки, организация встреч с известными спортсменами, ветеранами, совместно с детьми, в рамках плана воспитательных мероприятий. Посещение музеев, выставок, спортивно-массовых мероприятий и участие в них в качестве волонтеров и юных спортивных судей.

2. В своей педагогической деятельности мы стремимся сформировать у юных спортсменов потребность в обязательном соблюдении принципов «честной игры», а именно:

уважение к сопернику;

уважение к правилам соревнований и решениям судей;

нетерпимость к допингу и нарушению нравственных и эстетических принципов спорта; самоконтроль и самодисциплина спортсмена.

Данные принципы помогают создать модель спортивного поведения будущего чемпиона, достойного защищать честь своей страны на международной арене.

3. Рассматривая систему воспитания в дополнительном образовании, отметим, что задача тренер-преподавателя еще сложнее, чем учителя физической культуры. Обучение в общеобразовательной школе является обязательным, а занятие спортом он выбирает осознанно, его влекут интерес и личность педагога, которая является главной составляющей воспитания юного спортсмена и объединяет в себе ряд социальных ролей: от тренера и наставника до «важного» взрослого. Очень важным является эмоционально- психологическое состояние педагога, позволяющее сочетать доброжелательность и требовательность. Сильнейшим методом воспитания для нас является личный пример тренера-преподавателя.

4. Взаимодействие тренера-преподавателя с родителями по вопросам ценностей физического воспитания дает результат развития детско-родительских отношений путем совместного участия в социально-значимых проектах и способствует улучшению взаимопонимания в семье.

Особое внимание мы уделяем проведению семейных спортивных праздников, конкурсов, экскурсий, туристических походов выходного дня, совместных развлекательных мероприятий.

Основные направления самоанализа воспитательного процесса, организуемого в КСШ

Самоанализ деятельности КСШ по результатам воспитательного процесса направлен на определение и повышение качества воспитания, которое представляет собой соотношение поставленных в этой области целей и реально полученных результатов, определенных в соответствии с потребностями и перспективами развития личности и общества.

Качество воспитательного процесса КСШ оценивается по трем основным направлениям:

качество воспитания обучающихся;

качество организации педагогом воспитательного процесса (как педагог организует воспитательный процесс);

качество созданных в образовательном учреждении условий для организации воспитательного процесса.

О качестве созданных в КСШ условий для воспитания можно судить по степени достижения следующих целей:

обеспечить воспитательный процесс в образовательном учреждении необходимыми ресурсами;

организовать работу с тренерами-преподавателями, осуществляющими процесс воспитания в учреждении;

организовать общешкольные события воспитательной направленности и поддерживать традиции их проведения в КСШ.

О качестве организации тренерами-преподавателями воспитательного процесса можно судить по степени достижения следующих целей:

реализовать воспитательный потенциал учебно-тренировочной и вне учебной деятельности обучающихся;

реализовать воспитательный потенциал взаимодействия с семьями обучающихся.

О качестве воспитания обучающихся можно судить по степени достижения основной цели воспитания, поставленной в зоне ближайшего развития воспитанника – личностного роста, который проявляется:

в накоплении им основных социальных знаний;

в развитии его позитивных отношений к базовым общественным ценностям;

в приобретении им опыта самостоятельного ценностно-ориентированного социального действия.

Такая структура личностного роста отражает классическое психологическое представление о знаниевом (когнитивном), отношенческом (аксиологическом) и деятельном (праксеологическом) компонентах человеческого сознания.

Инструментарий оценки качества воспитания обучающихся

Новые стандарты общего образования указывают, что предметом итоговой оценки освоения обучающимися дополнительной образовательной программы не могут являться результаты их воспитания: ценностные ориентации, индивидуальные личностные характеристики и т.п. Их предлагается осуществлять в рамках других мониторинговых исследований, которые должны быть направлены, в первую очередь, на выявление проблем воспитанности обучающихся, с которыми предстоит работать педагогам. То есть оценка качества воспитания – это внутренняя оценка, производимая самим педагогическим коллективом в своих профессиональных целях.

Итак, оценка качества воспитания обучающихся:

не является оценкой конкретного ребенка;

производится на основе не персонифицированных диагностических методик;

осуществляется самим педагогическим коллективом образовательного учреждения;

используется для выявления проблемного поля воспитания и совершенствования воспитательной деятельности педагогов.

Основанием для оценки качества воспитания являются результаты педагогических наблюдений и применения иных методик изучения личностного роста обучающихся.

Способами получения информации о состоянии организуемой в КСШ совместной деятельности детей и взрослых являются беседы с юными спортсменами и их родителями, педагогами, при необходимости – их анкетирование. Полученные результаты обсуждаются на заседании педагогического совета.

Для оценки эффективности и результативности воспитательной деятельности КСШ выделены показатели, по которым будет проводится мониторинг по важным воспитательным аспектам, затем будет произведена процедура соответствия их существующим стандартам.

Таблица 8

Критерии	Показатели
Развитие личностной, социальной, общественно-полезной и здоровьесберегающей культуры обучающихся	Результаты диагностики воспитанности обучающихся. Отсутствие увеличения количества обучающихся, поставленных на

	различные виды профилактического учета за противоправные нарушения.
Характер социальной, психолого-педагогической и нравственной атмосферы в КСШ	Процент включенности детских коллективов в организацию деятельности по обеспечению взаимодействия педагогов, обучающихся, их родителей. Процент групп, активно участвующих в реализации плана воспитательной работы.
Характер развития отношений между участниками образовательных отношений	Количество обращений в Комиссию по урегулированию споров между участниками образовательных отношений.

Отслеживание состояния воспитательного процесса в спортивно-оздоровительных группах, своевременная его корректировка и прогнозирование дальнейшего развития проводится ежегодно. Осуществляется постоянное изучение образовательной среды, анализируются ее воспитательные возможности.

Итогом самоанализа организуемой в КСШ воспитательной работы является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу.

Календарный план-график воспитательной работы

Таблица 9

Задачи воспитания	Направления воспитательной работы	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Гражданско-патриотическое воспитание	Формирование гражданина патриота	организация лекций, бесед на военно-патриотические темы	в течение года	Тренер-преподаватель Кузнецов А.В.
		проведение месячника военнопатриотического воспитания	с 23 января по 23 февраля	Тренер-преподаватель Кузнецов А.В.
	Воспитание учащихся на героических подвигах народов России	посещение музеев	в городах России, во время участия в соревнованиях	Тренер-преподаватель Кузнецов А.В.
		Участие в акции «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк»	Май 2022 г. 9 мая 2022 г	Тренер-преподаватель Кузнецов А.В. спортсмены с родителями
		организация просмотра видеофильмов, походы в кино	в течение года	Тренер-преподаватель Кузнецов А.В.

	Воспитание занимающихся на спортивных традициях	просмотр крупных спортивных мероприятий	Соревнования мастеров	Тренер-преподаватель Кузнецов А.В.
		товарищеские встречи по дзюдо с бывшими воспитанниками	в выходные дни	Тренер-преподаватель Кузнецов А.В.
		участие в спортивных мероприятиях, посвященных памяти тренеров, спортсменов, выдающихся людей	в течение года	Тренер-преподаватель Кузнецов А.В.
		проведение спортивных праздников: - ко «Дню защиты детей» традиционный праздник награждение победителей и призеров первенств по дзюдо 2021/2022 праздник «Открытых дверей»	1 июня октябрь	Тренер-преподаватель Кузнецов А.В.
	Расширение познаний в области спорта	- обсуждение прочитанной спортивной литературы, - оформление спортивных стендов	в течение год	Тренер-преподаватель Кузнецов А.В.

Расширение общего кругозора и эстетическое воспитание	Знакомство с художественно-творческой жизнью страны и региона	знакомство с архитектурными, историческими и культурными достопримечательностями городов, экскурсии, (в рамках участия в спортивных мероприятиях или специально организованных экскурсиях)	в течение года	Тренер-преподаватель Кузнецов А.В.
	Приобщение к культурному наследию посредством театра, кино, литературы, живописи и др	- посещение кино, театров, выставок и др., проведение тематических вечеров "Новый год"	во время школьных каникул	Тренер-преподаватель Кузнецов А.В.
Связь с семьей	Разъяснение об ответственности родителей за воспитание своих детей. Помощь родителям в воспитании своих детей	проведение родительских собраний	сентябрь январь май	Тренер-преподаватель Кузнецов А.В.
	Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях	проведение внутришкольных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	в течение года	Тренер-преподаватель Кузнецов А.В.
Связь с учебными заведениями	активное участие в мероприятиях, проводимых по линии учреждения образования	по плану спортивно-массовой работы общеобразовательных школ	в течение года	Тренер-преподаватель Кузнецов А.В.

Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ	проведение бесед о здоровом образе жизни	в течение года	Тренер-преподаватель Кузнецов А.В. медицинский персонал КСШ
	Провести с занимающимися беседы о вреде курению, наркомании, о соблюдении спортивного режима		постоянно	Тренер-преподаватель Кузнецов А.В.
Профориентация	Мероприятия, направленные профессионального самоопределения обучающихся, их стремление к высокому социальному статусу, к построению успешной карьеры, к повышению качества жизни.	Посещение профориентационных выставок, ярмарок профессий, тематических профориентационных парков, дней открытых дверей в профессиональные образовательные организации и организации высшего образования	в течение года	Тренер-преподаватель Кузнецов А.В.

8. Требования техники безопасности

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при столкновениях, нарушении правил поведения в спортивном зале и на улице.
- 1.4. Занятия должны проводиться в спортивной экипировке.
- 1.5. При проведении занятий должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий: ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования. 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или на газоне.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Во время занятий в зале не должно быть посторонних лиц.

3.2. Соблюдать дисциплину.

3.3. Внимательно слушать и выполнять все команды руководителя занятий.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Целью разработки плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте является формирование у подрастающего поколения антидопинговой культуры, в которой допинг – явление, не только чреватое рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом здорового образа жизни и спорта, но и противоречащее сути этих процессов как таковых. Допинг представляет собой серьёзную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта. Допинг ставит под угрозу этические принципы и ценности, закреплённые в Международной хартии физического воспитания и спорта ЮНЕСКО и Олимпийской хартии.

Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами, не менее важно формирование у обучающихся нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне.

Важным направлением по формированию антидопингового поведения обучающихся является непосредственное знакомство с деятельностью основных антидопинговых организаций: Российским антидопинговым агентством «РУСАДА», Всемирным антидопинговым агентством «ВАДА», международными федерациями, национальным олимпийским комитетом и общероссийскими и региональными спортивными федерациями.

На федеральном уровне принято и действует ряд нормативных актов, чьи нормы являются частью механизма правового регулирования формирования и реализации здорового образа жизни. Это Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», где закреплены основополагающие принципы охраны здоровья граждан, полномочия федеральных органов государственной власти, в том числе по разработке и реализации программ формирования здорового образа жизни.

В полномочия органов государственной власти субъектов Российской Федерации входит организация мероприятий по профилактике заболеваний и формированию здорового образа жизни у граждан, проживающих на территории субъекта Российской Федерации.

В части 3 статьи 30 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» перечислены механизмы формирования здорового образа жизни:

- проведение мероприятий, направленных на информирование граждан о факторах риска для их здоровья;
- формирование мотивации к ведению здорового образа жизни;
- создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом.

В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» также содержатся нормы, касающиеся механизма формирования и реализации здорового образа жизни, в частности, направленность основного общего, основного среднего общего, дополнительного образования на формирование здорового образа жизни, направленность образовательных программ в области физической культуры и спорта на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и чистоты спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

В целях формирования культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения обучающихся, тренерам-преподавателям необходимо проводить следующие формы взаимодействия и общения с родителями:

1. Привлечение родителей, обучающихся к организации и проведению мероприятий по формированию у детей навыков безопасного поведения во время занятий спортом.
2. Организация встреч с медицинскими работниками.
3. Выступление на общешкольных родительских собраниях с целью ознакомления с информацией о проводимых организационно-методических мероприятиях по профилактике травматизма.
4. Проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций.
5. Выпуск памяток для родителей «Причины травматизма», «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие.

Родители играют принципиально важную роль в формировании здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения своих детей, помогают в достижении спортивных результатов. Именно в семье закладываются основы нравственности человека, формируются нормы поведения, с наибольшей полнотой раскрываются индивидуальные качества личности, ее внутренний мир. Исходя из этого, работу по информированию о вреде допинга, установок неприятия использования допинговых препаратов в ущерб собственному здоровью,

предотвращению негативных ситуаций необходимо проводить, прежде всего, с родителями обучающихся.

Активная работа с родителями позволит вырастить здоровое поколение, способное жить в стремительно меняющемся мире, а также ценить, беречь и укреплять своё здоровье. В данном процессе крайне важен личный положительный пример родителей, которые могут научить ребёнка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта, формируя позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу. Родителям необходимо правильно расставлять приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов), как можно больше разговаривать с ребёнком, обращать внимание на любые изменения, происходящие с ребёнком, и оперативно реагировать на них.

Родителям стоит обращать пристальное внимание на окружение ребёнка (друзья, тренеры и т.д.), внимательно следить за психологическим состоянием ребёнка. Важно, чтобы неудачи рассматривались как возможности дальнейшего развития. Ребёнка необходимо научить обращаться к родителям за помощью и советом (если ребёнок окажется в сложной ситуации или перед трудным выбором). Также большую роль играет участие родителей в организации правильного распорядка дня детей и соблюдении ими режима.

Установление конструктивных отношений с родителями обучающихся позволяет оптимизировать образовательный процесс, достичь поставленных целей в реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, а также нивелирует организационные и методические трудности образовательной деятельности.

В целях формирования культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения обучающихся тренерам-преподавателям рекомендовано проводить следующие формы взаимодействия и общения с родителями:

- привлечение родителей, обучающихся к организации и проведению мероприятий по формированию у детей навыков безопасного поведения во время занятий спортом;
- участие во встречах с медицинскими работниками, тренерами-преподавателями;
- участие в тематических родительских собраниях с целью ознакомления с проводимыми организационно-методическими мероприятиями по профилактике допинга;
- участие в антидопинговом просвещении родителей;
- участие в индивидуальных консультациях по формированию здорового образа жизни и антидопингового поведения у обучающихся.

В качестве рекомендации родителям можно предложить ввести новое «семейное» правило. Заменить пассивный образ жизни активным, использовать любую возможность для активного отдыха. Вместе с ребёнком ознакомиться с антидопинговыми правилами, пропагандировать ценности спорта, рассказать о рисках для здоровья, связанных с употреблением допинга.

Проблемы развития антидопингового образования объективно выдвигаются в число приоритетных среди всей парадигмы антидопинговой борьбы. Это связано с тем, что появилась острая необходимость в развитии новых методов борьбы с употреблением допинга, поскольку стало понятно, что только лабораторными или административными мерами проблему допинга не решить. Широкое распространение допинга потребовало безотлагательного поиска путей и способов изменения общественного сознания на основе принципиальных мировоззренческих ориентиров и ценностей. Наиболее эффективным инструментом формирования антидопингового мировоззрения мировым сообществом признаны образовательные программы Всемирного антидопингового агентства, на основе которых разрабатываются все иные формы антидопингового образования.

Календарный план-график образовательных антидопинговых мероприятий

Таблица 10

Тип мероприятия	Сроки проведения	Целевая аудитория	Темы для освещения	Ответственный исполнитель
Теоретическое занятие	январь	обучающиеся	Понятие допинга. Ценности спорта.	Тренер-преподаватель
Онлайн-курс	февраль	обучающиеся	Прохождение образовательного онлайн-курса на сайте РУСАДА в соответствии с возрастом обучающихся	Тренер-преподаватель, обучающиеся
Семинар	март-апрель	родители	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель
Игровое занятие	апрель-май	обучающиеся	«Честный спорт»	Тренер-преподаватель
Онлайн-тест	август	обучающиеся, родители	Всероссийский антидопинговый диктант	Тренер-преподаватель
Теоретическое занятие	октябрь	обучающиеся	«Медицинские аспекты допинга», «Профилактика зависимого поведения»	Медицинский работник, тренер-преподаватель

10. Информационное обеспечение программы

1. Булочко К.Т. Планирование и управление спортивной тренировкой единоборцев (сборник научно-технических статей). – Л., 1975.
2. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
3. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. – Минск: Полымя, 1983.
4. Гавриков А., Масюков Ю., Зенько Л. Боевое дзюдо (методическое пособие). – Рига, 1991.
5. ДзигароКано. Дзюдо кёхон (пособие по дзюдо). – Токио, 1931.
6. ДзигароКано. Сэйрёкуздэньёкокуминтайику (принципы наибольшей эффективности и всеобщего благоденствия в физическом воспитании нации. – Токио, 1932.
7. Должников И.И. Физическая культура в школе. – М., 1997.
8. Долин А.А., Попов Г.В. КЭМПО (традиции воинских искусств). – М.: наука, 1990.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2004. – 127 с.
10. Положение О порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо от 2004 года.
11. Полубинский В.Н., Сенько В.М. Борьба Самбо. – Беларусь, 1980.
12. Прахомович Г. Основы классического дзюдо. – Пермь: УРАЛ-ПРЕСС, 1993.
13. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 232 с.
14. Рудман Д. Техника борьбы лежа. Защита. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
15. Рудман Д. Техника борьбы лежа. Нападение. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
16. Силин В.Н. Дзюдо. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
17. Чумаков Е.М. 100 уроков Самбо. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.
18. Шляхтов А.А. Дзюдо в общеобразовательной школе. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И.Менделеева, 2001. – 61 с.

Общие понятия и термины дзюдо

ОБОЗНАЧЕНИЯ ЧАСТЕЙ ТЕЛА:

аши – нога (дэ-аши – шагающая вперед нога);
ката – плечо;
коши – поясница;
мата – бедро;
сэ – спина (сэой – взваливание противника на спину);
тай – тело;
хидза – колено.

ОБОЗНАЧЕНИЕ ДЕЙСТВИЙ:

гакэ – цеплять крючком;
гари – срезать серпом»;
гаэши – переворачивать на другую сторону»;
коми – действие туловищем, направленное на выбивание противника с
макикоми – от завертывать, завертывать, скатывать;
нагэ – бросать по восходяще-нисходящей траектории;
окури – сопровождать;
отоши – опускать сверху вниз, сбрасывать;
сасаэ – подпирать, сдерживать;
сукаши – оставлять (делать) просвет;
сукуи – черпать, зачерпывать;
уки – плавать по поверхности воды;
уцури – перемещаться, перебираться;
хараи – мести метлой;
ханэ – отбрасывать;
цури – подсекать (рыбу);
цурикоми – выбивание (таза) противника после выведения его рывком.

ОБОЗНАЧЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ ДЕЙСТВИЙ:

ёко – в бок;
вакарэ – разделяться в разные стороны;
осто – снаружи;
суми – во внутренний угол;
ура – спереди назад, за спину;
учи – изнутри;
уширо – назад.

ОБОЗНАЧЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ (ОБРАЗОВ, ПОНЯТИЙ):

вадза – техника, приемы;
гурума – колесо;
иппон – одна (рука);
ко – малый;
о – большой;
тани – долина;
томоз – обозначение знака в виде запятой.

Примерные упражнения для общей физической подготовки (подбираются в зависимости от индивидуальных физических возможностей, возраста и половой принадлежности обучающихся)

Упражнения для развития силы мышц ног:

1. приседания на двух ногах;

2. приседания на двух ногах с грузом на плечах;
3. приседания на одной ноге («пистолетик»);
4. толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере);
5. разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере);
6. сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере);
7. фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене;

Упражнения для развития силы мышц спины:

1. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
2. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема;
3. п. 1 и п. 2 с грузом на плечах;
4. поднимание ног лежа на животе;
5. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»;
6. опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы;
7. то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

1. поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
2. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием;
3. п. 1 и п. 2 с грузом на груди или за плечами;
4. поднимание ног лежа на спине;
5. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;
6. поднимание ног в положении виса;
7. удержание позы «уголок» в положении виса;
8. упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц пояса верхних конечностей:

1. отжимания — сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. подтягивания — сгибание и разгибание рук в висе;
3. лазание по горизонтальной гимнастической лестнице в висе;
4. упражнения с гантелями;
5. разведение прямых рук в стороны в медленном темпе;
6. поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание);
7. поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх);
8. сгибание в локтях, прижав их к туловищу;
9. сгибание кисти;
10. жим от груди лежа;
11. жим от груди стоя;
12. сгибание к груди;
13. различные упражнения со штангой (только для мальчиков).
14. стойка на руках, отжимания в стойке (для обучающихся с хорошей физической подготовкой).

Упражнения на выносливость. Упражнения на общую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени: бег на длинные дистанции, переменный бег.

Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств.

Упражнения на развитие быстроты и скорости одиночного движения:

1. челночный бег;
2. упражнения с резиной;
3. метание;
4. упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронуться до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

Упражнения на развитие прыгучести:

1. заскоки на скамейку;
2. соскоки со скамьи;
3. перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;
4. многоскоки: с продвижением — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием; без продвижения — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов;
5. упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости. Степень развития гибкости является одним из основных факторов, обеспечивающих уровень мастерства обучающихся. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав: 1. Пружинистые движения выполняют сериями из 3–5 ритмичных повторений подряд с постепенно увеличивающейся амплитудой. Они основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и сокращаться, возвращаясь в первоначальное положение. Пружинистое выполнение упражнений позволяет легче увеличивать амплитуду, достигать ее максимальной величины.

2. Маховые движения выполняются в виде однократных и повторных взмахов. Использование инерции движений позволяет повысить их эффективность. Маховые движения сначала выполняют с незначительной амплитудой, постепенно доводя ее до максимальной.

3. Статические напряжения - упражнения основаны на зависимости величины растягивания от его продолжительности. При выполнении этих упражнений сначала необходимо расслабить участвующие в упражнении мышцы, а затем выполнить упражнение и удерживать конечное положение от 10–20 секунд до нескольких минут.

Пассивная гибкость — это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил.

1. И.П. - лежа лицом вниз в упоре на предплечьях, партнер, сидя "верхом" на спине, захватывает Вас одной рукой за голову, а другой за ноги: прогнуться в грудном отделе позвоночника и наклонить назад голову с помощью партнера. Конечное положение держать 5-6 секунд.

2. И.П. - лежа лицом вниз, согнутые в локтях руки в замке на затылке, партнер, сидя "верхом" на пояснице, захватывает Вас за кисти рук: разгибание партнером туловища назад-вверх. Конечное положение держать 5-10 секунд.

3. И.П. - лежа лицом вниз, руки назад, партнер, сидя на спине, захватывает Вас за запястья: 1) разгибание рук назад партнером; 2) тяга за руки назад-вверх. В каждом положении держать по 5-10 секунд.

4. И.П. - как в предыдущем упражнении, но партнер захватывает одной рукой Вашу руку за запястье, а ладонью другой упирается в плечевой сустав: разгибание одной руки назад партнером. Держать 5-10 секунд. Выполнить с каждой рукой.

Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

Комплекс упражнений, направленных на укрепление коленных суставов:

1. Легкая, небыстрая пробежка.

2. Приседания: должны быть неглубокими, в полуприсед, выполняться в медленном темпе:

□ Ноги вместе, стопы параллельны друг другу. Приседания выполняются без отрыва пяток, с сохранением прямой спины. При приседании колени находятся строго над стопами. Необходимо следить, чтобы не происходило сворачивания коленей внутрь.

□ Ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Техника выполнения упражнения аналогична предыдущей.

□ Ноги шире плеч, стопы параллельны друг другу. При приседании колени сводятся внутрь до соприкосновения друг с другом. Обратное упражнение - колени разводятся наружу, стопы не меняют положения, спина должна сохранять вертикальное положение. Помимо коленного сустава данное упражнение развивает эластичность сухожилий голеностопа.

3. Вращательные упражнения. Одно из основных упражнений на укрепление коленного сустава - вращательные движения. Упражнения данного типа используются в том числе и в дзюдо:

□ Выпрямленные ноги вместе. Во вращательных движениях участвуют только колени, слегка сгибаясь при движении и выпрямляясь при возврате в исходное положение. Корпус не меняет своего положения в течение всего упражнения. Вращения выполняются по часовой и против часовой стрелки.

□ Ноги на ширине плеч, вращения выполняются обеими ногами по часовой и против часовой стрелки. Колени сохраняют параллельное положение относительно друг друга на протяжении всего упражнения.

□ Ноги несколько шире, чем на ширине плеч, вращения выполняются в противоположных направлениях: внутрь и наружу.

4. Вращения на весу. При выполнении данного упражнения необходимо "затянуть" колено опорной ноги, что позволит сохранить равновесие. Поднять рабочую ногу на угол 90°, согнув ее в колене, и выполнять вращательные движения голенью от колена по часовой и против часовой стрелки. При этом необходимо сохранять положение бедра этой ноги неподвижным.

КАТА-группа.

Перечень упражнений для проведения соревнований по специальной физической подготовке (юноши и девушки до 13 лет).

Порядок демонстрации техники бросков 5-КЮ (жёлтый пояс) и 4-КЮ (оранжевый пояс), согласно положения ФДР, на соревнованиях до 13 и до 15 лет.

Перечень упражнений для проведения соревнований по общефизической подготовке (среди мальчиков и девочек до 13 лет):

БЕГ:

1. Бег без предмета (расстояние этапа определяется расположением поворотного пункта – ПП).

2. Бег с предметом в руках (волейбольный мяч) (предмет в двух руках – обегание вокруг ПП. В случае потери предмета бег возобновляется с места потери предмета).

ПРЫЖКИ:

3. Прыжки на одной ноге

(при исполнении этого упражнения нельзя касаться пола второй ногой.

В случае нарушения этого момента прыжки возобновляются с того места, где произошло нарушение).

4. Прыжки на одной ноге с предметом в руках (волейбольный мяч)

(предмет в двух руках – смена направления движения вокруг ПП. В случае потери предмета упражнение возобновляется с места потери предмета).

5. Прыжки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч) (предмет зажат между ног – смена направления движения вокруг ПП.

В случае потери предмета упражнение возобновляется с места потери предмета).

КУВЫРКИ:

6. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч)
(предмет зажат между ног – до ПП выполняются кувырки вперед, после ПП выполняются кувырки назад. В случае потери предмета упражнение возобновляется с места потери предмета).

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

7. «Змейка» (лежа на животе и держась руками за пояс на спине осуществляется передвижение до ПП и обратно. В этом упражнении не разрешается контакт рук с полом. В случае нарушения этого момента упражнение приостанавливается и возобновляется с места нарушения).

8. «Переправа» (упражнение выполняется с двумя ковриками 30смх30см. Стоя на одном коврике и держа второй в руке, осуществляется перемещение с одного коврика на другой. При выполнении этого упражнения не разрешается опираться на пол одной или обеими руками. В случае нарушения этого требования упражнение приостанавливается и возобновляется с места нарушения).

9. «Паучок» (упражнение выполняется из положения, стоя на четвереньках животом кверху. В этом упражнении необходим постоянный контакт одной руки с полом. В случае нарушения этого требования упражнение приостанавливается и возобновляется с места нарушения).

Порядок демонстрации техники бросков на Всероссийских соревнованиях по дзюдо (КАТА-группа) среди юношей и девушек до 13 лет

I. Введение

Порядок демонстрации техники бросков (далее – Порядок) разработан в целях создания необходимых условий для формирования у дзюдоистов школьного возраста начальных знаний и умений в области демонстрации техники дзюдо, а также в целях обеспечения в дальнейшем успешного освоения ката дзюдо и выступления на соревнованиях по ката дзюдо различного ранга.

Для решения указанных задач при разработке настоящего Порядка требования к действиям спортсменов определялись с учетом положений Правил проведения соревнований по ката дзюдо, утвержденных Международной Федерацией Дзюдо (официальный сайт Федерации дзюдо России - www.judo.ru).

Демонстрация техники бросков включает в себя следующие основные этапы:

- выхода команды на татами и приветствие;
- демонстрация техники;
- приветствие и уход с татами.

Действия спортсменов и спортивных судей на всех этапах демонстрации техники описаны в разделе III настоящего Порядка и схематически изображены на рис. 1-4.

II. Перечень сокращений и обозначений

РТ – руководитель татами;

С1, С2, С3, С4 – боковые судьи;

ЗП – зона приветствия;

ЗГ – зона готовности;

ЗД-1, ЗД-2, ЗД-3, ЗД-4 – зоны демонстрации (непосредственного выполнения) бросков;

ИП – исходное положение;

О1 – поперечная ось татами;

О2 – продольная ось татами;

– первый номер;

– второй номер.

III. Описание действий при демонстрации техники

1. После приглашения руководителя татами команды для демонстрации техники, члены команды строятся в одну шеренгу на расстоянии одного метра перед краем татами, в соответствии со схемой, изображенной на рис. 1, одновременно выполняют "рэй" и выходят на

татами. Далее одновременно выполняют поворот направо (налево) от середины по четыре и начинают движение шагом в колонну по одному в обход татами и боковых судей с внешней стороны татами, набирают дистанцию примерно три шага и выстраиваются в шеренгу на линиях исходного положения лицом друг к другу (рис. 1).

2. После небольшой паузы спортсмены синхронно выполняют "рэй", одновременно выходят на соответствующие линии зон приветствия и принимают строевую стойку, выполняют поворот на 90 градусов лицом в сторону руководителя татами и выполняют "рэй", поворачиваются обратно лицом к друг другу и выполняют "рэй", шагом вперед с левой ноги перемещаются в зону готовности, принимая положение стойки "шизэнтай".

3. После небольшой паузы спортсмены синхронно перемещаются шагом к центру татами, принимают одноименные боковые стойки "миги/хидаришизэнтай" и берут основной (классический) захват.

4. После объявления техники руководителем татами первые номера синхронно начинают выполнение броска в своих зонах демонстрации в соответствии со схемой, изображенной на рис. 2.

5. Боковые судьи оценивают качество выполнения техники, удерживая судейские таблички в положении, обеспечивающем руководителю татами возможность фиксирования оценки. Спортсмены в это время занимают исходную позицию в своей центральной зоне, принимают одноименные боковые стойки "миги/хидаришизэнтай" и берут основной (классический) захват.

6. После объявления руководителем татами следующих техник первые номера и боковые судьи действуют в порядке, указанном в пунктах 4, 5.

7. После завершения первыми номерами демонстрации последней техники по команде руководителя татами "СМЕНА СУДЕЙ" боковые судьи принимают положение строевой стойки и одновременно переходят по часовой стрелке к следующему судейскому месту, принимают положениестроевой стойки лицом к центру татами и одновременно садятся на стулья. Спортсмены в это время занимают прежнюю позицию в своей центральной зоне, принимают одноименные боковые стойки "миги/хидаришизэнтай" и берут основной (классический) захват.

8. По команде руководителя татами "ВТОРЫЕ НОМЕРА" участники команды меняются ролями (отпускают захваты, принимают стойку "шизэнтай", меняются местами, принимают одноименные боковые стойки "миги/хидаришизэнтай" и берут основной (классический) захват.

9. После объявления техники руководителем татами вторые номера синхронно начинают выполнение технического действия в своих зонах демонстрации в соответствии со схемой, изображенной на рис. 3. Демонстрация техники вторыми номерами осуществляется в таком же порядке, как и первыми.

10. После завершения вторыми номерами демонстрации последней техники спортсмены занимают свои исходные места на линии зоны готовности, принимают стойку "шизэнтай" лицом друг к другу, после небольшой паузы одновременно выполняют шаг назад с правой ноги, перемещаясь на линию зоны приветствия, принимают положение строевой стойки, выполняют поворот на 90 градусов лицом в сторону руководителя татами, выполняют "рэй", поворачиваются лицом к друг другу, выполняют "рэй", перемещаются шагом назад с правой ноги на линию исходного положения и уходят с татами, выполняя все действия в порядке, обратном выходу на татами.

Примечания:

1. Все действия спортсменами выполняются самостоятельно или в соответствии с указанными командами. Другие какие-либо команды и сигналы с чьей-либо стороны во время демонстрации техники не допускаются.

2. После выполнения броска ТОРИ контролирует УКЭ, фиксируя его руку между своих ног через захват на рукаве, спина прямая, взгляд ТОРИ должен быть направлен перед собой (не смотреть на УКЭ) для обеспечения контроля окружающего пространства.

3. Судейские таблички опускаются боковыми судьями в момент объявления следующей техники, по команде руководителя татами "СМЕНА СУДЕЙ" и после окончания демонстрации всех технических действий после того, как боковой судья убедился, что руководитель татами зафиксировал все оценки.

4. При оценке общего впечатления особое внимание уделяется на такие элементы выступления членов команды, как поведение тренеров (представителей) команд, внешний вид всех участников команды, начало демонстрации каждой техники и последующее возвращение к поперечной оси татами, синхронность действий (перемещения, повороты, поклоны, принятие стоек и взятие захватов). При этом требования к синхронному выполнению действий при непосредственном выполнении броска не предъявляются.