

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новая законодательная база дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон) дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования. В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся.

В этом свете и в соответствии с уставными целями и задачами Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее – Учреждение), деятельность Учреждения по реализации дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта дзюдо, не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Дополнительная предпрофессиональная программа направлена на реализацию программы по виду спорта дзюдо.

1.1 Дзюдо (дзю-до)- вид спорта, основанный на бросках, подсечках, болевых и удушающих приёмах. На протяжении многих лет техника дзюдо менялась, совершенствовалась и закреплялась. Идея, которая лежала в основе любого боевого искусства 19 века - максимально эффективная атака или оборона, впоследствии изменилась. Тем самым из дзюдо исключались приёмы, которые не были безопасны для жизни и здоровья спортсменов. "Дзю" означает мягкий, гибкий, скромный, "до" - путь, манеру держаться, точку зрения или склад ума. Таким образом, дзюдо - мягкая, скромная манера держаться, отражающая отношение дзюдоиста к сопернику и к жизни. Дзюдо, как и любой вид спорта, имеет ряд интересных особенностей. Дзюдо - это не просто борьба, это философия, согласно которой боец должен быть настойчивым, мужественным, скромным, уважать других людей. В дзюдо ценятся самые лучшие качества человека: вежливость, смелость, искренность, решительность, наблюдательность и чувство меры. Дзюдо следует рассматривать как средство воспитания личности, развития физических данных и что очень важно — самозащиты.

Во-первых, заниматься дзюдо можно с любым уровнем физической подготовки и в любом возрасте. Более того, даже люди с ограниченной двигательной активностью, могут заниматься японской борьбой дзюдо.

Во-вторых, в отличие от большинства других видов спорта, дзюдо абсолютно безопасно. В нем не используются болевые и другие приемы, которые могут нанести вред здоровью человека. Кроме того, перед тем как изучать захваты и броски, все ученики проходят систему защиты и страховки.

Третья особенность дзюдо заключается в том, что этот вид борьбы развивает физические способности и самодисциплину. Одна из целей дзюдо - развить в человеке гибкость, ловкость, координацию, концентрацию. Задача борьбы состоит не в том, чтобы победить противника физической силой, а в том, чтобы лишить противника точки опоры, равновесия и быстро

среагировать, взять преимущество, использовать силу противника в своих целях. Один из принципов дзюдо - мягкость. Нужно уступить сопернику и его силе, а затем использовать его преимущества в собственных интересах.

В качестве основных принципов дзюдо выделяют три: минимум энергии, максимум эффективности, взаимное обеспечение благополучия. Эти принципы можно использовать не только в бою, но и в жизни, благодаря чему дзюдо ценится не только у профессиональных спортсменов, но и у обычных людей.

Дзюдо включает разнообразные технические приемы, требующие большой ловкости и координации движений. Контакт между соперниками начинается с момента захвата спортивного костюма - кимоно.

Схватка проходит на ровной, плотной, достаточно гибкой площадке, которая позволяет быстро передвигаться и одновременно обеспечивает безопасность при падении.

Характер спортивного костюма (кимоно), устройство площадки (татами) дают возможность для свободного применения разнообразных приемов. С технической стороны в дзюдо прежде всего входят приемы, характеризующиеся относительно стабильной структурой и сохранившие свою основу со времени возникновения до наших дней.

Техника дзюдо состоит из трех частей - бросков, борьбы лежа, борьбы стоя. Из положения стоя дзюдоист бросает соперника на спину в любом направлении быстро и достаточно сильно.

Для борьбы лежа характерны три типичных приема - удержание, удушение, болевые приемы в локтевом суставе. В первой группе приемов эффект определяется временем удержания, при удушении - действенным кратковременным ограничением прилива крови в мозг и при болевом приеме - болью в локтевом суставе. Локтевой сустав избран прежде всего из-за того, что в этом месте самая высокая чувствительность к боли, даже при малом толчке суставные проприоцепторы воспринимают боль, и эффект интенсивно сигнализируется в мозг. Это и предполагает наименьшее повреждение данного сустава.

В технику дзюдо входят и другие типичные элементы: разные способы передвижений по татами, приемы самостраховки, ритуал приветствия, сигнал о сдаче и др.

В поединке приемы часто комбинируются из положения стоя и положения лежа. Переходы из одного положения в другое должны быть непрерывными, естественными. Приемы удушения и болевые можно начинать из стойки и заканчивать в борьбе лежа.

Значительные вариации техники дзюдо, широкий масштаб средств для победы над соперником дают возможность применять множество разнообразных приемов и тактических действий.

1.2. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта дзюдо (далее - **Программа**) определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учреждение вправе реализовывать **Программу** по виду спорта дзюдо при наличии соответствующей лицензии на право осуществления образовательной деятельности.

1.3. **Программа** по виду спорта дзюдо, разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Уставом МАУ ДО ДЮСШ
- Приказа Министерства спорта РФ от 19 сентября 2012 г. № 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо».

1.4. **Программа** учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

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

1.5. Основные задачи и содержание **Программы**.

Основными задачами реализации **Программы** являются:

- 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, в первую очередь по виду спорта дзюдо.

1.5.1. **Программа** разработана с учетом:

- сохранения единства образовательного пространства Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта. **Программа** учитывает особенности подготовки обучающихся по виду спорта дзюдо, в том числе:
 - построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в дзюдо;
 - преимуществом технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
 - повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
 - использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

1.6. Условия реализации **Программы**.

1.6.1. Прием на обучение и срок освоения **Программы**.

Прием на обучение по **Программе** осуществляется на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей **Программы** способности в области физической культуры и спорта. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются Учреждением самостоятельно.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению **Программы** - 10 лет. Программы для лиц, зачисленных в Учреждение на этап начальной подготовки в возрасте с 10 лет, составляет 8 лет.

1.6.2. Организация занятий по **Программе** осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2 лет;

1.6.3. На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 10 лет желающие заниматься единоборствами, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей. При приеме на обучение по **Программе**, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения **Программы**, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной программам», утвержденным приказом Учреждения.

Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке. Требования к наполняемости групп обучающихся, предусмотренные **Программой**, представлены в **таблице 1**.

Таблица 1

Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов реализации Программы (периодов подготовки).

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
начальной подготовки	до одного года	15	16-18	30
	свыше одного года	12	14-16	24

Срок освоения **Программы** для обучающихся, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, может быть увеличен на один год. Учреждение имеет право реализовывать **Программу** в сокращенные сроки, а также по индивидуальным учебным планам с учетом федеральных государственных требований и федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.6.4. Реализация **Программы** обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование. Доля специалистов, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа специалистов, обеспечивающих образовательный процесс по **Программе**.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру-преподавателю другие тренеры-преподаватели и специалисты, непосредственно обеспечивающие образовательный (в том числе тренировочный) процесс, при условии их одновременной с основным тренером-преподавателем работы с обучающимися.

Учреждение осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

1.7. Результатом освоения **Программы** является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- тактическая и психологическая подготовка;
- другие виды спорта и подвижные игры.

1.7.1. В области теории и методики физической культуры и спорта:

- истории развития вида избранного вида спорта;
 - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
 - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
 - основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила дзюдо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта дзюдо);
 - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;
 - общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных

соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях по мерам безопасности при занятиях избранным видом спорта.

1.7.2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

1.7.3. В области избранного вида спорта:

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта;
- приобретением соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитием специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышением уровня функциональной подготовленности;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнением требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и спортивных званий по избранному виду спорта.

1.7.4. В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние обучающегося;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников.

1.7.5. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

1.8. Оценка качества образования по **Программе** производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в соответствии с «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБУДО «ДЮСШ единоборств», утвержденным приказом Учреждения.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Дополнительная программа по виду спорта дзюдо, утвержденная приказом Учреждения, включает в себя учебный план сроком освоения 8 лет, который является его неотъемлемой частью.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса для этапа начальной подготовки по **Программе** представлен в **таблице 2**.

Таблица 2

Общий график и минимальные объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе

Срок реализации Программы – 8 лет	
этап начальной подготовки	
1 год	2 год
42 недели	42 недели
6 часов в неделю	9 часов в неделю
252 часа	378 часов

Учебный план **Программы**:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении;
- разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся.

Учебный план **Программы** предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в Учреждении и сроков обучения по **Программе**, а также отражает структуру **Программы**, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно: построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;
- ориентации на достижение результатов освоения **Программы** в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания **Программы** по годам обучения.

2.2. В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по избранному виду спорта, Учебный план **Программы** содержит следующие **предметные области (далее – ПО)**:

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

«Теория и методика физической культуры и спорта»;

ПО 2. «Общая физическая подготовка»;

«Общая физическая подготовка»;

ПО 3. «Избранный вид спорта»:

«Теория и методика избранного вида спорта»;

«Специальная физическая подготовка»;

«Соревновательная подготовка»;

«Инструкторская и судейская практика»;

«Контрольные испытания по избранному виду спорта»;

«Медико-восстановительные мероприятия»;

ПО 4. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»

«Технико-тактическая и психологическая подготовка»

ПО 5. «Другие виды спорта и подвижные игры»:

«Другие виды спорта и подвижные игры»;

Под учебным предметом (**УП**) в настоящей **Программе** понимается система знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями согласно специфике и направленности Программы.

Под учебным мероприятием (**УМ**) в настоящей **Программе** понимается мероприятие учебного плана в рамках предметной области, обеспечивающего характера, не направленное на получение обучающимися знаний, умений, навыков, но являющееся неотъемлемой частью процесса освоения вида спорта, обязательной к применению в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Общая продолжительность **Программы**, а также продолжительность освоения предметных областей, учебных предметов и учебных мероприятий на этапе начальной подготовки представлена в **таблице 3**.

Таблица 3.

Продолжительность реализации Программы по предметным областям

Предметные области (УП, УМ)	1 этап – начальной подготовки	
	1-й	2-й
1. Теория и методика ФКиС	+	+
2. Общая физическая подготовка	+	+
3. Избранный вид спорта - бокс	+	+
3.1. Теория и методика бокса	весь период	
3.2. Специальная физическая подготовка	весь период	
3.3. Соревновательная подготовка	весь период	
3.4. Инструкторская и судейская практика	-	-
3.5. Контрольные испытания	в конце учебного года (апрель)	
3.6. Медико-восстановительные мероприятия	+	+
4. Технико-тактическая подготовка	+	+
4.1 Психологическая подготовка	+	+
5. Другие виды спорта и подвижные игры	+	+
ИТОГО (в часах)	252	378

2.3. В целях реализации **Программы** Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 42 недели, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям;
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях;
- самостоятельную работу обучающихся;
- промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Непрерывность освоения обучающимися **Программы** в каникулярный период обеспечивается:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участием обучающихся в тренировочных сборах проводимых Учреждением и иными

физкультурно-спортивными организациями;

- самостоятельной подготовкой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.4. Расписание занятий в рамках **Программы** составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики **Программы**, особенностей вида спорта дзюдо и возрастных особенностей обучающихся.

Таблица 4

Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям (в час.)

Предметная область	Этапы и годы обучения	
	Начальной подготовки	
	1 год	2 год
	6	9
1. Теория и методика ФКиС	25	37
2. Общая физическая подготовка	50	96
3. Избранный вид спорта - бокс	114	150
4. Техника-тактическая подготовка	38	46
5. Другие виды спорта и подвижные игры	25	45
ИТОГО часы):	252	378

Примерные объемы образовательного процесса по разделам обучения в рамках **Программы**:

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- общая физическая подготовка в объеме 20% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая подготовка в объеме 15% от общего объема учебного плана;
- теоретическая подготовка в объеме 10% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме 10% от общего объема учебного плана.

2.5. Соотношение объемов образовательного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам в рамках **Программы**.

В соответствии с федеральными государственными требованиями, **Программой** предусмотрено следующее соотношение объемов содержания и форм организации обучения по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся в объеме до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта (объемы тренировочной и соревновательной деятельности в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по избранному виду спорта приведены в таблице 5;

Таблица 5

Примерное соотношение объемов образовательного процесса по избранному виду спорта дзюдо учитываемые при реализации Программы

Разделы подготовки	Этапы и годы обучения	
	Этап начальной подготовки	
	до года	свыше года
Общая физическая подготовка (%)	50-64	46-60
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23
Технико-тактическая подготовка (%)	18-23	22-28
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	3-4	2-3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-
Участие в соревнованиях(%)	-	-

Предлагаемый настоящей **Программой** учебный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования и является многолетним планом подготовки обучающегося от новичка до спортсмена первого спортивного разряда, кандидата в мастера спорта.

В процессе реализации учебного плана предусматривается возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, всероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам(периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся по избранному виду спорта в рамках **Программы** строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал **Программы** распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов.

Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях.

Содержание работы по предметным областям в рамках Программы изложено в **Приложении 2** к настоящей **Программе**.

Основными формами организации образовательного процесса в Учреждении, в рамках настоящей **Программы** являются:

- **групповые теоретические занятия** в виде бесед тренеров- преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках **Программы**;
- **практические занятия** в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- **участие обучающихся в спортивных соревнованиях**;
- **тренировочные занятия**, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- **просмотр и методический разбор** учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;
- судейская практика.

Теоретические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающиеся. На этапе спортивной специализации – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной

работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально - групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках **Программы** является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей:

- **подготовительной,**
- **основной**
- **заключительной.**

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия) – организация обучающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма обучающихся к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия) – изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств обучающихся, оттачивание приемов, как в партере, так и в стойке.

Заключительная часть (10% занятия) – приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя. Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

3.2. Требования охраны труда в процессе реализации Программы.

3.2.1. Общие требования охраны труда.

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе, периодические медицинские осмотры.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 10 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

Обучающиеся проходят инструктаж по охране труда во время тренировочных занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать

установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал для занятий дзюдо, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой

помощи при травмах.

Во время занятий по дзюдо возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- неточное, некоординированное выполнение броска;
- резкие броски, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающихся;
- для занятий единоборствами обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта дзюдо, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя Учреждения;
- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении;
- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;
- знание и выполнение требований по охране труда является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

3.2.2. Требования охраны труда перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику);
- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта, в частности на покрытие (татами). Татами должны быть плотными, ровными. Для предотвращения несчастных случаев вокруг татами должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям татами должна быть выложена мягкая защитная полоска;
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность не более 30-40%;
- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (кимоно);
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

3.2.3. Требования охраны труда во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно утвержденного расписания;
- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
- за 10-15 минут до тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин;
- во время тренировочной схватки по команде тренера-преподавателя, обучающиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью

обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для дзюдо приемы страховки, самостраховки и упражнения для равновесия;

- особое внимание на занятиях избранным видом спорта, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки в партер;

- при разучивании отдельных приемов на татами может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю;

- при всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки;

- на занятиях по дзюдо запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

3.2.4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно поставить в известность руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения. Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

3.2.5. Требования охраны труда по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- по окончании занятий дзюдо принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом;

- проверить противопожарное состояние спортивного зала;

- выключить свет.

3.2.6. Требования к экипировке, оборудованию, спортивному инвентарю:

Минимально необходимый для реализации **Программы** перечень спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировки и материально технического обеспечения, включает в себя:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- раздевалки и душевые;

- медицинский кабинет;

- спортивное оборудование, инвентарь и экипировка с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы на этапе начальной подготовки:

Продолжительность одного занятия при реализации **Программы** установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часов;

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не

может составлять более 8 академических часов.

Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках **Программы** представлены в **таблице 6**.

Таблица 6

Нормативы объема тренировочных нагрузок по Программе

Этапный норматив	Этапы и годы образовательного процесса по Программе	
	начальной подготовки	
	ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	
	1	2
Количество часов в неделю	6	9
Количество тренировок в неделю	3	4
Общее количество часов в год	252	378
Общее количество тренировок в год	126	168

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка степени освоения **Программы** обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по **Программе** состоит из комплекса мероприятий:

- промежуточная аттестация на каждом этапе спортивной подготовки;

4.1. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в апреле. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 80 % упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся.

По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает Педагогический совет.

Контрольные упражнения (тесты) устанавливаются по каждому виду спорта. Форма проведения промежуточной аттестации определяется Учреждением.

4.2. Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения **Программы** на этапе начальной подготовки и перевода на этап тренировочный, представлены в **таблице 7**.

Таблица 7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы на этапе начальной подготовки и перевода в группы на этапе тренировочном

Оцениваемые качества	Контрольные упражнения (тесты)	Контрольный норматив
Быстрота	Бег на 30 м	не более 5 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 м	не более 9 с
Выносливость	Бег 800 м	не более 4 мин.
Сила	Подтягивание на перекладине	не менее 6 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	не менее 10 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	не менее 15 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 140 см
	Подтягивание на перекладине за 20 с	не менее 4 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	не менее 8 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	не менее 6 раз

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

основная литература:

1. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2003.

2. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982.

дополнительная:

1. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003.

2. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Схаляхо Ю.М. Дзюдо. Система и борьба. –ООО «Феникс», Ростов-на –Дону, 2005 г.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.

4. Годик М. А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки.-М.; «СААМ», 1995.

5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки;

7. Методические основы развития физических качеств/ Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994.

8. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. -М.: Госкомспорт, 1990.

9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999

П.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003.

10. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

11. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба.-М.: Просвещение, 1993.

12. Спортивная борьба: Учеб. Пособие для техн. и инст. Физкульт. (пед. фак.) [Текст] /Под ред. Г.С. Туманяна.- М.: Физическая культура и спорт, 1985.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.

2. Официальный сайт Федерации дзюдо России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.judo.ru>

3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>.

4. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php.



ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**К дополнительной предпрофессиональной
программе по виду спорта ДЗЮДО,
муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»**

МОДЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ дополнительной предпрофессиональной программы по виду спорта ДЗЮДО, этап начальной подготовки

Направленность программы, ориентированность образовательного процесса

- Отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в дзюдо;
- Создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- Формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в дзюдо;
- Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки по программам спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;
- Организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи программы

- 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, в первую очередь в дзюдо.

Этапы, продолжительность обучения, минимальный возраст обучающихся

<p>этап начальной подготовки срок обучения 2 года возраст от 10 лет</p>
--

Содержание образовательного процесса (предметные области):

- 1. Теория и методика ФК и С.**
- 2. Общая физическая подготовка.**
- 3. Избранный вид спорта - дзюдо.**
- 4. Техничко-тактическая подготовка.**
- 5. Другие виды спорта и подвижные игры.**

Формы организации образовательного процесса

1. Тренировочные занятия (теоретическая и практическая подготовка).
2. Индивидуальные тренировочные занятия.
3. Самостоятельная работа.
4. Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.
5. Промежуточная аттестация и контроль.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

К дополнительной предпрофессиональной
программе по виду спорта ДЗЮДО,
муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Детско – юношеская спортивная школа»

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО,

Предметная область 1. «Теория и методика физической культуры и спорта».

Учебный предмет 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

Раздел, тема подготовки в рамках предметной области и учебного предмета	Краткое содержание изучаемого материала на этапе начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Физическая культура и спорт в России	Физическая культура и спорт – составная часть общей культуры человека, как одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты отечества. Всестороннее развитие физических и умственных способностей человека – одно из необходимых условий осуществления здорового образа жизни людей. Физическая культура в системе образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.	
Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции.	
Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	Понятие о гигиене. Личная гигиена юного дзюдоиста; уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места жительства и мест занятий по дзюдо. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Понятие о заразных болезнях (передача и распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний). Значение закаливания для юного дзюдоиста. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух и вода. Занятия дзюдо – один из методов закаливания. Режим юного спортсмена. Роль режима для дзюдоиста. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного дзюдоиста. Весовой режим дзюдоиста.	
Места занятий. Оборудование и	Требования к спортивному залу для занятий дзюдо и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола. Душевые и раздевалки. Оборудование и инвентарь спортивного зала для занятий дзюдо:	

инвентарь. Мягкий инвентарь	татами, манекен для отработки бросков, медицинские весы, скакалка, мяч (футбольный, волейбольный, баскетбольный). информационное табло, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря. Мягкий инвентарь: кимоно, спортивный костюм, кроссовки/кеды, шапочка.
------------------------------------	--

Предметная область 2. «Общая физическая подготовка».

Учебный предмет 2.1. «Общая физическая подготовка»:

Практические занятия в рамках предметной области и учебной дисциплины	Краткое содержание изучаемого материала на этапе начальной подготовки
	Этап начальной подготовк
Строевые и порядковые упражнения	Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Отставить», «Направо», «Налево», «Вольно», «Шагом марш», «Бегом марш», «Разойдись». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук. Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге.
Общеразвивающие упражнения без предметов	
Упражнения для рук и плечевого пояса	Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.
Упражнения для туловища	Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями рук амии и ногами; переходы из упора в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалевидные) и др.
Упражнения для формирования правильной осанки	Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150 -200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть подтянуть к

	себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы.
Упражнения для ног	В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.
Упражнения для рук, туловища и ног	В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.
Упражнения на расслабление	Из полу наклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук и др.
Дыхательные упражнения	Синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко, акцентированного, вдоха) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх – вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.
Упражнения для всех частей тела	Сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.) разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.
Упражнения с предметами	
Упражнения со скакалкой	Подскоки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, в полуприседе и приседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой.
Упражнения с гимнастической палкой	Наклоны и повороты при различных исходных положениях палки, маховые и круговые движения руками с палкой, переворачивание, вкручивание и выкручивание палки, перешагивание и перепрыгивание через палку, подбрасывание и ловля палки, ходьба и бег с палкой за плечами и за спиной, упражнения с палкой сидя и лежа, с сопротивлением партнера, имитационные упражнения с палкой.
Упражнения с набивным мячом	Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями ног и туловища, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание в парах и по кругу из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, с иды, лежа на спине, лежа на груди), различными способами (толчком от груди, плеча одной и обеими руками, броски обеими руками из-за головы, через голову, между ногами), соревнование на дальность броска одной и обеими руками, эстафеты с мячом.
Упражнения с теннисным мячом	Броски и ловля мяча из положения сидя (лежа, стоя) одной и двумя руками; ловля мяча отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера).
Упражнения с гантелями	Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в

(вес до 1 кг)	положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны впереди, от плеч и др.
---------------	---

Предметная область 3. «Избранный вид спорта – дзюдо».

Учебный предмет 3.1. «Теория и методика дзюдо»:

Раздел, тема подготовки в рамках предметной области и учебного предмета	Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы			
	этап начальной подготовки (2 года)	тренировочный этап начальная специализация (2 года)	тренировочный этап углубленная специализация (3 года)	этап совершенствования спортивного мастерства (2 года)
Методика тренировки дзюдоистов	<p>Спортивная тренировка – как единый педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических, моральных и волевых качеств занимающихся, укрепления здоровья обучающихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом. Понятие о тренировочной нагрузке. Методика их определения. Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Отдельные понятие о тренировке. Влияние тренировочного процесса на организм занимающихся физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка их взаимосвязь в процессе тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей спортсмена. Тренировочные нагрузки. Тренировочные занятия. Тренировка – как основная форма занятий. Части занятия. Разновидности занятий. Эмоциональность занятий.</p>			
Правила соревнований, их организация и проведение	<p>Разбор правил соревнований по дзюдо. Виды и характер соревнований. Программа соревнований. Участники: права и обязанности участников, костюм. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории. Порядок взвешивания. Вызов участников на татами. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.</p>			
Общая и специальная физическая подготовка	<p>Общая и специальная физическая подготовка юных дзюдоистов и ее роль в процессе тренировки. Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки дзюдоиста. Контрольные тесты для выявления уровня развития общей физической подготовки.</p>			

Учебный предмет 3.2. «Специальная физическая подготовка»:

Техника избранного вида спорта дзюдо

Представленная система «кю» - это шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами, от белого пояса к коричневому (направление ступеней от 6 к 1 «кю»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, юный дзюдоист обретает базовые знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений. Кроме того, на начальном этапе подготовки - первый, второй год обучения (белый и желтый пояс), когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача экзаменов и получение поясов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечения большего количества занимающихся.

При этом представленная система «кю» преследует три задачи:

- оздоровительную;
- образовательную;
- задачу практического применения усвоенных технических действий и понятий в спортивных соревнованиях.

Для решения образовательных задач в представленную систему включены сведения об истории дзюдо, основные понятия, технические действия в стойке и в партере и их названия на японском и русском языках.

Для решения задачи практического применения усвоенных технических действий и понятий представлены примеры комбинаций ТД в стойке и партере, способы перехода из стойки в партер, а также выполнение ТД, используя действия противника.

Изучив и освоив приведенные комбинации, юный дзюдоист постигает и осознает принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного ТД к другому. Благодаря этому он сможет из имеющихся у него основных ТД и понятий создать свой индивидуальный соревновательный комплекс ТД.

Материал для обучения скомпонован по принципу «от простого к сложному». На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приемы. Больше внимания рекомендовано обратить на страховки при падении.

На начальных ступенях больше внимание уделяется выполнению ТД с использованием движений партнера («уке»). На последующих ступенях перед дзюдоистом стоит задача - научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения ТД.

Зачастую на практике дзюдоисты сначала обучаются отдельным ТД и лишь потом, в борьбе, методом проб и ошибок, спортсмен соединяет отдельные ТД в логически связанные комбинации. В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в представленную систему включены не отдельные ТД, а комплексы логически взаимосвязанных ТД, имеющих целью одержание победы.

В разделе «Дополнительный материал» предложены упражнения для освоения ТД соответствующего пояса из исходного положения: «уке» стоит на одном колене, «тори» - в стойке.

Этот пункт раздела имеет свои неоспоримые преимущества:

- броски из этого положения по правилам дзюдо приносят оценки;
- у спортсменов изначально не возникает искусственной грани между борьбой лежа и борьбой стоя;
- разучивание ТД из данного положения, особенно на начальном этапе, позволяет снизить опасность травм, так как падение «уке» идет по низкой, стелящейся траектории;
- данное исходное положение может являться формирующим, позволяя с самого начала разучивать бросок методом целостного обучения, быстро и без грубых ошибок.

Материал для сдачи на «кю» скомпонован в разделы, включающие в себя:

- ТД в стойке;
- переход от ТД в стойке к ТД в партере;
- защиты и контратаки в стойке;
- комбинации ТД в стойке;
- ТД в партере;
- защиты и контратаки в партере;
- комбинации ТД в партере;
- базовые понятия.

Учебный материал на один «кю» рассчитан в среднем на один год обучения. Включение всех разделов в каждый «кю», особенно на начальном этапе, представляется нецелесообразным, поэтому на каждый год определены свои цели и задачи, которые даны в виде предисловия к каждой ступени.

На экзамене для получения пояса из предложенного материала сдаются только разделы под заголовком «Демонстрационный комплекс». Остальной материал рекомендован для программного обучения.

Первая ступень 6 «КЮ» (белый пояс).

Первая обучающая ступень предназначена для начинающих.

Рекомендуемый возраст для сдачи экзаменов на этот пояс -10 лет.

Включенные для изучения технические действия в стойке и партере наименее травмоопасны с биомеханической точки зрения.

Особое внимание на этой ступени следует уделить формированию базовых понятий: стойка, перемещение, захваты, выведение из равновесия, страховка. Правильно сформированные на начальном этапе, эти понятия дадут возможность в дальнейшем легче конструировать и обновлять индивидуальный комплекс технических действий, применяемый в соревнованиях, а также помогут юным спортсменам в будущем легче обучаться, усваивать опыт других спортсменов и тренеров.

При изучении технических действий большое внимание на начальном этапе уделяется основным положениям: из какой стойки выполняется техническое действие, с какого захвата, в какую сторону, какие действия при этом выполняет партнер.

С целью практического освоения содержания базовых понятий в тренировочный процесс следует включать специальные задания, подвижные и спортивные игры. Применение игрового метода в подготовке спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям, смягчают воздействие тренировочных нагрузок, создает необходимые условия для развития координационных способностей. С помощью набора игровых форм можно не только решать задачи развития скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, но и сугубо технические задачи вида спорта.

Демонстрация технических действий на первом этапе освоения техники дзюдо осуществляется путем демонстрации не отдельных ТД в стойке и ТД в партере, а их связок: ТД (прием) в стойке, преследование, техническое действие в партере (удержание). А также демонстрационный комплекс в партере: переворот в партере, переход на удержание.

Такой подход, являясь отражением целевой активности спортсмена в борьбе, поможет сформировать осознанное отношение к своей деятельности. И как следствие превратит его из исполнителя в активного сотрудника, что соответствует требованиям гуманизации процесса обучения.

Задачи Первой ступени 6 «КЮ» (белый пояс).

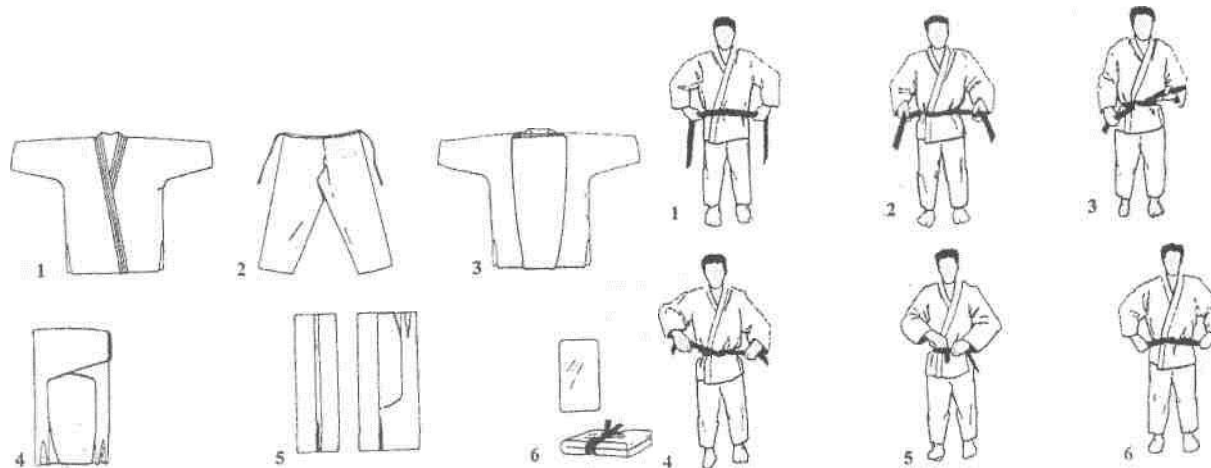
1. Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приемы страховки партнера и само страховки, действия связанные с ритуалами дзюдо.
2. Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения, выведения из равновесия, изучить два классических способа захвата. Освоить передвижения, взаиморасположения, выведения из равновесия.
3. Заложить основы выполнения четырех технических действий в стойке и четырех технических действий в партере, способов перехода от ТД в стойке к ТД в партере. Изучить шесть способов переворота в партере и защиту от удержаний.
4. Ознакомить с правилами оценки технических действий в стойке и партере. Изучить основные названия команды судей и названия оценок ТД в стойке и партере.

Содержание:

История дзюдо.

Основные команды судей и тренера.

Складывание кимоно. Завязывание пояса.



Ритуал. Приветствие.

Падение (Ukemi). Страховка партнера.

Стойки (Shisei):

основная: фронтальная (Shizen-tai), правая (Migi-Shizen-tai), левая (Hidari-Shizen-tai));

защитная: фронтальная (Jigo-hontai), правая (Migi-jigotai), левая (Hidari-jigotai).



Shizen-tai Migi-Shizen-tai Hidari-Shizen-tai

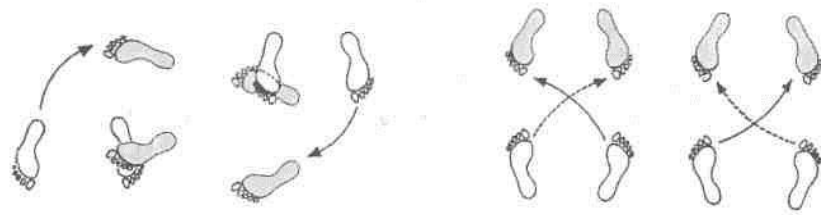
Jigo-hontai Migi-jigotai Hidari-jigotai

Перемещение (Shintai):

попеременным шагом (Ayumiashi): лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием (Tsugiashi): лицом вперед, спиной вперед, боком вперед.

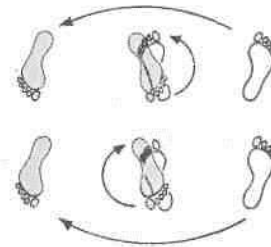
Выведение из равновесия (Kuzushi) - восемь направлений.

9. Повороты (Tai-sabaki).



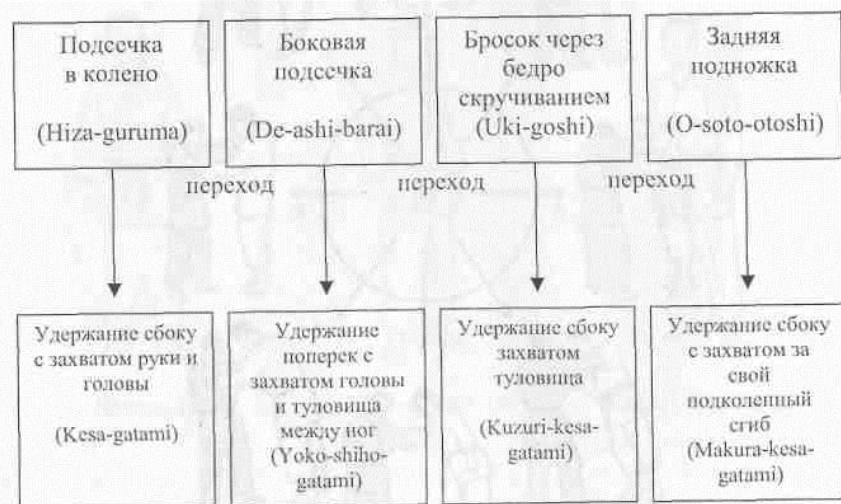
повороты на 90 градусов

повороты на 90 градусов влево и вправо



повороты на 180 градусов

Захваты (Kumikata): рукав - отворот, рукав - на спине.
 Демонстрационный комплекс приемов стойки и партера:



Перевороты в партере с переходом на удержание:

а) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку на коленях: подрывом руки и ноги и переходом на удержание; подрывом двух рук и переходом на удержание.

б) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку в стойке: переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание; переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину.

в) из положения «уке» на животе, «тори» сбоку на коленях: переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание;

переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание.

Защита от удержаний 6 «кю» захватом ноги «тори» двумя ногами «уке».

Дополнительный материал:

а) Техника приемов стойки (Nage-waza), выполняемая на «уке», стоящем на одном колене:

передняя подсечка в колено (Hiza-guruma);

боковая подсечка (De-ashi-barai);

бедро скручивание (O-goshi);

задняя подножка (O-soto-otoshi).

б) Выведение из равновесия рывком (Uki-otoshi).

Примечания.

* Удержания выбираются самостоятельно из числа изученных в 6 «кю»

**Может использоваться как подводящие упражнения и как самостоятельное техническое действие.

Вторая ученическая ступень 5 «КЮ» (желтый пояс).

Рекомендуемый возраст занятий на второй обучающей ступени - 11 лет.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) - ТД (в партере).

В разделе базовых понятий идет совершенствование предыдущих понятий, включенных в первую ступень.

С целью предотвращения травм продолжается совершенствование страховок при падении (ukemi). По этой же причине болевые приемы и удушения на этом этапе обучения не даются.

Кроме того, следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на второй ступени продолжается совершенствование ТД, изученных на предыдущей, первой ступени - 6 кю (белый пояс).

Предлагается освоить защитные действия в стойке (Nage-waza) от изученных на первой ступени ТД (подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка), а также защитные действия в партере от изученных ранее удержаний. Для упрощения понимания защитные действия на этом этапе обучения даются без контратак.

Продолжена тема переворотов в партере с переходами на удержания. Целевая взаимосвязь изучаемых ТД поможет осознать и практически освоить конструирование комплексов ТД (комбинаций) из отдельных ТД, что сможет оказать в дальнейшем большую пользу в повышении эффективности качества борьбы. Введены элементы понятия «комбинация». Даны примеры комбинаций технических действий: переворот в партере-удержание, бросок-удержание.

На этой ступени предлагается выполнять ТД (Nage-waza), не стоя на месте, как на предыдущей ступени, а используя передвижения партнера («уке»). Этот раздел введен для того, чтобы юный спортсмен уже на первых шагах не только учился выполнять изолированные ТД, но и смог

проводить ТД в движении; находить и использовать удачный момент для начала проведения ТД, вырабатывая тем самым тонкое чувство начала атаки.

С этой целью предлагается использовать задания, в которых «уке» начинает движение, а «тори» использует его для выполнения ТД.

Направления движения «уке»:

- вперед на «тори»;
- назад от «тори»;
- в сторону влево;
- в сторону вправо;
- по кругу влево;
- по кругу вправо.

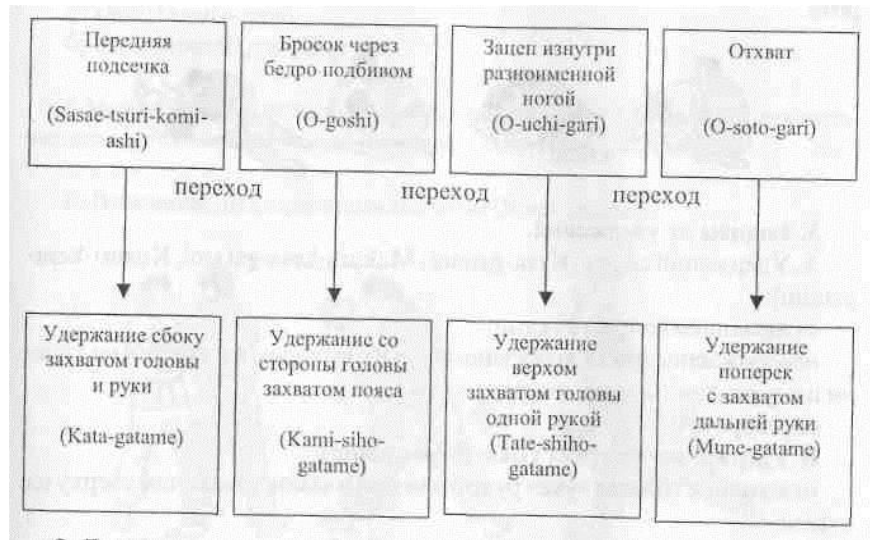
Продолжением этого подхода на следующих ступенях обучения будет являться раздел создания комбинаций из ТД в стойке, тактика организации и проведения атак.

Задачи второй ступени 5 «КЮ» (желтый пояс)

1. Изучить четыре ТД в стойке и четыре удержания в партере, связанные в комбинации.
2. Изучить защиты от удержаний из предыдущей ступени.
3. Изучить комбинации в партере: три переворота в партере с выходом на удержания.
4. Освоить защитные действия от:
 - боковой подсечки (De-ashi-barai);
 - броска через бедро (Uki-goshi);
 - задней подножки (O-soto-otoshi);
 - подсечки в колено (Hiza-guruma).
5. Ознакомить с основными терминами дзюдо.
6. Совершенствовать страховки (Ukemi).

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Демонстрационный комплекс техники пятой ступени дзюдо:



2. Демонстрационная техника: переворот с выходом на удержание.

А. Исходное положение: «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» верхом на «уке» (однонаправленно): переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом (Tate-sido-gatame).



Б. Исходное положение: «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» на коленях со стороны головы: переворот с захватом пояса и руки из под плеча с выходом на удержание поперек с захватом дальней руки (Manu-gatame).



В. Исходное положение: «уке» на четвереньках, «тори» сбоку на коленях: подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание сбоку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота.



3. Защиты от удержаний.

А. Удержаний сбоку (Kesa-gatami, Makura-kesa-gatami, Kuzuri-kesa-gatami):

отжиманием головы руками;

освобождение локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом на «уке» сверху; переворотом.

Б. Удержания поперек (Yoko-shiho-gatami):

отжимание головы «уке» рукой и ногой в замок с выходом сверху на «уке»;

переворотом, с захватом за ногу рукой и блокировкой плеча;

захватом ноги «тори» двумя ногами «уке».

4. Дополнительный материал.

А. Защиты от ТД в стойке (Nage-waza) 6 «кю»: от боковой подсечки (De-ashi-barai):

- «уке» загружает атакованную ногу;

- «уке» убирает атакованную ногу сгибая ее в колене;

от броска через бедро скручиванием (Uke-goshi):

- «уке» обшагивает «тори» походу движения;

- «уке» встречает «тори» упором бедра, подседая и освобождая захваченную руку;

от задней подножки (O-soto-otoshi):

- «уке» убирает атакованную ногу;

- «уке» встречает атаковую ногу «тори» упором.

Б. Способы освобождения захваченной ноги при проведении «тори» удержания.

В. *Переходное положение: «уке» на одном колене, «тори» в стойке:

зацепизнутри (O-uchi-gari);

отхват (O-soto-gari);

бросок через бедро (O-goshi).

* Может использоваться в качестве подводящего упражнения для перечисленных техник и как самостоятельное атакующее действие.

Г. Выведение из равновесия толчком (Sumi-otoshi).



Учебный предмет 3.3. «Соревновательная подготовка»:

Соревнования по дзюдо решают важные учебно-спортивные и воспитательные задачи. Соревнования – лучшее средство обмена опытом для спортсменов и тренеров. Соревнования дают возможность наблюдать за действиями обучающихся в условиях максимального напряжения их сил, когда предоставлена возможность проявлять все свои качества, приобретенные на занятиях. Спортсмены в условиях одних соревнований могут получить такой прирост знаний, умений и навыков борьбы, который в обычных условиях учебно-тренировочной работы не возможен. На первом году обучения во второй половине года проводятся соревнования внутри группы. В конце учебного года соревнования проводятся между группами. На соревнованиях подводятся итоги тренировочной работы на первом году обучения; обучающиеся подводятся к квалификационным соревнованиям; практически усваиваются правила соревнований (выход на татами, костюм, гигиена и т.п.). После соревнований определяются задачи на дальнейший период работы. К соревнованиям допускаются обучающиеся, которые систематически посещают тренировочные занятия, прошли тщательное медицинское освидетельствование и хорошо успевают в школе. Воспитательное значение соревнований заключается в том, что присутствие зрителей, трудные условия дзюдо налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия не только на ковре, но и вне ковра, требуют от него собранности, дисциплинированности и умения подчинить личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у борцов таких важных черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам. Они являются своеобразным экзаменом на морально-волевую подготовленность. На первом этапе и последующих, объемы соревновательных нагрузок по Программе, определяются в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Виды соревнований (соревновательные поединки)	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Тренировочные	-	
Контрольные	-	8-12
Основные	-	
Всего соревновательных поединков за год	-	8-12

Учебные мероприятия 3.4. «Контрольные испытания»:

Контрольные испытания обучающихся по физической подготовке проводятся в конце учебного года, апреле месяце. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся. В качестве контроля за ростом спортивной подготовки проводятся классификационные соревнования. Перечень контрольных испытаний, упражнений и нормативов подробно изложен в Разделе IV Программы.

Предметная область 4. «Другие виды спорта и подвижные игры».

Учебный предмет 4.1. «Другие виды спорта и подвижные игры»:

Вид спорта	Содержание занятий и упражнений
Гимнастика	Упражнения на снарядах, ходьба скрестными переменными шагами вперед и назад, приседание, и прыжки на одной и обеих ногах. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, кольца, перекладина, брусья.) Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Подъемы из вися в упор (силой, переворотом, завесом, разгибом, мазом вперед, назад). Опускание из упора в вис (Переворотом вперед, назад). Угол в висе, упоре. Различные соскоки махом вперед, назад. Лазание (канат, шест). Вис на канате, шесте с захватом его ногами скрестно, подъемами ступни. Лазание способом в два, три приема, лазание на одних руках с различными положениями ног. Лазание на скорость, «завязывание каната узлом». Прыжки с каната, шеста
Легкая атлетика	Прыжки в длину с места и с разбега (способом «согнув ноги», «прогнувшись»). Прыжки в высоту с прямого разбега, под углом к планке. Метания (теннисного мяча, гранаты весом 300, 500, 700 грамм) с места с шага и со скачка. Беговые упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 метров) из различных стартовых положений; бег на средние дистанции (400, 800, 1000, 1500 метров);
Акробатика	Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках; кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.); кувырок одна нога в перед; кувырок в сторону; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад. Подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках.
Спортивные игры	
Баскетбол	Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то после приема мяча с подачи. Прием мяча снизу у сетки, от сетки, то же с падением. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку, лицом и спиной к ней. Нижняя и верхняя прямые подачи. Прямой нападающий удар. Одиночное, двойное блокирование и страховка. Расстановка игроков при нападающих и защитных действиях. Двусторонняя игра.
Ручной мяч	Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости, бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча. Ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.
Футбол	Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней), носком по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные. Удары по мячу головой: серединой и боковой частью лба (вниз и верхом) без прыжка и в прыжке с разбега. Остановка мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью, лбом. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, откидка мяча. Отбор мяча при единоборстве с противником; перехват мяча. Ложные движения (финты).

Предметная область 5. «Технико-тактическая и психологическая подготовка».

Учебный предмет 5.1. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»:

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки. Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата. Спортивная борьба характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений дзюдо для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты. Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки дзюдоистов: подавление; маневрирование; маскировка.

При обучении техники и тактике осваиваются следующие элементы:

- основные положения в борьбе (стойки, партер, положения, дистанция);
- элементы маневрирования (стока, партер);
- атакующие и блокирующие захваты;
- атакующие действия, связанные с выведением из равновесия и др.

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства. Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой: взаиморасположений; дистанций; захватов, упоров, освобождений от них; способов, ритма и направления передвижений; комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики дзюдоистов: игры в касания; игры в блокирующие захваты; игры в атакующие захваты; игры в теснения; игры в дебюты; игры в перетягивание; игры за овладение обусловленным предметом и др.

Использование игр в дзюдо наряду с комплексным развитием техники и тактики позволяет конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Под психологической подготовкой в Программе понимается совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка включает: формирование личности; межличностные отношения; спортивный интеллект; психологические функции; психомоторные качества.

Главными методами психологической подготовки в рамках **Программы** являются: беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования ситуации через игру и моделирование соревновательной деятельности, ситуации, требующие преодоления трудностей (страх, волнение, неприятные ощущения и т.д.). В этих ситуациях, как правило, не ставятся задачи проявить предельные мобилизационные возможности. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Общая психологическая подготовка направлена на развитие и совершенствование у спортсменов тех психологических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства. Этот вид

подготовки предусматривает также обучение приемам саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям дзюдо, (воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т. д.). Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании.