

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
г. Минусинск

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
« 17 » 08 2020 года
Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
Писчасов Г.В.
« 18 » 08 2020г.



**Дополнительная образовательная
предпрофессиональная программа базового уровня
по виду спорта «дзюдо»**

Составители:

Методист МБУ ДО ДЮСШ Бейдин Ю.Н., ИКК

Тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ Чмыхало В.Ф. ИКК

г. Минусинск 2020

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
- 1.1. Направленность, цель, задачи образовательной программы.
- 1.2. Характеристика вида спорта.
- 1.3. Минимальный возраст для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения.
- 1.4. Требования к результатам освоения образовательной программы.
- 2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ
- 2.1. Календарный учебный график.
- 2.2. План учебного процесса: теоретические и практические занятия по предметным областям, участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельная работа, формы аттестации.
- 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ
- 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.
- 3.2. Методические материалы.
- 3.3. Методы выявления и отбора одарённых детей.
- 3.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.
- 3.5. Рабочие программы по годам обучения.
- 4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ
- 4.1. Направления воспитательной работы.
- 4.2. Основы профессионального самоопределения.
- 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ
- 5.1. Порядок и формы текущего контроля, формы аттестации.
- 5.2. Зачётные требования.
- 6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа (далее – Программа) разработана на основании Федерального Закона №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации», в соответствии с приказом №939 от 15 ноября 2018 года Министерства спорта Российской Федерации «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуры, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа разработана по виду спорта «дзюдо», базовый уровень. Утверждена педагогическим советом КДЮСШ и учитывает:

особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7598) (далее - Федеральный закон);

требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества;

методы контроля соответственно Федеральным государственным требованиям;

психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Цель реализации программы:

освоение обучающимися содержания Программы соответственно году обучения в условиях формирования ключевых компетенций.

Задачи:

- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- формировать ценностное отношение к занятиям спортом, социальные и позитивные личностные качества и навыки начальной профессиональной ориентации;
- способствовать развитию познавательных процессов и способов деятельности в рамках образовательного процесса;
- познакомить с основами профессиональной деятельности.

Актуальность образовательной программы: современность, востребованность и целесообразность, новизна в аспекте организации и результатов деятельности обучающихся.

Отличительные особенности: увеличение срока обучения (2+2) на углублённом этапе на основании расширенного изучения обучающимися знаний и умений предпрофессиональной направленности.

Характеристика вида спорта « дзюдо»

Дзюдо является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Этот вид боевого искусства имеет глубокие исторические корни, он впитал в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока.

Дзюдо («дзю» - значит мягкий, гибкий, скромный, «до» - путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума) - одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах и бросках.).

«Отцом» современного дзюдо считается профессор ДзигароКано, родившийся в 1860 г. в г. Микагэ, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа - дзюдо.

Дзюдо - японское национальное единоборство, основой которого являются броски, удержания, болевые приемы (только руками и только на руки) и удушающие (задерживающие дыхание) приемы. Удары и часть наиболее опасных приемов изучаются только в форме ката. Спортсмены выступают без обуви в специальной одежде - куртке с поясом и брюках (дзюдоги), на специальных матах - татами. При борьбе стоя с помощью различных приемов (подножек, подсечек, бросков и др.) спортсмены стремятся бросить друг друга на татами, при борьбе лежа, применяя захваты, удержать противника прижатым спиной к татами в течение 20 секунд или болевыми приемами и удушающими захватами заставить его признать себя побежденным. Продолжительность схваток, в зависимости от возраста, от 2 до 5 минут (без перерыва). От классических видов борьбы (греко-римская и вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешенных технических действий, что обусловлено, в том числе, и наличием одежды, за которую можно брать захваты.

В настоящее время параллельно развивается 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.

Дзюдо - первый из всех видов восточных воинских искусств, вошедший в Олимпийскую программу игр. В программу летних Олимпийских игр соревнования по дзюдо среди мужчин были впервые включены в Токио (1964

год). Соревнования по дзюдо среди женщин были включены в официальную программу летних Олимпийских игр 1992 года в Барселоне.

Условия для зачисления на обучение

Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество обучающихся в группе	Срок обучения
7-8 лет	Определяется локальным актом МБУ ДО ДЮСШ	6 лет

На обучение по Программе принимаются дети, имеющие врачебный допуск к занятиям дзюдо и успешно прошедшие тестирование по физической подготовленности.

Требования к результатам освоения Программы базового уровня

1. В предметной области "Теоретические основы физической культуры и спорта" будет знать:

историю развития спорта в России;
место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
основы законодательства в области физической культуры и спорта;
умения и навыки гигиены;
режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни;
формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

2. В предметной области "общая физическая подготовка" будет уметь:

укреплять здоровье, иметь разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
повышать уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, что содействует гармоничному физическому развитию, как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятиям дзюдо и формированию двигательных умений и навыков;
освоит комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
будет воспитано уважение к нормам социального поведения и проявления социально значимых качества личности;
получит коммуникативные навыки, опыт работы в команде (группе);
приобретёт навыки проектной и творческой деятельности.

3. В предметной области "вид спорта":

будет развита потребность к физическому развитию и стремлению развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость) в соответствии со спецификой вида спорта «дзюдо»;

сможет демонстрировать владение основами техники и тактики вида спорта «дзюдо»;

научится выполнять комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоит соответствующие возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочные нагрузки;

будет знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта «дзюдо» и требования техники безопасности на занятиях;

приобретёт опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; будет знать и освоит основы судейства соревнований по дзюдо.

4. В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" уметь:

точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами вида спорта «дзюдо» и подвижных игр;

развивать физические качества по виду спорта, средствами других видов спорта и подвижных игр;

соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

5. В предметной области "развитие творческого мышления" научиться:

развивать изобретательность и логическое умение сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развивать концентрированность внимания, находиться в готовности совершать двигательные действия.

6. В предметной области "национальный региональный компонент": будет знать особенности развития вида спорта «дзюдо» в Красноярском крае.

7. В предметной области "специальные навыки:

сможет демонстрировать точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для дзюдоспециальными навыками;

сможет развивать профессионально необходимые физические качества по виду спорта;

научится использовать необходимые меры страховки и само страховки и овладеть средствами и методами предупреждения травматизма;

будет соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

2. Учебный план

Учебный план Программы базового уровня содержит:
 календарный учебный график;
 план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
 расписание учебных занятий.

Приложение.

Учебная нагрузка

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-12	12-14
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	168-252	252-416	416-420	420-504	504-588
Общее количество занятий в год	126-168	126-168	168-210	168-210	210-252

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и	10-25	10-15

	спорта		
1.2.	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4.	Вид спорта	15-30	15-30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
2.	Вариативные предметные области		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3.	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4.	Хореография и (или) акробатика	5-20	5-20
2.5.	Уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях	5-20	5-20
2.6.	Национальный региональный компонент	5-20	5-20
2.7.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

3. Методическая часть программы

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям

3.1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта».

Цель: приобретение обучающимися определённого минимума знаний, имеющих актуальное значение для определения предназначения спорта и образовательного процесса в формате реализации Программы.

История развития спорта.

Возникновение Олимпийских игр древности-самых известных и популярных среди других многочисленных состязаний.

Возрождение Олимпийских игр. Инициатор и организатор возрождения Олимпийских игр – барон Пьер де Кубертен; создание Международного олимпийского комитета; первый представитель России. Олимпийские игры современности. Дебют советских спортсменов. Основы олимпийского движения. Развитие спорта в России, в мире. Основные соревнования: Всемирные студенческие соревнования – зимняя, летняя Универсиада, первенства, чемпионаты, турниры.

Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

В России физическая культура развивается в разных направлениях, что обеспечивает возможность соблюдения интересов разных возрастных групп.

Физкультурно – оздоровительное направление – наиболее массовое в нашей стране, включает разнообразные занятия физической культурой. Формы занятий данного направления различны.

Прикладное направление физической культуры: занятия профессионально-прикладной, военно-прикладной, адаптивной и лечебной физической культурой. Виды физической культуры связаны с подготовкой человека к жизни в разнх значениях.

Спортивное направление: занятия спортом, основа – тренировочная и соревновательная деятельность на уровне соответствующей спортивной подготовки, связанной с освоением техники избранного вида спорта, развитием основных и специальных физических качеств.

Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Разработка предпрофессиональных программ осуществляется на основе Федерального закона РФ «Об образовании в РФ» и Федеральных государственных требований.

Умения и навыки гигиены.

Гигиена – наиболее древняя область медицинских знаний человека, изучает влияние условий жизни и деятельности за здоровье, разрабатывает меры сохранения здоровья и продление жизни.

Личная гигиена – составная часть гигиены физической культуры и спорта.

В это понятие входит гигиена сна, тела, питания, одежды и обуви, чередование деятельности и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек.

Режим дня, основы закаливания организма, основы здорового образа жизни.

Режим дня придаёт жизни человека чёткий ритм, создаёт наилучшие условия для деятельности и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности

Режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (учебную, дополнительную по интересам, досуговую), приём пищи.

Закаливание – комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы: солнца, воздуха и воды.

Основы закаливания.

Постепенность – организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.

Систематичность – закаливающие процедуры должны быть систематическими, должны стать потребностью человека.

Учёт индивидуальных особенностей: возраста, среды проживания, физического развития.

Разнообразие средств закаливания: воздух, вода, солнце.

Техника безопасности. Предупреждение спортивного травматизма. Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия в соответствии с расписанием, разработанным в рамках учебного плана;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; вести учет посещаемости обучающимися занятий в журнале соответствующего образца;

Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:

- приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием занятий;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;
- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания занятий.

Терминология вида спорта(раздел программы «Методические материалы).

Врачебный контроль и самоконтроль.

*Врачебный контроль*направлен на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров, по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;.

Тренер должен знать оптимальный уровень индивидуальных тренировочных нагрузок, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Этапное комплексное обследование проводятся 3-4 раза в рамках года обучения во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Самоконтроль – это система наблюдений обучающихся за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

* Воспитательное значение самоконтроля значимо - совершенствуются личные качества обучающихся, организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Педагогический контроль – основной для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся, применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основные методы:

- педагогические наблюдения,
- тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности обучающихся;
- анкетирование, опрос.

Контроль позволяет сопоставлять полученную информацию с имеющимися данными - планами, контрольными показателями, нормами и проводить последующий анализ, который завершается принятием решений.

3.1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»

Цель:

содействие развитию основных физических качеств, становлению навыка двигательных и тактических действий.

Разностороннее физическое развитие предполагает достаточно высокий уровень развития всех основных физических качеств на основе целенаправленной профессиональной деятельности - общеразвивающая программа по ОФП КДЮСШ, следующие средства:

для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); жонглирование предметами различных размеров; внезапные остановки во время движения при ходьбе и/или беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; подвижные игры и эстафеты;

для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии, подвижные игры и эстафеты;

для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, с места с разбега, через планку, препятствие, с двух на две, на одну, тройной, пятерной прыжок; напрыгивание на тумбу, спрыгивание, выпрыгивание в верх из различных исходных положений; многоскоки; бег с препятствиями, с переносом предметов; подвижные игры и эстафеты;

для развития быстроты: выполнение быстрых движений (хорошо изученных), быстрое реагирование в процессе игр; многократное повторение упражнений из различных исходных положений и стартовых положений; ускорения на короткие отрезки с изменением направления движения, с дополнительным заданием; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворот, с возвышения, в глубину с последующим отскоком);

для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойка, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп;

элементы различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр.

3.1.3. Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Цель: развитие двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в виде спорта.

Средства:

- (интегральные) соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения;
- отдельные упражнения, комплексы, направленные на решения конкретных задач СФП: комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств; комплексы упражнений для развития взрывной силы; комплексы упражнений для развития двигательно-координационных способностей; комплексы упражнений для развития гибкости; ритмики; прыгучести, глазомера, ориентировки в пространстве, ловкости; упражнения на гибкость и растягивание, равновесие (качества, которые необходимы в любом виде спорта).

3.1.4. Предметная область "Вид спорта".

Цель: комплексное развитие, совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающихся в условиях развития ключевых компетенций.

Основы техники и тактики вида спорта.

Задача: создать нужные представления о спортивной технике, овладеть умениями и навыками, усовершенствовать спортивную технику на основе освоения новых элементов, обеспечить устойчивость основных характеристик техники и тактических действий.

Средства определены двумя направлениями:

- базовые технические элементы - движения и действия, составляющие основу вида спорта;
 - задания в ходьбе, беге с движениями рук, перемещения, упражнения в парах, тройках; индивидуальные и групповые упражнения.
- *Освоение техники осуществляется на основе требований к технической подготовке в соответствии с видом спорта и годом обучения.

Тактическая подготовленность – умение обучающихся результативно построить ход соревновательной борьбы.

Основы тактической подготовки: изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализа тактики сильнейших спортсменов, моделирование предстоящих соревнований и разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Средства:

- упражнения с заданиями по тактике. - в них реализуется установка на решение конкретных тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы, учитываются внешние условия соревнований.
- упражнения с заданиями на решение конкретных тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы и внешние условия соревнований:
 - анализ особенностей предстоящих соревнований и состава соперников;
 - наработанные варианты тактических решений;
 - определение средств индивидуального характера;
 - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- дополнение тактических упражнений различными сбивающими факторами:
 - поочередная смена противников в поединке для одного спортсмена;
 - удлинение (укорочение) времени поединка;
 - борьба на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или борьба в красной зоне;
 - борьба с форой (обусловленным преимуществом для соперника);
 - борьба в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

*Тактическая подготовленность опирается на физическую и техническую подготовленность, индивидуальные особенности обучающихся.

Повышение уровня возможностей функциональных систем организма.

Задача:

повысить уровень общей, специальной физической подготовленности и физической работоспособности – «Технология управления динамикой нагрузки», методическая разработка КДЮСШ.

Психологическая подготовка.

Задача:

формировать личностно-позитивные качества обучающихся-основы управления психическими процессами в период образовательного процесса и соревновательной деятельности.

Средства:

1. Вербальные приёмы для снижения психической напряженности:
 - переключение мыслей и внимания занимающихся на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;
 - переключение мыслей на технику действий, не на результат;
 - применение приемов самоубеждения, направленного на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;
 - формулирование самоприказов (типа): «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки».
2. Приемы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий, приводящих к снижению уровня возбуждения:
 - произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию – внешнее спокойствие;
 - произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха, выдоха, задержек дыхания;
 - последовательное расслабление основных и локальных групп;
 - успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание).
3. Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки.
4. Психологические упражнения, воздействия (беседы, задания, сюжетные ситуации).
5. Создание комфортного психологического климата в спортивном коллективе:
 - предупреждение стрессового состояния обучающихся (смена видов деятельности, адекватность уровня нагрузки, требований, применяемых средств, методик и методических приёмов);
 - организация экскурсий, видео просмотров, встреч с интересными людьми, спортсменами, тренерами.
6. Выполнение тренировочных заданий в условиях дефицита времени, ограничения пространства, максимальных физических усилий, моделирования соревновательной деятельности.
7. Условия для развития позитивных личностных качеств обучающихся:

- личный пример тренера-преподавателя в аспекте проявления эмоциональной устойчивости, предметных знаний, умений использовать поощрительные приёмы и приёмы регуляции состояния обучающихся.

8. Применение обучающимися способов самоконтроля (необходимо обязательное их освоение!), физиотерапевтических средств – бани, сауны, бассейна, массажа).

Интегральная подготовка обучающихся.

Задача:

систематизировать средства и методы подразделов различных сторон подготовленности обучающихся на основе взаимосвязи между видами подготовки.

Средства.

1. Соревновательные упражнения по виду спорта, выполняемые в условиях различного уровня, являются средством ведения спортивной борьбы, выполняются в соответствии с правилами соревнований по виду спорта. При их выполнении достигаются высокие результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей обучающихся, которого они достигают в результате применения общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений. Соревновательные упражнения - объективные наглядные модели резервных возможностей обучающихся.

Удельный вес соревновательных упражнений невелик, так как они предъявляют организму обучающихся высокие требования.

2. Подготовительные физические упражнения, максимально соответствующие проявлению способностей обучающихся:

- общеразвивающие упражнения используются для укрепления организма, всестороннего физического развития, исправления проблем телосложения, развития физических качеств, улучшения координации; являются фундаментом для совершенствования соревновательных навыков.

- использование «не своего вида спорта» для повышения функциональных возможностей организма, укрепления органов и систем организма и как активный отдых (ходьба на лыжах).

- использование конкретных видов спорта для общего физического развития применительно к особенностям спортивной специализации (для борцов – это регби и футбол на уменьшенном поле, баскетбол).

Упражнения обязательны: координационная, силовая и психическая приближённость упражнений позволяет более эффективно и целенаправленно создать общую физическую подготовленность как прочную базу для специальной подготовки.

3. Специально подготовительные (специальные) упражнения занимают центральное место в системе обучения и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Направленность-три подгруппы:

1 – специальные упражнения для развития качеств, строго применительно к виду спорта для локального воздействия на отдельные мышечные группы, органы и системы, для эффективного развития компонентов силы, быстроты, точности координационных движений, подвижности в суставах.

2 – специальные упражнения для обучения – это элементы соревновательных упражнений (часть вида спорта), их связки, в том числе, вариативного характера. В данной группе упражнений можно выделить имитационные (должны соответствовать координационной структуре движений в виде спорта), подводящие (для освоения структуры и техники) и развивающие – для целенаправленного развития специальных физических качеств.

3 – специальные упражнения, способствующие воспитанию волевых качеств. Это упражнения, способствующие решению тренировочной задачи. По содержанию они могут быть отличные от структуры соревновательных упражнений, но сходные с ними по концентрации, характеру и проявлению психических качеств.

3.1.5. Предметная область "Различные виды спорта и подвижные игры"

Цель: расширение двигательной сферы обучающихся как фундамента для роста двигательных и технических навыков в виде спорта.

Данные средства оказывают разнонаправленное воздействие на обучающегося:

- формируют, закрепляют или восстанавливают умения и навыки играющих в спортивном совершенствовании двигательного и/или технического навыка;
- повышают общий уровень работоспособности обучающегося или поддерживают его;
- обеспечивают активный отдых, ускоряют восстановительные процессы в организме после длительных нагрузок, устраняют монотонность тренировочной деятельности.

Подвижные игры являются первостепенным средством формирования коллектива, средством психологической разгрузки, развивают личностные качества, активизируют деятельность многих физиологических систем организма, решают задачи образовательного, воспитательного и развивающего характера.

Группы подвижных игр по преимущественному проявлению у обучающихся физических качеств:

- «ловкость» - игры требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание);
- «быстрота» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость;
- «сила» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера;

- «выносливость» игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

Средства вариативной предметной области могут быть включены в различные базовые разделы программы, а могут быть оформлены отдельным блоком. (общеразвивающая программа по ОФП - КДЮСШ).

3.1.6. Предметная область "Развитие творческого мышления»

Цель:

развитие логического мышления, умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности и самостоятельно находить решения поставленной задачи;

умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Основные средства:

- наигранные комбинации, проектирование стандартных ситуаций (способствуют развитию широты мышления, контролируется связь между предметами, явлениями);
- выполнение изученных технических элементов с дополнительным заданием (развивает гибкость мышления, которое характеризуется умением изменять намеченный план действий).
- критическое мышление развивают упражнения, направленные на способность обучающего оценить объективные условия собственной деятельности и найти способ действия, больше отвечающий условиям деятельности.
- быстроту мышления развивают решения при дефиците времени, моментов неожиданности, возникновения помех, моделирования нестандартных ситуаций и выход из них - качество важно для успешности оперативной деятельности обучающегося и успешности поведения.

3.1.7. Предметная область «Национальный региональный компонент»

Цель: формирование кругозора обучающихся в аспекте знаний этапов развития своего региона, его культурного и спортивного значения для современной России.

Средства:

- информация (в разных формах) о развитии вида спорта в регионе; выдающиеся спортсмены, чемпионы и олимпийцы региона, региональные виды спорта, спортивные традиции региона;
- посещение музея спорта, спортивных соревнований по избранному виду спорта и другим видам;
- спортивные товарищеские встречи с обучающимися региональных спортивных организаций.

3.1.8. Предметная область «Специальные навыки»

Цель: использование приёмов страховки и самостраховки, способов предупреждения травматизма и требований техники безопасности во время тренировочных и самостоятельных занятий.

Средства:

- проведение инструктажей по видам деятельности обучающихся;
- систематические указания тренера-преподавателя и их соблюдение обучающимися относительно выполнения заданий (дистанция и интервал, темп, ритм выполнения заданий);
- беседы, рассказы тренера-преподавателя;
- ведение (обязательное!) обучающимися дневника самоконтроля.

**Данный раздел прописывается отдельным блоком, некоторые темы по решению тренера-преподавателя могут быть интегрированы в предметную область «Теоретические основы физической культуры и спорта».*

3.1.9. Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

Цель: формирование у обучающихся знаний варианта спортивной экипировки (спортивного оборудования и –или инвентаря) и умений ухода соответственно виду спорта.

Средства:

- задания тренера-преподавателя по освоению компонентов костюма спортивной экипировки;
- пробные постоянные тренировочные и соревновательные действия обучающихся в костюме спортивной экипировки;
- задания в подготовке проведения мест занятий;
- информация об использовании спортивного оборудования и инвентаря в условиях занятий различной направленности.

3.2. Методические материалы.

3.2.1. Структура процесса обучения.

Процесс обучения по реализации дополнительных образовательных предпрофессиональных программ КДЮСШ соответствует требованиям ФГТ по следующим основным направлениям:

- выстроен по годам обучения в формате базового и углублённого уровня;
- режим проведения тренировочных занятий в недельном цикле и общее количество учебных недель соответствует требованиям учебного плана по годам обучения;
- определено содержание образовательного процесса по обязательным и вариативным предметным областям и годам обучения, методического обеспечения образовательной деятельности обучающихся, условий обучения по видам спорта, организации системы контроля образовательной деятельности.

3.2.2. Методически принципы, средства, методы тренировочных занятий.

Принципы обучения.

Принцип дифференциации (дифференцированный подход):

При реализации Программы учитывать гендерные, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, индивидуальное состояние здоровья.

Действия тренера-преподавателя проявляется в выборе и выполнении тренировочных заданий, учитывая индивидуальный темп овладения учебным материалом (в зависимости от способностей, уровня подготовленности, типологических особенностей темперамента и характера) и индивидуальный оптимальный уровень нагрузки (в психофизиологическом аспекте).

В соответствии с этим тренер-преподаватель индивидуализирует меру воздействия на обучающихся: повышается положительная мотивация к тренировочным занятиям, результативность образовательного процесса, интерес обучающихся к изучению техники элементов вида спорта как к способу достижения результата.

Принцип оптимальной трудности заданий.

При выполнении упражнений обучающиеся должны прилагать значительные усилия. При подборе необходимо учитывать следующие факторы: 1) координационную сложность упражнения; 2) величину затрачиваемых физических усилий; 3) боязнь учащихся не справиться с упражнениями; 4) степень осмысления учащимися сложности задания;

Принцип сознательности.

Обучающимся необходимо осознанно выполнять физические упражнения при освоении Программы для успешного систематического повышения уровня подготовленности.

Принцип связи освоения Программы с практической жизнью.

Усвоение учебного материала отмечается в полной мере, когда это для обучающихся имеет определенный жизненный смысл: тренер-преподаватель регулярно представляет связь изучаемых упражнений с практической жизнью, акцентируя внимание не на технической чистоте исполнения упражнений, а на их значимости для развития психических, физических и личностных качеств, двигательных умений и навыков.

Принцип постепенного повышения требований:

- контроль адаптации организма обучающихся к нагрузке;
- раздельное и последовательное выполнение элементов техники или частей сложного двигательного задания;
- выполнение упражнений в более трудных условиях, облегчение условий выполнения упражнений (бег по наклонной, прыжок в высоту с помощью мостика) в части развития основных физических качеств (бег в гору, метание более тяжелых снарядов, бег со старта с сопротивлением), выполнение упражнения в контрастных условиях (бег в гору – с горы),
- использование зрительных и звуковых ориентиров;
- выключение одного из анализаторов (выполнение двигательных заданий с закрытыми глазами).
- использование идеомоторного метода (выполнение отдельных элементов техники, связующих элементов, соревновательных действий и элементов);

- использование метода анализа выполненных действий.
- использование метода последовательного переключения внимания (заключительная фаза выполняемого элемента).

Средства обучения.

Развитие физических способностей - силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой вида спорта.

Особенности силовой подготовки.

Проявление силы у способствует преодолению сопротивления противника или противодействию ему за счет деятельности мышц. Средства развития силы: упражнения с отягощением – весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды – вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах.

Методы развития силы.

Метод повторного упражнения:

- с использованием неопредельных отягощений,
- с использованием предельных и околопредельных отягощений,
- статических сложений тела,

Неспецифические методы развития силы (пассивное втягивание мышц).

Методические ошибки.

1.Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, следствие-диспропорция в развитии их силы - в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что и приводит к их травмированию, или перегрузке и травмированию других звеньев.

Недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость: при выполнении прыжковых упражнений та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу голени и ахиллово сухожилие, что может вызвать их перегрузку и привести к деструктивным изменениям.

2.Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника. Последняя приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночной тканей, что, в свою очередь, может сопровождаться болью в пояснице повреждениями мышц задней поверхности бедра.

3.Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий; травм суставов; перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

4.Выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок сухожилий, суставов.

5.Злоупотребление глубокими приседаниями с околопредельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

6.Злоупотребление большими силовыми нагрузками на позвоночник может привести к нарушению осанки, деформации, уплотнению или грыже межпозвоночных дисков.

7.Применение больших отягощений в упражнениях, которые недостаточно освоены (несовершенная межмышечная координация), приводит как правило, к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

Злоупотребление продолжительными натуживаниями может привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушении капиллярного кровообращения.

Рекомендации по организации процесса силовой подготовки

1. Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия.

1. Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.

2. Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.

3. Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений.

4. Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями.

5. Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом. В интервалах, отдыхая между силовыми упражнениями, целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастических кольцах, гимнастической стенке.

6. Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

7. При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.

8. Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.

9. Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы можно в положении сидя и лежа на специальных тренажерах.

10. Упражнения с предельным и околопредельным отягощениями нужно выполнять только на жестком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.
11. Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60-70% глубокого вдоха.
12. Следует избегать продолжительных натуживаний.
При ощущениях боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение упражнения.

Особенности скоростной подготовки

Быстрота (скоростные способности) – определяет способность дзюдоистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника.

Средства, способствующие развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с форой. Основной метод развития быстроты — повторный.

Методические ошибки.

- 1.Выполнение скоростных упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности.
- 2.Недостаточная разносторонность тренировочных воздействий.
- 3.Резкое увеличение объема скоростных упражнений.
- 4.Недостаточное усвоение техники скоростных упражнений.
- 5.Перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата.
- 6.Некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений.
- 7.Выполнение скоростных упражнений на фоне физического и координационного утомления.

Рекомендации по организации процесса скоростной подготовки

- 1.Установлено, что более 25 % от общего количества травм при занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятия, что свидетельствует о нарушении принципа постепенного вработывания организма, ошибках в выборе средств разминки.
2. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки.
- 3.Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления: накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.
4. При возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

Особенности повышения выносливости.

Выносливость – способность противостоять утомлению.

Средства развития общей выносливости - разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований:

- относительно простая техника выполнения,
- функционирование большинства скелетных мышц,
- повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости,
- возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов.

Основной метод развития общей выносливости – равномерный.

Методические ошибки.

1. Недостаточного внимания к укреплению опорно-двигательного аппарата спортсменов.
2. Однообразие средств и методов развития выносливости.
3. Форсирование тренировочных нагрузок (когда длительное время проводится тренировка на фоне недовосстановления организма).
4. Проведение тренировок с обучающимися, находящимися в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и другие заболевания).

Рекомендации по повышению выносливости.

1. Упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем организма и укрепление здоровья.
2. Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям человека. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них.
3. Интенсивные тренировочные нагрузки должны проводиться с достаточной предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности.
4. Не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности – на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше. В работе с недостаточно подготовленными дзюдоистами это будет вызывать перенапряжение сердца.

Особенности повышения 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). В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все

вышеуказанные недостатки в организации или в методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

Рекомендации по повышению координационных способностей.

1. 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.
2. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий.
3. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями учеников.
4. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

Особенности повышения гибкости.

Гибкость – это способность выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом). Основные средства повышения гибкости – общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторный.

В процессе повышения гибкости следует избегать методических ошибок: недостаточное разогревание организма; некачественная разминка; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движения; чрезмерные дополнительные отягощения; очень большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

Рекомендации по повышению гибкости.

1. Одно из неперемennых условий – тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступить к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранить их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будут появление легкого потовыделения.
2. При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует очень взвешенно подходить к выбору величин отягощений.
3. Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений – медленный.
4. Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно. Особенно это

касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями.

Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений может служить возникновение боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Боль свидетельствует об образовании микротравм. Поэтому, при возникновении легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижается амплитуда движений, величина дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к ним лишь после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц целесообразно делать легкий, но продолжительный массаж, тепловые процедуры.

*Специальные качества дзюдоистов основываются на уровне их общей физической подготовленности.

В процессе специальной физической подготовки дзюдоистов необходимо соблюдать вышеуказанные рекомендации по повышению уровня их проявления и по предупреждению травм и стремиться избегать методических ошибок.

Техническая подготовка

Техника дзюдоистов должна отвечать следующим требованиям:

- стабильность – связана с помехоустойчивостью, независимостью условий и функционального состояния спортсмена;
- эффективность определяется соответствием техники решаемым задачам и высоким спортивным результатам, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности;
- вариативность – характеризуется приспособлением двигательных действий к условиям борьбы;
- экономичность заключается в рациональном использовании энергии при выполнении приемов;
- минимальная тактическая информативность для противника.

Дзюдоисты осваивают технику избранного спорта на определенном уровне.

Тактическая подготовка

В дзюдо реализуются различные виды тактики: тактика участия в соревнованиях, тактика ведения поединка, тактика выполнения атакующих защитных действий. Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку спортсмена на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов. Она может быть направлена на достижение первенства – «на победу»; на превышение собственного результата – «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата – «отбор к другому старту», «на призовое место».

При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки – «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную

подготовленность внушает спортсмену уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность спортсмена строить свою борьбу (в зависимости от заранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях плана борьбы).

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет спортсменам рассчитывать силы и в тоже время навязывать противнику свою борьбу.

Тактическое мастерство дзюдоистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий противника.

Другая разновидность тактики – это тактика ведения поединка. Ее особенности тесно взаимосвязаны с физической и психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами индивидуальности. Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий.

Способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по дзюдо.

Реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию спортсмена: уровню его спортивной формы, его подготовленности к конкретному соревнованию.

Тактический план должен составляться с учетом информации о противниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, особенности психики и другие).

Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактически действий, так же как и другие виды тактики дзюдо, неотделимы от степен освоенности технических действий.

Основой тактической подготовки является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализа тактики сильнейших спортсменов, разработки тактического плана, сбора и анализа информации о сильнейших соперниках.

Основное средство тактической подготовки – упражнения с заданиями по тактике. В них реализуется установка на решение конкретных тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться различными сбивающими факторами:

- поочередная смена противников в поединке для одного спортсмена;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- борьба на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или борьба в красной зоне;
- борьба с форой (обусловленным преимуществом для соперника);
- борьба в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

Техника безопасности на занятиях и при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Общие требования безопасности на занятиях по дзюдо

Борьба дзюдо характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.

Умение падать – чрезвычайно важная часть при выполнении броска, выполняющий его спортсмен может потерять равновесие и упасть. При резких бросках возможны ушибы позвоночника. При удержаниях атакующий использует массу своего тела, прижимая противника к татами. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При болевых приемах чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб конечности («перегибание локтя»), а также плечевые суставы. Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы.

Тренерам очень важно следить за состоянием обучающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего». Это может сопровождаться потерей сознания. При занятиях дзюдо возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы: растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

Меры страховки и самостраховки, средства и способы предупреждения травматизма и несчастных случаев.

Причины травматизма на занятиях:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность

упражнений и несоответствие физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

- неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

- нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм.

- допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.

- преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

- отсутствие периодического медицинского осмотра.

- отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности;

терпимое отношение тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу;

невыполнение указаний и объяснений тренера; применение запрещенных приемов, бросков за площадь татами во время борьбы.

Организация работы по технике безопасности проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях.

- занятия проводятся согласно расписанию, на татами ТУ 9616-005-47331365-2005;

- все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- занятия по дзюдо должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю;

- при всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;

- во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между

участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки);

– после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель:

- проводит систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; контролирует дисциплину, точное выполнение своих указаний, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

- прекращает занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель: проводить беседы воспитательного характера;

способствует воспитанию у обучающихся взаимного уважения;

имеет рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся;

соблюдает правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований;

обеспечивает дежурство медицинского персонала;

руководствуется в практической работе данными медицинского осмотра,

не допускает случаев участия в соревнованиях обучающихся, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении учебных, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Тренер-преподаватель при проведении занятия обязан:

– перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, (надежности установки и закрепления оборудования- при наличии), соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;

– инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

– обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, соблюдая принцип доступности и последовательности обучения;

– по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, обеспечивать страховку;

– при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание или плохое самочувствие необходимо обучающегося направить к врачу;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать способы оказания первой медицинской помощи.

Учебный материал для обучающихся 1, 2 года обучения

Средства технической подготовки

6 КЮ – белый пояс

REI – приветствие (поклон). Tachi-rei – приветствие стоя. Za-rei – приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). SHISEI – стойки. SHINTAI – передвижения: Ayumi-ashi – передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi – передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-право; по диагонали. TAI-SABAKI – повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад. KUMI-KATA – захваты (основной захват – рукав-отворот).

KUZUSHI – выведение из равновесия

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro-kuzushi	Назад
Migi-kuzushi	Вправо
Hidari-kuzushi	Влево
Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

UKEMI – падения

Yoko (Sokuho) – ukemi	На бок
Ushiro (Koho) – ukemi	На спину
Mae (Zepro) – ukemi	На живот
Zepro-tenkai-ukemi	Кувырком

Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад (Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari-kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

5 КЮ – желтый пояс

NAGE-WAZA – техника бросков

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-gari	Отхват
O-goshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

Hon-keza-gatame	Удержание сбоку
Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучения специальной терминологии, развитие равновесия, давление связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) переход на выполнение удержания сбоку (Hon-keza-gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) переход на удержание со стороны головы (Kami-shiho-gatame); зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari) переход на удержание верхом (Tate-shiho-gatame); отхват (O-soto-gari) переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame);

Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа па спине, лежа животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединки до 2 минут.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединки до 2 минут.

Средства тактической подготовки

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Средства психологической подготовки

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1-2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Средства общей физической подготовки

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса.

ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; тоже в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сиди; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног и положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышцы, ног, туловища и шеи.

ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящийся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из того же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотом и туловища, с касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки па голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты – со лба на затылок; борцовский мост.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Средства специальной физической подготовки

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

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.

Средства других видов спорта и подвижные игры

Акробатические и гимнастические упражнения

Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа – девочки, подтягивание в висе и висе лежа – девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед- назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, сотягощением – набивной мяч, диск от штанги – до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Подвижные игры

В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для

определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность.

Таблица 6. Подвижные игры и контрольные тесты

№ п/п	Преимущественное воспитание физич. качества	Подвижная игра	Контрольные тесты
1.	Быстрота (скоростные способности)	Два мороза. К своим флажкам. Успей занять место. День и ночь. Белые медведи.	Челночный бег 3х10 м Бег 30 м с ходу
2	Сила (силовые способности)	Петушинный бой. Выталкивание из круга. Тяни в круг. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Учебный материал для обучающихся 3.4 года обучения

Средства технической подготовки

Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

O-soto-otoshi	Задняя подножка
O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники.

4 КЮ – оранжевый пояс

NAGE-WAZA –техника бросков

Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ko-ushi-gari	Подсечка изнутри
Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Tai-otoshi	Передняя подножка
Harai- goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

Kuzure-keza-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Makura-keza-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Ushiro-keza-gatame	Обратное удержание сбоку
Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри

Harai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kuzure-yoko-shiho-gatame); бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma) переход на удержание с боку с захватом своей ноги (Makura-keza-gatame); подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzure-kami-shiho-gatame).

Самооборона

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

Средства тактической подготовки

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.

Средства психологической подготовки

Для воспитания решительности. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Для воспитания настойчивости. Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним противолением.

Для воспитания выдержки. Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным противником выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Средства соревновательной подготовки

Участвовать в 2-4 соревнованиях. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Физическая подготовка

Средства общей физической подготовки

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов максимальной амплитудой.

Мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие — ходьба на руках (3-5 м).

Таблица 7. Варианты игр в касания

№ п/п	Места касания	Способ касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1.	Затылок	1	2	3	37
2.	Средняя часть живота	4	5	6	38
3.	Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
4.	Левое плечо	10	11	12	40
5.	Поясница	13	14	15	41
6.	Правая лопатка	16	17	18	42
7.	Левая сторона живота	19	20	21	43
8.	Спина (любое место)	22	23	24	44
9.	Правая сторона живота	25	26	27	45
10.	Левая лопатка	28	29	30	46
11.	Правое плечо	31	32	33	47
12.	Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Средства других видов спорта и подвижные игры

Акробатические и гимнастические упражнения.

Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, усложненных условиях – через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем

разгибом, рондат, кувьрки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

Подвижные и спортивные игры, эстафеты футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания в захваты (при их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества).

Упражнения гимнастики. Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Таблица 8. Подвижные игры и эстафеты

Преимущественное развитие физического качества	Подвижная игра или эстафета
Быстрота (скоростные способности)	«Салочки» (на коленях, в приседе, прыжками). Вызов номеров. Эстафеты с бегом и прыжками.
Сила (скоростно-силовые способности)	Кто дальше бросит (набивной мяч 3 кг). Волки во рву. Лиса и куры. Перетягивание гимнастической палки. Тяни за черту. Вытолкни из двухметровой зоны (сидя, стоя, лицом, спиной). Эстафета с набивными мячами.
Выносливость (общая)	Прыгуны и пятнашки. Команда быстроногих. Салки парами за условное время 20—30 секунд. Встречная эстафета

Учебный материал для обучающихся 5,6 года обучения

Средства технической подготовки

Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ.

2 КЮ – синий пояс

NAGE-WAZA – техника бросков

Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Sukui-nage	Обратный переворот подсадом бедром
Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

KATAME-WAZA – техника сковывающих действий

Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот

Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Te-guruma	Боковой переворот
Obi-otoshi	Обратный переворот подсадом с захватом пояса
Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Harai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Uchi-mata- makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Ude-hishing-juji-gate (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

Средства тактической подготовки

а) Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) – отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsuri-komi-ashi) – бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi), передняя подножка (Tai-otoshi) – подхват изнутри (Uchi-mara), подхват под две ноги (Harai-goshi) – подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mate) – передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-

tsurikomi-sshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) – боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) – зацеп голенью снаружи (Kosoto-gake), подхват изнутри (Uchi-mate) – зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

б) Тактика ведения поединка

Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика.

Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка.

Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели.

Тактика подавления действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

в) Тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Средства психологической подготовки

Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником. Настрой «на победу» в утешительных встречах.

Для воспитания настойчивости. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

Для воспитания выдержки. Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.

Для воспитания смелости. Проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 6-7 соревнованиях в течение года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Средства судейской и инструкторской практики

а) Средства инструкторской практики

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

б) Средства судейской практики

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

Физическая подготовка

Средства общей физической подготовки

Общеразвивающие упражнения; кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде; работа с отягощениями на тренажерах; преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

Средства специальной физической подготовки

Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.

Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Координационные. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Средства из других видов спорта и подвижные игры

Акробатические и гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры.

Теоретические основы физической культуры и спорта

История развития дзюдо. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиена занимающихся.

Здоровый образ жизни. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Правила дзюдо. Строение и функции организма человека. Федеральные стандарты спортивной подготовки по дзюдо. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы,

в том числе за превышение пределов необходимой обороны. Основы спортивной подготовки:

Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Анализ соревнований. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов – объем, разнообразие, эффективность.

Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

Восстановительные средства

Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж.

Педагогические: прогулки, плавание, игры.

Методы обучения.

В зависимости от способа освоения структуры и техники технического элемента в образовательном процессе при реализации Программы применяются следующие методы.

Основные методы, применяемые при освоении технических элементов вида спорта

Расчленено-конструктивный метод.

Расчлененно-конструктивный предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением

Метод применяется в следующих случаях:

- при дифференцированном подходе в обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение выполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.

Необходимо учитывать следующие правила:

- при расчленении следует учитывать особенности структуры изучаемого действия, двигательный опыт обучаемых и условия обучения;
- расчленение не должно вызывать принципиального изменения структуры данного действия;

- для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться учеником или преподавателем; фазы движения плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует.

Преимущества данного метода при дифференцированном подходе к обучению:

1. Облегчает процесс усвоения действия. К цели ученик подходит постепенно, накапливая соответствующие умения. Оттачивается каждая деталь действия.
2. Занятие становится более конкретным. Успехи в чем-либо доставляют ученикам радость.
3. От многообразия подводящих упражнений занятия становятся интереснее.
4. Содействует быстрому восстановлению утраченных навыков
5. Незаменим при разучивании сложно координированных упражнений

Метод целостно-конструктивного упражнения.

Сущность: техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части.

Целостный метод позволяет разучить структурно несложные движения (например, бег, метания, ловля предмета) и применяется на любом этапе обучения.

Применяя метод возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

Недостаток метода: в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно

Метод сопряженного воздействия - психическое и физическое воздействие в условиях двигательной активности обучающихся.

В процессе сопряженного психофизического воздействия двигательная активность направлена на освоение элемента техники и познавательный и личностный аспекты развития обучающихся:

одно и то же упражнение можно использовать для обучения двигательному навыку, для развития двигательных способностей и (в игровой форме) для интеллектуального развития.

При соответствующем подборе средств тренировочных занятий двигательная деятельность обучающихся способствует формированию здоровых привычек, позволяет осуществлять самоконтроль при стрессовых ситуациях, сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения.

Таким образом, метод сопряженного психофизического воздействия заключается в том, что применяемые тренировочные средства позволяют добиваться конкретных изменений в физической сфере (например, физическое качество быстроты), которые, в свою очередь, способствуют направленным изменениям в психической сфере (например, скорости восприятия информации и принятия решения).

При этом сопряженное воздействие создаёт предпосылки для последующего развития физических качеств и параллельно упражнения одновременно воздействуют на физическую и психическую сферы.

Основные методы повышения функционального ресурса организма при выполнении мышечной работы(методы выполнения нагрузки)

Равномерный метод – нагрузка выполняется непрерывно постоянной интенсивностью (в равномерном темпе), циклический вид упражнений, основное назначение - повышение аэробных возможностей организма:

- развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30-60 минут и более, 2-4 часа и более;

-поддержание уровня общей выносливости и активный отдых, 130-150 уд/мин., продолжительность 30-60 минут;

-построение специального «фундамента» для длительной работы, продолжительность «до отказа», инт/ отдыха 10-15 сек.

Интервальный метод – повторный и комбинированный с постоянной или переменной интенсивностью должен строго регламентироваться интервалами отдыха, чередованием непрерывной нагрузки большой и низкой интенсивности.

Основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 120-170 уд/мин, продолжительность от 30 до 120 секунд.

«Фартлек»- основное назначение:

развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30 минут и более, принцип тот же, возможно непрерывное чередование различных упражнений: общеразвивающего характера, специальных или бег разной интенсивности.

Переменный метод – интенсивность нагрузки меняется, основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 160-170 уд/мин, продолжительность 5-10 секунд с короткими замедлениями в 5-10 секунд.

Повторный метод– повторное выполнение мышечной работы, придерживаясь требуемой формы или характера работы: конкретный метод может быть разным.

Характер упражнений– циклические, ациклические, специальные, с отягощением; разные условия выполнения упражнений (затруднённые и др). Продолжительность от 5 -15 секунд до 10-30 секунд.

Повторно-серийный метод – модификация повторного метода, используются циклические и ациклические упражнения.

Интервал отдыха определяется после выполненной серии, определяется количество выполняемых серий в зависимости от мощности фазы нагрузки.

Метод круговой тренировки направлен на избирательное или комплексное развитие физических качеств. Рассматривается как метод и как модификация организационно – методической формы управления процессом совершенствования физической подготовленности обучающихся различного потенциала.

Соревновательный метод – все упражнения выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных возможностей, особенно при развитии силы, быстроты, выносливости;

происходит воспитание бойцовских качеств, создающих психологическую подготовленность спортсмена; используется метод и при обучении спортивной технике. Незаменим при необходимости выбора оптимального варианта решения одной и той же задачи (разные способы выполнения упражнений, тактические комбинации), при выполнении соревновательных заданий общего, командного и индивидуального вариантов. -

используются различные физические упражнения, в т.ч. соревновательные и специальные.

Основное назначение: укрепление ОФП, повышение СФП.

Игровой метод – проведение тренировочных заданий в форме игры.

Чаще следует использовать выполнение отдельных заданий и упражнений, элементов спортивных игр, широко используя вариативность.

Применение игрового метода способствует и воспитанию волевых качеств обучающихся.

Приёмы управления нагрузкой:

изменение количества повторений одного и того же упражнения;

изменение суммарного количества упражнений;

изменение исходного положения при выполнении одного и того же упражнения;

изменение темпа выполнения упражнения или длины дистанции;

варьирование условий выполнения упражнения;

варьирование интервала отдыха.

Метод идеомоторного упражнения:

мысленное воспроизведение отдельной части или цельного физического упражнения, либо тренировочного, либо соревновательного, специальных упражнений.

Эффект основан на функциональных изменениях в органах, системах и мышцах, автоматически возникающих у обучающихся в момент представления о движении. Эти изменения в точности, только в слабой форме, повторяют те, которые возникают при фактическом выполнении этого движения.

Метод следует использовать систематически часто, так как в результате многократного мысленного повторения движения происходит более быстрое формирование двигательного навыка – овладение техникой двигательного действия.

Особенно важно использовать идеомоторику, когда практическое выполнение связано с большими физическими и психическими нагрузками. Мысленная картина преодоления движениями и действиями внешних трудностей способствует формированию необходимых психических и волевых качеств.

Абсолютно необходимым является соответствие между мысленным представлением и практическим выполнением.

Метод рекомендуется для применения для обучающихся с младшего школьного возраста.

Метод аутогенной тренировки (аутогенного упражнения).

Направлен на обеспечение кратковременного отдыха во время тренировочного занятия, соревнований и после них для достижения высокой предстартовой настройки.

Это словесные формулировки, мысленно произносимые обучающимся, или вслух - тренером, ведущим групповую аутогенную тренировку.

Основа – прийти в состояние оптимального психического возбуждения.

3.2.3. Требования к тренировочному занятию, структуре, направленности.

Требования к занятию

1. Цель каждого занятия должна соответствовать общей цели обучения и тренировки.
2. Занятия должны воспитывать дисциплину, трудолюбие и спортивную этику.
3. Содержание занятий должно соответствовать типу занятия таким образом, чтобы обучающиеся сознательно и прочно овладевали техническими навыками, развивали физические и позитивные личностные качества.
4. Каждое отдельное занятие строго обусловлено предыдущим и определяет содержание последующего.
5. необходимо применять разнообразные методы обучения и совершенствования, соответствующие цели, содержанию занятий, степени подготовленности и возрастным особенностям обучающихся.

Структура тренировочного занятия.

При построении тренировочного занятия обычно его разделяют на четыре части: вводную, подготовительную, основную, заключительную.

Во *вводной части* необходимо поставить задачи для обучающихся, создать четкое представление о содержании основной части - определяется алгоритм действий обучающихся.

Продолжительность вводной части около 5 мин.

Подготовительная часть включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки - активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного систем. Обычно для этого применяется медленный бег, гимнастические упражнения общеразвивающей направленности для всех основных групп мышц.

Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия.

Продолжительность подготовительной части от 15 до 30 минут, зависит от подготовленности обучающихся и направленности занятия.

Основная часть занятия определяется как простая и сложная.

Простая характеризуется однотипной деятельностью (например, кроссовый бег на 3000--5000 м, двусторонняя игра в баскетбол, футбол).

В сложной части применяются разнородные упражнения, требующие иногда дополнительной специальной разминки (например, при переходе от прыжков к силовым упражнениям).

Основная трудность при проведении сложной основной части занятия заключается в том, чтобы определить порядок выполнения разнородных упражнений.

Рекомендуется в самом начале основной части разучивать технику физических упражнений большей координационной сложности.

Тренировочные нагрузки для развития физических качеств целесообразно планировать в следующем порядке: упражнения на быстроту движений, затем на силу и в конце занятия на выносливость.

Основная часть занимает в среднем 70% времени.

В *заключительной части* постепенно снижается функциональная активность обучающихся - организм приводится в оптимальное состояние. Средства: медленный бег, ходьба, упражнений на расслабление (релаксацию).

Типы занятий по направленности.

Учебные – решаются задачи освоения техники и тактических действий вида спорта. Ставятся задачи локального направления, соответствующие предназначению занятия.

Учебно-тренировочные: 1 - изучается новый материал по освоению технических и тактических действий или их совершенствованию;

2 - решаются задачи по развитию основных или специальных физических качеств.

Тренировочные – направлены на решение задач общей или специальной физической подготовки, могут быть избирательной или комплексной направленности.

Восстановительные– используется вариант оздоровительной нагрузки, тренировочные задания эмоциональны, широко применяется игровой метод.

Модельные – занятие проходит в условиях предстоящей соревновательной деятельности обучающихся.

3.3. Методы выявления и отбора одарённых детей.

Отбор одаренных спортивно детей — комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или виду спорта.

Это длительный, многоступенчатый процесс, который эффективен, если на всем протяжении срока освоения Программы будет обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных

методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических).

Организационно отбор проводится в три этапа. На первом— агитационные мероприятия с целью вызвать интерес к занятиям;

на втором -тестирование и наблюдения для определения способностей детей к данному виду спорта;

на третьем, самом продолжительном-наблюдения в процессе обучения и развития физических способностей с целью установления темпов осваивания учебного материала.

Методические действия основываются на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость (уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности). Качество отбора служит важным условием успешности многолетнего обучения и подготовки спортивного резерва.

Методики отбора. Спортивный отбор проходят все участники спортивной деятельности.

Процедура отбора включает в себя три этапа:

- определение специфики требований, которые предъявит реализация Программы;
- изучение соревновательной деятельности, тестирования - делается прогноз соревновательного потенциала или перспектив его формирования у конкретных обучающихся, проходящих отбор;
- на основе сравнения данных, полученных на первых двух этапах, делается вывод о степени их соответствия и принимается решение о зачислении, отчислении, замене и т. д.

Даже такая обобщенная схема указывает на большие трудности безошибочного проведения отбора. Особенную сложность представляет надежное прогнозирование возможностей юного спортсмена на несколько лет вперед.

Правильное осуществление спортивного отбора обеспечивает наиболее эффективное создание и реализацию соревновательного потенциала. Необходимо помнить и о гуманном аспекте отбора, позволяющем ребенку найти тот вид деятельности, в котором его способности раскроются в наибольшей степени.

Важнейший фактор отбора одаренных детей и подростков - спортивная ориентация. Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Спортивная ориентация - система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта

В спорте имеют значение как общие способности (обеспечивающие относительную легкость в овладении знаниями, умениями, навыками и продуктивность в различных видах деятельности), так и специальные способности (необходимые для достижения высоких результатов в конкретной деятельности, виде спорта).

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание прежде всего на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Поскольку роль наследственно обусловленных признаков максимально раскрывается при предъявлении к организму занимающегося высоких требований, то при оценке деятельности юного спортсмена необходимо ориентироваться на уровень высших достижений.

Критериями спортивной ориентации являются рекомендации учителя физической культуры, данные медицинского обследования, антропометрические измерения и их оценка с позиций перспективы. Данные, полученные на этом этапе отбора, следует использовать как ориентировочные.

На втором этапе отбора выявляются одаренные в спортивном отношении обучающиеся. Отбор проводится по следующей программе:

- оценка состояния здоровья;
- выполнение тестовых контрольных нормативов, разработанных для вида спорта.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

С помощью психологических методов определяются особенности психики, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость юных спортсменов при решении задач, поставленных перед командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивными достижениям.

3.4 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Общие требования безопасности на занятиях по дзюдо

Борьба дзюдо характеризуется ациклическими движениями переменной интенсивности, связанными с использованием больших мышечных усилий при активном противодействии сопернику. В борьбе проявляются статические усилия соответствующих групп мышц.

Умение падать – чрезвычайно важная часть при выполнении броска, выполняющий его спортсмен может потерять равновесие и упасть. При резких бросках возможны ушибы позвоночника. При удержаниях атакующий использует массу своего тела, прижимая противника к татами. При удержаниях возможны травмы, являющиеся следствием сдавливания органов брюшной полости, повреждения мышц в результате резких напряжений, а также травмы различных суставов. При болевых приемах чаще страдают предплечье и локтевой сустав, поскольку допускается перегиб конечности («перегибание локтя»), а также плечевые суставы. Характерны повреждения сумочно-связочного аппарата и мышц, вывихи, а также повторные микротравмы.

Тренерам очень важно следить за состоянием обучающихся при отработке удушающих приемов. Нельзя заставлять спортсменов терпеть «до последнего». Это может сопровождаться потерей сознания. При занятиях дзюдо возможны мелкие повреждения: ушибы, ссадины, и более серьезные травмы: растяжения и разрывы связок голеностопного, коленного суставов. Всего этого можно избежать, если строго соблюдать технику безопасности и своевременно осуществлять профилактику возможных причин травматизма.

Средства и способы предупреждения травматизма и несчастных случаев

1. Причины травматизма на занятиях:

- слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность упражнений и несоответствие физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

- участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

- неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки.

- нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм.

- допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.

- преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

- отсутствие периодического медицинского осмотра.

- отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности;

- терпимое отношение тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу;

невыполнение указаний и объяснений тренера; применение запрещенных приемов, бросков за площадь татами во время борьбы.

Организация работы по технике безопасности проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

2.Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях.

- занятия проводятся согласно расписанию, на татами ТУ 9616-005-47331365-2005;

- все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- занятия по дзюдо должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю;

- при всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;

- во время тренировочной схватки по сигналу тренера-преподавателя дзюдоисты немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории;

- после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель:

- проводит систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; контролирует дисциплину, точное выполнение своих указаний, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

- прекращает занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений тренер-преподаватель: проводить беседы воспитательного характера;

способствует воспитанию у обучающихся взаимного уважения;

имеет рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся;

соблюдает правила организации и проведения тренировочных занятий, соревнований;

обеспечивает дежурство медицинского персонала;

руководствуется в практической работе данными медицинского осмотра,

не допускает случаев участия в соревнованиях обучающихся, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Правила безопасности занятий являются обязательными при организации и проведении тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся.

Тренер-преподаватель при проведении занятия обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, (надежности установки и закрепления оборудования при наличии), соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;

- инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;

- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, соблюдая принцип доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, обеспечивать страховку;

- при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание или плохое самочувствие необходимо обучающегося направить к врачу;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

- знать способы оказания первой медицинской помощи.

4. Воспитательная работа.

Цель – воспитание сознательного отношения к разным направлениям деятельности, взаимоуважения и взаимопомощи к личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

1. Основные направления действий:

- выпуск стен-газет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее педагогах, обучающихся в современный период времени и прошлого;
- посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки);
- знакомство с представителями спорта, науки, культуры и искусства.
- популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях.

Мероприятия: беседы, семинары, спортивные мероприятия.

2. Поведение в обществе, на соревнованиях.

Мероприятия: творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований города, региона в качестве участника, болельщика, волонтера.

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

Мероприятия: лекции, семинары, мастер-классы.

4.Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения.Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил).

Мероприятия: физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие.

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

Мероприятия: физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия; классные часы, семинары, круглых столы, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции; эстафеты, квесты, форумы, флеш-мобы, «дни здоровья»;

оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск памяток для родителей; организация встреч с представителями антидопинговых агентств, спортсменами, журналистами и прочее.

5. Организация общественно значимой деятельности.

Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее), пропаганда физической культуры и спорта среди учеников общеобразовательных школ.

Мероприятия: организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных занятий, физкультминуток, флеш-мобов, акций и прочее.

6.Приобщение к общественно-полезному труду.

Мероприятия: Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря.

7.Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся.

Мероприятия: беседы, праздники, поощрение в коллективе высоких спортивных достижений и достижение в образовании обучающихся.

8. Развитие исследовательского потенциала.

Мероприятия: участие в научных проектах, конференциях в области спорта.

9. Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей. - организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, педагогов, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе.

Мероприятия: открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, в театр, кино.

Профориентационная работа

Цель - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Основные направления деятельности:

-выявление и развитие профессиональных наклонностей и способностей

обучающихся;

- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования и выбора профессии;
- формирование знаний, умений, навыков, компетенций, определяемых индивидуальными особенностями обучающихся;
- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

*Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса и достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

Основные направления.

1. Формирование общих представлений о современных профессиях. Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность.

Мероприятия: информационно-образовательные- игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий.

2. Профессиональное самоопределение.

Мероприятия: Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий.

3. Знакомство с содержанием профессий.

Мероприятия: анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования, журналиста-др.).

5. Система контроля.

1. Текущий контроль за уровнем освоения содержания Программы обучающимися – это систематический контроль достижений, проводимый тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности соответственно реализации дополнительной предпрофессиональной программы.

Цель:

обеспечение выстраивания образовательной траектории максимально эффективным образом для достижения результатов освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта.

Текущий контроль осуществляется за уровнем подготовленности по базовым предметным областям, предусмотренных Программой.

Формы текущего контроля: тестирование - теоретические основы физической культуры и спорта; диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование - общая, специальная техническая подготовка (используется одна из форм контроля).

Средства текущего контроля: контрольно-тестовые упражнения по технической, общей физической подготовке и теоретическим основам физической культуры и спорта.

Текущий контроль успешности обучающихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений по каждому разделу обязательных предметных областей) - основы теоретических знаний, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка выбранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Результаты отмечаются в индивидуальных карточках учета результатов (диагностических картах).

Низкий результат текущего контроля обучающихся определяются в соответствии с требованиями Программы и проводится дополнительная работа с обучающимися.

2.Промежуточная аттестация обучающихся рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса - позволяет всем участникам оценить реальную результативность совместной деятельности.

Цель: установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения Программы по годам обучения и выявление одарённых обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится в сроки, установленные Программой.

Промежуточная аттестация обучающихся включает проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план.

Не менее, чем за три недели до проведения промежуточной аттестации тренер-преподаватель в письменном виде представляет администрации образовательной организации график промежуточной аттестации, который утверждается приказом руководителя образовательной организации.

. Показатели выполнения контрольно-тестовых упражнений фиксируются в протоколах аттестации по предметным областям.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в «итоговом протоколе - отчетном документе администрации КДЮСШ.

Система контроля в соответствии с учебным планом реализации Программы

Сентябрь – октябрь: предварительный контроль по ОФП.

Содержание - базовые тестовые задания для определения уровня развития основных физических качеств

Ноябрь-январь: текущий контроль по направлениям реализации Программы

Февраль: промежуточная аттестация по установленному содержанию.

Март – апрель: текущий контроль.

Май – промежуточная аттестация по результатам окончания года обучения.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130	140	150
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3
5.	Бег 1000 м (с)	6.30	6.10	5.55	5.45	5.30
8 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17	19	21	23	25
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,6	9,3	9,0
5.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.50	5.35	5.25	5.10
9 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	175
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,0	9,6	9,3	9,0	8,8
5.	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	5.15	5.00	4.50
10 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6
5.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	4.55	4.40	4.30
11 лет						

1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	155	165	175	185
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4
5.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20
12 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	5	6	7
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	195
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,9	8,6	8,5	8,3
5.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	170	180	190	200
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,9	8,7	8,5	8,3	8,2
5.	Бег 1000 м (с)	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00
5.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.45	3.30	3.20	3.10

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	10,8	10,5	10,1	9,8
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130	140	150
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	1	2	4	6	8
5.	Бег 1000 м (с)	6.30	6.15	6.00	5.50	5.40
8 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,8	10,4	10,1	9,8	9,5
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17	19	21	23	25
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155

4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	2	4	6	8	10
5.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.55	5.40	5.25	5.10
9 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,0	9,7	9,5	9,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	4	6	8	10	12
5.	Бег 1000 м (с)	5.50	5.35	5.20	5.10	5.00
10 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,1	9,8	9,5	9,3	9,0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	165
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	6	8	10	12	14
5.	Бег 1000 м (с)	5.30	5.20	5.10	5.00	4.50
11 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,0	9,7	9,3	9,1	8,7
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	145	165	170	175
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	10	12	15	18	20
5.	Бег 1000 м (с)	5.15	5.05	4.55	4.45	4.35
12 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,8	9,4	9,1	8,9	8,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	175	180
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	15	18	20	25	30
5.	Бег 1000 м (с)	5.05	4.55	4.45	4.35	4.25
13 лет						
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	9,0	8,8	8,5
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	185	190
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	16	20	24	28	32

5.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.15
----	----------------	------	------	-------------	------	------

Информационное обеспечение Программы.

1. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореферат дис. канд. пед. наук. М.МОГИФК, 2012. г
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Еганов А. В. и др. Структура показателей спортивного мастерства дзюдоистов/А. В. Еганов, О. А. Сиротин, В. Н. Коплин, А. И. Курашкин // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 2012. – С. 12-15.
4. В. Н. Ельчанинов. Bravo Япония. //Дзюдо, 2002, № 2. – С. 66-68.
5. Коблев Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо. Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 328 с.
- 6.Дзю-до. /Сокр. перевод с японского В. И. Силина. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 115 с.
7. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40 с.

Аудиовизуальные средства

1. Учебное пособие по борьбе дзюдо. Язык: русский, Format PAL
2. Техника борьбы лежа. Дзюдо. Фильм 3. Союзспортфильм
3. Дзюдо – учебный фильм Шляхтова.
4. Дзюдо (David Williams, Jimmy Pedro)Формат– mpeg4, mpeg2. Тип – учебный. Язык – английский. Продолжительность – 240 минут.

Интернет-ресурсы

1. <http://video.a-squad.ru/>
2. <http://ukrjudo.com/Obuchaiuschie-filmi-po-dziudo>
3. <http://rutracker.org/forum/>
4. <http://www.judo.ru/video/>
5. <http://video.bigmir.net/show/45194/>