****

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

***Направленность дополнительной предпрофессиональной программы –физкультурно-спортивная.***

Характеристика избранного вида спорта.

**1.ВВЕДЕНИЕ.**

**Дзюдо́** ([яп.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) 柔道 *дзю: до:*, дословно — «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») — [японское](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F) [боевое искусство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), философия и [спортивное](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) [единоборство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) без оружия, созданное в конце [XIX века](https://ru.wikipedia.org/wiki/XIX_%D0%B2%D0%B5%D0%BA) на основе [дзюдзюцу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B6%D0%B8%D1%83-%D0%B4%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%81%D1%83) японским мастером боевых искусств [Дзигоро Кано](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D0%BE%2C_%D0%94%D0%B7%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BE) ([яп.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) 嘉納 治五郎 *Кано: Дзигоро: 1860 — 1938*), который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо [Кодокан](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D0%BD) ([яп.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) 講道館 *ко:до:кан*, «Институт изучения Пути») в 1882 году. По принятой в Японии классификации, дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам (*гэндай* [*будо*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%83%D0%B4%D0%BE), в противоположность традиционным воинским искусствам — [*корю*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D1%8E) *будзюцу*)[[1]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE#cite_note-Koryu-1).

В отличие от [бокса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81), [карате](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5) и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в [партере](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80_%28%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0%29). [Удары](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%B4%D0%B0%D1%80) и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме [ката](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B0), где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: *взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса*, *наилучшее использование тела и духа, и поддаться чтобы победить.* Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к [рукопашному бою](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%88%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B1%D0%BE%D0%B9) и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями

В настоящее время параллельно развиваются так называемое *традиционное дзюдо* (представленное Кодокан дзюдо и рядом других школ дзюдо) и *спортивное дзюдо*, соревнования по которому проводятся на международном уровне и входят в программу [Олимпийских Игр](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B). В спортивном дзюдо, развиваемом [Международной федерацией дзюдо (IJF)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B4%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE), делается больший акцент на соревновательную составляющую, в то время как в традиционном дзюдо дополнительное внимание уделяется вопросам самообороны и философии, что, не в последнюю очередь, повлияло на различия в правилах соревнований и разрешённых приёмах.

Техника дзюдо была положена в основу многих современных стилей единоборств, в том числе [самбо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B1%D0%BE), [бразильского джиу-джитсу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D0%B6%D0%B8%D1%83-%D0%B4%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%81%D1%83), Каваиси Рю дзюдзюцу, Косэн дзюдо. Дзюдо в юности занимались [Морихэй Уэсиба](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%8D%D1%81%D0%B8%D0%B1%D0%B0%2C_%D0%9C%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%85%D1%8D%D0%B9) (создатель [айкидо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B9%D0%BA%D0%B8%D0%B4%D0%BE)), [Мицуё Маэда](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%8D%D0%B4%D0%B0%2C_%D0%9C%D0%B8%D1%86%D1%83%D1%91) (родоначальник [бразильского джиу-джитсу](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%B4%D0%B6%D0%B8%D1%83-%D0%B4%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%81%D1%83)), [Василий Ощепков](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%89%D0%B5%D0%BF%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2C_%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B9_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87) (один из создателей [самбо](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B1%D0%BE)) и [Годзо Сиода](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BE%D0%B4%D0%B0%2C_%D0%93%D0%BE%D0%B4%D0%B7%D0%BE) (основатель стиля [Ёсинкан](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%81%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0%D0%BD) айкидо)

Борьба дзюдо - это универсальный метод физического развития и воспитания личности, сплав древнего боевого искусства, современных спортивных приемов и философии постоянного самосовершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений.

Тренировочная программа  раскрывает весь комплекс направлений работы по физическому воспитанию детей в возрасте от 10 до 18 лет . При разработке данной программы использовался передовой опыт работы, накопленный тренерами-преподавателями   ДЮСШ, тренерами-преподавателями других регионов Российской Федерации, а также научно -методические разработки по внедрению в практику здоровьесберегающих технологий.

     Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям подготовки спортивного резерва.

 **Актуальность и новизна Программы.**

Тренировочная работа ДЮСШ строится на основе данной программы и рассчитана на весь период спортивной подготовки по борьбе дзюдо. Тренировочная работа по спортивной подготовке строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки по дзюдо проявляется в необходимости систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса по дзюдо и этапов спортивной подготовки.

Основными формами   учебно-тренировочного процесса являются: групповые  тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и  учебно-тренировочных, физкультурно-спортивных и летних оздоровительных  сборах; инструкторская и судейская практика воспитанников.

Расписание тренировок  составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха воспитанников, обучения их в общеобразовательных и других организациях; разумной эксплуатации спортивного зала МКУДО ДЮСШ; наличием других спортивных залов для ведения учебно-тренировочного процесса по борьбе дзюдо.

Учебно-тренировочный  материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки борцов-дзюдоистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в МКУДО  ДЮСШ в обязательном порядке, в пределах объёма учебно-тренировочных  часов, в зависимости от учебно-тренировочного времени года, содержания судейско-инструкторской практики, перечня основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по тренировочным  годам.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. В настоящей программе выделено два  этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки (НП) и тренировочный  этап (ТЭ).

 2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Учебный план, составленный с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 46 недель занятий.

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении и включает в себя:

* наименование предметных областей;
* продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;
* соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы учащихся, в том числе и по индивидуальным планам.

 Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее – ПО)

ПО 1. Теория и методика физической культуры и спорта;

ПО 2. Общая и специальная физическая подготовка;

ПО 3. Избранный вид спорта;

ПО 4. Специальная физическая подготовка

**Продолжительность и объем реализации Программы по предметным областям.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Предметные области | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| % от общегообъёмачасов | до 1 года | свыше 1 года | % от общегообъёмачасов | до 2-х лет | свыше 2-х лет |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта | ***10*** | **28** | **37** | ***10*** | **55** | **83** |
| 2 | Общая физическая | ***18*** | **50** | **66** | ***10*** | **55** | **83** |
| 3 | Специальная физическая | ***10*** | **28** | **37** | ***18*** | **99** | **149** |
| 4 | Избранный вид спорта | ***62*** | **170** | **228** | ***62*** | **343** | **513** |
| 4.1 | Техническая подготовка | ***% от количества часов ИВС*** | ***40-45*** | ***40-45*** | ***% от количества часов ИВС*** | ***30-35*** | ***25-30*** |
| 4.2 | Тактическая подготовка | ***15-20*** | ***15-20*** | ***30-35*** | ***40-45*** |
| 4.3 | Интегральная подготовка | ***12-15*** | ***12-15*** | ***8-10*** | ***8-10*** |
| 4.4 | Участие в соревнованиях | ***8-10*** | ***10-12*** | ***10-14*** | ***13-15*** |
| 4.5 | Контрольные испытания | ***6-7*** | ***5-6*** | ***4-5*** | ***2-3*** |
| 4.6 |  Инструкторская и судейская практика | ***-*** | ***-*** | ***2-3*** | ***2-3*** |
| 4.7 | Восстановительные мероприятия | ***2-3*** | ***2-3*** | ***5*** | ***6*** |
| **Итого 46 недель*\**** | ***100%*** | ***276*** | ***368*** | ***100%*** | ***552*** | ***828*** |

**Отличительные особенности и специфика борьбы дзюдо, как вида спорта**

    Борьба дзюдо, как и любой вид спорта, имеет ряд интересных особенностей. Дзюдо - это не просто борьба, это философия, согласно которой воспитанник должен быть настойчивым, мужественным, скромным, уважать других людей. В дзюдо ценятся самые лучшие качества человека: вежливость, смелость, искренность, решительность, наблюдательность и чувство меры.

Принципы борьбы дзюдо:

заниматься можно с любым уровнем физической подготовки. Более того, даже дети с ограниченной двигательной активностью, могут заниматься данным видом спорта по специально разработанной тренировочной программе.

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

заключается в том, что этот вид борьбы развивает физические способности и самодисциплину.

     Одна из целей борьбы дзюдо - развить в воспитаннике  гибкость, ловкость, координацию, концентрацию. Задача борьбы состоит не в том, чтобы победить противника физической силой, а в том, чтобы лишить противника точки опоры, равновесия и быстро среагировать, взять преимущество, использовать силу противника в своих целях. Один из принципов борьбы дзюдо - мягкость. Нужно уступить сопернику и его силе, а затем использовать его преимущества в собственных интересах.

      В настоящее время борьба дзюдо - один из самых популярных видов борьбы в мире. Дзюдо ценится за возможность поддерживать физическое здоровье и бодрость духа. Дети занимаются дзюдо, чтобы воспитать силу духа, стремление к победе, уважению и справедливости. К тому же, родители не опасаются за детей, потому что эта борьба совершенно безопасна. В качестве основных принципов борьбы дзюдо выделяют три: минимум энергии, максимум эффективности, взаимное обеспечение благополучия.

**Нормативно-правовые основы учебно-тренировочной работы**

Программа по борьбе дзюдо базируется на нормативно-правовых документах, принятых в законодательном порядке соответствующими государственными органами, и конкретизирует возможности реализации личности при занятиях этим видом спорта.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами, нормативными актами и локальными актами МКУДО ДЮСШ по порядку, объему, качеству предоставления муниципальной услуги Предлагаемую программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортсменов, спортивных команд по борьбе  дзюдо, осуществляемой в соответствии с уставом МКУДО ДЮСШ.

 **3.Этапы спортивной подготовки**

**Длительность этапов спортивной подготовки,  минимальный возраст детей для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество воспитанников, проходящих спортивную подготовку в учебно-тренировочных группах на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|    Этапы спортивной        подготовки      | Длительностьэтапов (в годах) | Минимальныйвозраст длязачисления вучебно-тренировочные      группы (лет) | Наполняемостьгрупп (человек) |
| Этап начальной   подготовки |        3        |       10      |      14 – 20      |
| тренировочный этап     (этап спортивной  специализации) |        5        |       12      |      10 – 12      |

Возраст воспитанников определяется годом рождения и является одним из критериев  для зачисления в учебно-тренировочные группы по этапам спортивной подготовки. **Допускается: превышение возраста не более чем на два года, дети от 9 лет могут быть зачислены на этап спортивной подготовки при условии достижения ими 10-летнего возраста на данном этапе спортивной подготовки и (или) имеющими результаты выполнения контрольно-переводных нормативов по борьбе дзюдо для данного этапа спортивной подготовки**.

* **Этапные нормативы по видам спортивной подготовки  и их пропорциональное соотношение  на этапах спортивной подготовки по виду спорта борьбы дзюдо**

|  |  |
| --- | --- |
|  Виды спортивной   подготовки    |               **Этапы спортивной подготовки:**  |
|    начальнойподготовки | тренировочный  (базовой подготовки) |  совершенствования   спортивного     мастерства    |
| Общая физическая подготовка (%)  |   82/80   |     18/17     |       15/16      |
| Специальная физическая    подготовка (%)  |     21/21     |       21/20      |
| Технико - тактическая   подготовка (%)  |   13/15   |     45/46     |       47/47      |
| Теоретическая подготовка (%)  |    3/3    |      5/5      |        4/4       |
|  Контрольные испытания (%)  |    1/1    |      7/7      |      8,5/8,5     |
|  Соревнования (%) |     -     |
| Инструкторская исудейская  практика (%)    |     -     |      3/3      |      3,5/3,5     |
| Восстановительные мероприятия (%) |    1/1    |      1/1      |        1/1       |

**Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Этапный  норматив |    Этап  начальнойподготовки |  тренировочный этап    (этап спортивной   специализации)    |
|    Год подготовки |  1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5-й |
| Количество часов в неделю  |   6  |  9  | 12 | 14 |  16 | 18 |  20 |
| Количество тренировок  в неделю |  3 |  4 |  5 | 6 | 7    | 8 | 9    |
| Общее  количество часов в   год: | 276 | 414 | 552 | 644 | 736 | 828 | 920 |
| Общее   количество тренировок в год   |  138 | 184 | 253 | 276 | 322 | 368 | 414 |

**Система контроля и зачетные требования**

Система контроля и зачетные требования к выполнению программы спортивной подготовки включают:

* конкретизацию критериев подготовленности спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки;
* виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки;
* комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовленности спортсменов, методические указания по организации тестирования.

**Этапы, режимы и результаты учебно-тренировочной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап | тренировочный год | Макс. число                       тренировочных часов в    неделю | Результаты обучения по физической, технической и спортивной подготовке в конце года |
| НП  |   1 год | 6 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТК- белый пояс -  6 кю |
| 2 год | 9 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТК- жёлтый пояс-5 кю (2 юн р) |
| УТ | 1 год | 12 | Оранжевый пояс-4 кю (1юн р.) |
| 2 год | 14 | Зелёный пояс-3 кю (3 р.) |
| 3 год | 16 | Зелёный или синий пояс(2 р.) |
| 4 год | 18 | Синий пояс 1 кю (1 р.) |
|  |  |  |  |

 **4.ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

При этом представленная система «кю» преследует три задачи:

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

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

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

 Изучив и освоив приведенные комбинации, юный дзюдоист постигает и осознает принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного ТД к другому. Благодаря этому он сможет из имеющихся у него основных ТД и понятий создать свой индивидуальный соревновательный комплекс ТД. Материал для учебно-тренировочного процесса скомпонован по принципу «от простого к сложному». На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приемы. Больше внимания рекомендовано обратить на страховки при падении.

  На начальных ступенях больше внимание уделяется выполнению ТД с использованием движений партнера («уке»). На последующих ступенях перед дзюдоистом стоит задача — научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения ТД. Зачастую на практике дзюдоисты сначала обучаются отдельным ТД и лишь потом, в борьбе, методом проб и ошибок, спортсмен соединяет отдельные ТД в логически связанные комбинации. В данной программе предложен принцип целевого обучения  для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций,  в представленную систему включены не отдельные ТД, а комплексы логически взаимосвязанных ТД, имеющих целью одержание победы.

В разделе «дополнительный материал» предложены упражнения для освоения ТД соответствующего пояса из исходного положении: «уке» стоит на одном колене, «тори» - в стойке. Этот пункт раздела имеет свои неоспоримые преимущества:броски из этого положения по правилам дзюдо приносят оценки;у спортсменов изначально не возникает искусственной грани между борьбой лежа и борьбой стоя;

разучивание ТД из данного положения, особенно на начальном этапе, позволяет снизить опасность травм, так как падение «уке» идет по низкой, стелящейся траектории; данное исходное положение может являться формирующим, позволяя с самого начала разучивать бросок методом целостного обучения, быстро и без грубых ошибок.

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

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

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

**Соответствие классификационных разрядных требований**

|  |  |
| --- | --- |
|        Классификация ЕВСК |                       « Кю», пояс |
| 1 разряд | 2 «кю» - синий пояс |
| 2 разряд | 3 «кю» - зелёный пояс |
| 3 разряд | 4 «кю» - оранжевый пояс |
| 1 юношеский разряд | 5 «кю» - жёлтый пояс |
| 2 юношеский разряд | 6 «кю» - белый пояс |

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**ПЕРВАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ  6 «КЮ» (БЕЛЫЙ ПОЯС)**

    Первая учебно-тренировочная  ступень предназначена для начинающих.  Рекомендуемый возраст для сдачи экзаменов на этот пояс - 10 лет.
Включенные для изучения технические действия в стойке и партере наименее травмоопасны с биомеханической точки зрения. Особое внимание на этой ступени следует уделить формированию базовых понятий: стойка, перемещение, захваты, выведение из равновесия, страховка. Правильно сформированные на начальном этапе, эти понятия дадут возможность в дальнейшем легче конструировать и обновлять индивидуальный комплекс технических действий, применяемый в соревнованиях, а также помогут юным спортсменам в будущем легче обучаться, усваивать опыт других спортсменов и тренеров-преподавателей.
При изучении технических действий большое внимание на начальном этапе уделяется основным, положениям: из какой стойки выполняется техническое действие, с какого захвата, в какую сторону, какие действия при этом выполняет партнер.

   С целью практического освоения содержания базовых понятий в учебно-тренировочный процесс следует включать специальные задания, подвижные и спортивные игры. Применение игрового метода в подготовке спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям, смягчают воздействие тренировочных нагрузок, создает необходимые условия для развития координационных способностей. С помощью набора игровых форм можно не только решать задачи развития скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, но и сугубо технические задачи вида спорта.
Демонстрация технических действий на первом этапе освоения техники дзюдо осуществляется путем демонстрации не отдельных ТД в стойке и ТД в партере, а их связок: ТД (прием) в стойке, преследование, техническое действие в партере (удержание). А также демонстрационный комплекс в партере: переворот в партере, переход на удержание.

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

**ЗАДАЧИ ПЕРВОЙ СТУПЕНИ (6 «КЮ», БЕЛЫЙ ПОЯС)**

Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приемы страховки партнера и самостраховки, действия связанные с ритуалами дзюдо.

Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения, выведения из равновесия, изучить два классических способа захвата. Освоить передвижения, взаиморасположения, выведения из равновесия.

Заложить основы выполнения четырех технических действий в стойке и четырех технических действий в партере, способов перехода от ТД
в стойке к ТД в партере. Изучить шесть способов переворота в партере и защиту от удержаний.

Ознакомить с правилами оценки технических действий в стойке и партере. Изучить основные названия команды судей и названия оценок ТД в стойке и партере.

Содержание:

1. История дзюдо.

Основные команды судей и тренера-преподавателя.

Складывание кимоно. Завязывание пояса.

Ритуал. Приветствие.

Падение. (Ukemi). Страховка партнера.

Стойки. (Shisei)

7.Перемещение(Shintai).

Выведение из равновесия (Kuzushi) – восемь направлений.

Повороты (Tai-sabaki)   на 90 град. (вправо и влево), повороты на 180 град.

Захваты (Kumikata) : рукав – отворот, рукав – на спине .

Демонстрационный комплекс  приёмов стойки и партера:

- Подсечка в колено(Hiza-guruma)  переход на удержание сбоку с захватом руки и головы (Kesa-gatami).

- Боковая подсечка(De-ashi-barai)  переход на удержание поперёк с захватом головы и туловища между ног(Yoko-shiho-gatami).

- Бросок через бедро скручиванием (Uke-goshi)  переход на удержание сбоку захватом туловища(Kuzuri-kesa-gatami).

- Задняя подножка  (O-soto-otoshi)   переход на удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб(Makura-kesa-gatami).

Перевороты в партаре с переходом на удержание:

а) из положения «уке» в высоком партаре (на четвереньках), «тори» сбоку на коленях– подрывом руки и ноги и переходом на удержание;

 -  подрывом двух рук и переходом на удержание.

б) из положения «уке»  в выс. партаре (на четверен.), «тори» сбоку в стойке:   -  переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание;

 -  переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину.

 в) из положения «уке» на животе, «тори» сбоку на коленях:

 -   переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание;

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

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**ВТОРАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ  5 «КЮ» (ЖЁЛТЫЙ ПОЯС)**

Рекомендуемый возраст занятий на второй обучающей ступени - 11 лет.

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

В разделе базовых понятий идёт совершенствование предыдущих понятий, включённых в первую ступень.

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

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

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

Продолжена тема переворотов в партере с переходами на удержания. Целевая взаимосвязь изучаемых ТД поможет осознать и практически освоить конструирование комплексов ТД (комбинаций) из отдельных ТД, что сможет оказать в дальнейшем большую пользу в повышении эффективности качества борьбы. Введены элементы понятия «комбинация», Даны примеры комбинаций технических действий: переворот в партере—удержание, бросок—удержание.
     На этой ступени предлагается выполнять ТД (nage-waza), не стоя на месте, как на предыдущей ступени, а используя передвижения партнера («уке»). Этот раздел введен для того, чтобы юный спортсмен уже на первых шагах не только учился выполнять изолированные ТД, но и смог проводить ТД в движении; находить и использовать удачный момент для начала проведения ТД, вырабатывая тем самым тонкое чувство начала атаки. С этой целью предлагается использовать задания, в которых  «ке» начинает движение, а «тори» использует его для выполнения ТД.

Направления движения «уке»:вперед на «тори»;назад от «тори»;

в сторону влево;в сторону вправо;по кругу влево;по кругу вправо.

   Продолжением этого подхода на следующих ступенях обучения будет являться раздел создания комбинаций из ТД в стойке, тактика организации и проведения атак.
**ЗАДАЧИ ВТОРОЙ СТУПЕНИ (5 «КЮ», ЖЕЛТЫЙ ПОЯС)**

Изучить четыре ТД в стойке и четыре удержания в партере, связанные в комбинации.

Изучить защиты от удержаний из предыдущей ступени.
З. Изучить комбинации в партере: три переворота в партере с выходом на удержания.
4. Освоить защитные действия от:
- боковой подсечки (Dе-аshi-bагаi);
- броска через бедро (Uki-gоshi);
- задней подножки (О-cоtо-оtoshi);
- подсечки в колено (Нiza-guruma),
5. Ознакомить с основными терминами дзюдо.
6. Совершенствовать страховки (Ukemi).

СОДЕРЖАНИЕ

Демонстрационный комплекс техники пятой ступени дзюдо:
- передняя подсечка(Sasae-tsuri-komi-ashi)-  переход на   удержание сбоку захватом головы и руки (Каtа-gаtаmе)

- бросок через бедро подбивом(O-goshi)

-  переход на  yдержание со стороны головы захватом пояса(Kami-shiho-gatame)

- зацеп изнутри разноименной  ногой(O-uchi-gari)- переход  yдержание   верхом захватом головы  одной рукой (Tate-shiho-gatame)
- Отхват(O-soto-gari)-  переход на удержание поперек с захватом дальней руки (Мunе-gаtаmе)

Демонстрационная техника: переворот с выходом на удержание.

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

В.Исходное положение: «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» на коленях со  стороны головы:

переворот с захватом пояса и руки из под плеча с выходом на удержание поперёк с захватом дальней руки (Мunе-gаtаmе).

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

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**ТРЕТЬЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ 4 «КЮ» (ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС)**

      Рекомендуемый возраст тренировочных занятий третьей ступени – 12 лет.

На этой  ступени предлагается  освоение технических действий в стойке и партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) – ТД (партере). В разделе базовых понятий идёт повторение и  совершенствование предыдущих, включённых во вторую ступень.  Продолжается совершенствование страховок при падении (Ukemi) и выведения из равновесия (Кuzushi).
Вводится новая группа приемов борьбы в партере (Ne-waza) — болевые приемы (Каnsetsu-waza).

 Удушения, как более сложная и опасная для здоровья детей группа приемов, на этом этапе обучения не дается.

 Кроме того, следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на третьей ступени продолжается совершенствование ТД, изученных на предыдущей, второй ступени —5 «кю» (желтый пояс). Вводятся базовые понятия — защита и контратака.Контратака рассматривается как действия борца в ответ на атакующие действия соперника.

 Рассматриваются основные способы выполнения контратакующих действий:

блокированием; -опережением;-использованием атакующих действий соперника.

  Вводится практический материал для освоения этих базовых понятий.
Кроме того, предлагается освоить защитные действия в стойке (Nage-waza) от изученных на второй ступени ТД - передняя подсечка, бросок через бедро подбивом, зацеп изнутри и отхват. А также защитные действия в партере от изученных ранее удержаний.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи ТД стойки (Nage-waza) и партера (Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере — болевые приемы (Каnsetsu-waza).

Особенность третьей ступени — выполнение ТД (Nage-waza) в движении с партнером, как и на предыдущей ступени, но движение задается самим «тори». Этот раздел введен для того, чтобы юный спортсмен учился создавать и использовать благоприятные условия для начала проведения ТД.
С этой целью предлагается вводить и использовать задания, в которых «тори», задавая движение и двигаясь вместе с «уке», выполняет ТД. Направления движения задаваемых «тори»:вперед;назад; в сторону влево;

в сторону вправо;по кругу влево; по кругу вправо.

Продолжением этого подхода на следующих ступенях обучения будет являться раздел создания комбинаций из ТД в стойке.

**ЗАДАЧИ ТРЕТЬЕЙ СТУПЕНИ (4 «КЮ», ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС)**

Изучить 5 ТД в стойке с переходом в ТД партере (из них одно удержание и четыре болевых приема).

Освоить защиты от 5 удержаний в партере предыдущей ступени

Освоить защиты и контратаки от ТД в стойке предыдущей ступени.

Сформировать понятие «Контратака», освоить основные принципы выполнения контратаки.

Освоить З переворота в партере с выходом на удержание.

**СОДЕРЖАНИЕ**

Совершенствование техники страховок (Ukemi).

Совершенствование выведений из равновесия (Кusushi).

3.Демонстрационный комплекс техники дзюдо третьей ступени.
- Боковая  подсечка в темп шагов(Okuri-ashi-barai) -  переход  на болевой приём, рычагом локтя захватом руки между ног(Ude-huchigi).

- Бросок через плечо (Seoi-nage) -  переход на обратное удержание сбоку(Ushiro-kesa-gatame).

- Подсечка под пятку изнутри(Ko-uchi-gari) -   переход  на болевой приём, рычагом локтя через бедро от удержания сбоку(Kesa-garami).

- Передняя подножка (Tai-o-toshi) -  переход  на  узел локтя  ногой от удержания сбоку.

- Бросок упором стопы в живот(Tomoe-nage) переход на узел локтя руками(Ude-garami).
4. Защиты от удержаний предыдущей второй ступени —5 «кю»: от удержания сбоку (Каtа-gаtаmе);

от удержания со стороны головы с захватом пояса (Каmi-sihо-gаtаmе);

от удержания  верхом захватом головы одной рукой (Таte-siho-gatamе);
от удержания поперек с захватом дальней руки (Мunе-gаtаmе).
Например: переворот от удержания со стороны головы с захватом пояса (Каmi-sihо-gаtаmе);

переворот от удержания верхом захватом головы одной рукой (Таte-siho-gatamе);

 переворот от удержания поперек с захватом дальней руки (Мunе-gаtаmе).

Защиты от бросков предыдущей второй ступени —5 «кю»:

например: Защита от зацепа изнутри (О-uchi-gari) способом « освобождения захваченной ноги»;

защита от броска через бедро(O-goshi) способом « обшагивание по ходу»

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ВТОРОГО  ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**ЧЕТВЕРТАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ  З «КЮ» (ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС\_**
 Рекомендуемый возраст занятий на четвертой обучающей ступени — 13 лет.
На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД в стойке (в партере).
      Совершенствуется группа приемов борьбы в партере (Nе-wаzа) — болевые приемы (Каnsetsu-wаzа).

Введен новый раздел болевых приемов — узлы на локтевой сустав.
      Удушения, как более сложная и опасная для здоровья детей группа приемов, на этом этапе обучения не даются.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на четвертой ступени продолжается совершенствование ТД, изученных на предыдущей, третьей ступени —4 <кю» (оранжевый пояс).

Продолжается изучения разделов защита и контратака, осваивается практический материал этих понятий.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи ТД стойки (Nаgе-wаzа) и партера (Nе-wаzа) с введением новой группы приемов в партере — болевые приемы (Каnsеtsu-wаzа) узлом.

На четвертой ступени, как и на предыдущей, предлагается выполнять ТД (Nаgе-wаzа) в движении с партнером, характер движения и направление задает «тори». Спортсмену необходимо, учиться самому создавать и использовать благоприятные условия для проведения ТД.

Впервые дается новый раздел — комбинации, связки приемов, выполняемых в стойке (Nаgе-wаzа). Применяется принцип использования реакции на действие партнера.

**ЗАДАЧИ ЧЕТВЕРТОЙ СТУПЕНИ (3 «КЮ», ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС)**

Изучить шесть ТД в стойке и связать их с ТД в партере.
2. Изучить три болевых приема в партере.
3. Освоить защиты и контратаки от пяти ТД в стойке и пяти ТД в партере, изученных на предыдущих ступенях.
4. Освоить комбинации в стойке с шестью бросками зеленого пояса в завершающей фазе.
5. Освоить комбинации в партере, начальной фазой которых являются четыре удержания, а конечной — рычаг или узел локтя.
6.Освоить три комбинации в партере.

Демонстрационная техника 3 «кю» (Nage-wаzа):
- Подхват изнутри (Uchi-mata)   переход к ТД в партаре. Передняя подножка

   (Tai-otoshi) переход к ТД в партаре.

- Одноименный зацеп изнутри (Ko-uchi-gari) переход к ТД в партере.
- Зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari) переход к ТД в партере.
- Упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi) переход  к ТД в партере.
- Задняя подножка на пятке (Tani-otoshi) переход к ТД в партере.

Техника партера(Nе-wаzа):

 - болевой приём рычагом двумя руками из положения «тори» на спине, «уке» на коленях между его ног (Ude-gatame);

 -болевой приём рычагом с переворотом (Juji-gatame);

 -болевой приём замком руки под плечо(Wake -gatame);

 - положение «тори» на спине, «уке» на коленях между его ног, переворот ногами способом «ножницами» с переходом на рычаг локтя между

- переворот вращением с блокированием головы и руки с переходом на удержание (Kata- tame).

Защиты и контратаки от ТД в партере (Nе-wаzа), изученных на третьей ступени:

- от болевого приема, рычагом локтя захватом руки между ног (Ude-hichigi-juji-gatame);

 - от обратного удержания сбоку (Ushiго-kеsа-gаtаmе);

- от болевого приема рычагом локтя через бедро (Кеsа-gаrаmi);

 - от узла локтя с помощью ноги (Аshi-udе-gаrаmi);

 - от узла локтя руками (Ude-gаrаmi).

Комбинации в стойке (Nage-wаzа) с использованием приемов четвертой ступени — З «кю», в завершающей фазе комбинации:

- подхват изнутри (Uchi-mаtа)- задняя подножка на пятке (Tani-otoshi)
- передняя подножка(Tai-otoshi) -  одноименный зацеп изнутри(Ko-uchi-gari);
- зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari) - передняя подножка(Tai-otoshi).

5.Защиты и контратаки от ТД в стойке (Nаgе-wаzа):

 - боковая подсечка(De-ashi-barai) от боковой подсечки в темп шагов(Okuri-ashi-barai);

- зацеп стопой снаружи(Ko-soto-gari)  от передней подножки(Tai-otoshi).

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ТРЕТЬЕГО  ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ  З «КЮ» (ЗЕЛЕНЫЙ ИЛИ СИНИЙ  ПОЯС)**
 Рекомендуемый возраст занятий на четвертой обучающей ступени — 14 лет.
На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД в стойке (в партере).
      Совершенствуется группа приемов борьбы в партере (Nе-wаzа) — болевые приемы (Каnsetsu-wаzа).

Введен новый раздел болевых приемов — узлы на локтевой сустав.
      Удушения, как более сложная и опасная для здоровья детей группа приемов, на этом этапе обучения не даются.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на четвертой ступени продолжается совершенствование ТД, изученных на предыдущей, третьей ступени —4 <кю» (оранжевый пояс).

Продолжается изучения разделов защита и контратака, осваивается практический материал этих понятий.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи ТД стойки (Nаgе-wаzа) и партера (Nе-wаzа) с введением новой группы приемов в партере — болевые приемы (Каnsеtsu-wаzа) узлом.

На четвертой ступени, как и на предыдущей, предлагается выполнять ТД (Nаgе-wаzа) в движении с партнером, характер движения и направление задает «тори». Спортсмену необходимо, учиться самому создавать и использовать благоприятные условия для проведения ТД.

Впервые дается новый раздел — комбинации, связки приемов, выполняемых в стойке (Nаgе-wаzа). Применяется принцип использования реакции на действие партнера.

**ЗАДАЧИ ЧЕТВЕРТОЙ СТУПЕНИ (3 «КЮ», ЗЕЛЕНЫЙ  ИЛИ СИНИЙ  ПОЯС)**

Изучить шесть ТД в стойке и связать их с ТД в партере.
2. Изучить три болевых приема в партере.
3. Освоить защиты и контратаки от пяти ТД в стойке и пяти ТД в партере, изученных на предыдущих ступенях.
4. Освоить комбинации в стойке с шестью бросками зеленого пояса в завершающей фазе.
5. Освоить комбинации в партере, начальной фазой которых являются четыре удержания, а конечной — рычаг или узел локтя.
6.Освоить три комбинации в партере.

Демонстрационная техника 3 «кю» (Nage-wаzа):
- Подхват изнутри (Uchi-mata)   переход к ТД в партаре. Передняя подножка

   (Tai-otoshi) переход к ТД в партаре.

- Одноименный зацеп изнутри (Ko-uchi-gari) переход к ТД в партере.
- Зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari) переход к ТД в партере.
- Упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi) переход  к ТД в партере.
- Задняя подножка на пятке (Tani-otoshi) переход к ТД в партере.

Техника партера(Nе-wаzа):

 - болевой приём рычагом двумя руками из положения «тори» на спине, «уке» на коленях между его ног (Ude-gatame);

 -болевой приём рычагом с переворотом (Juji-gatame);

 -болевой приём замком руки под плечо(Wake -gatame);

 - положение «тори» на спине, «уке» на коленях между его ног, переворот ногами способом «ножницами» с переходом на рычаг локтя между

- переворот вращением с блокированием головы и руки с переходом на удержание (Kata- tame).

Защиты и контратаки от ТД в партере (Nе-wаzа), изученных на третьей ступени:

- от болевого приема, рычагом локтя захватом руки между ног (Ude-hichigi-juji-gatame);

 - от обратного удержания сбоку (Ushiго-kеsа-gаtаmе);

- от болевого приема рычагом локтя через бедро (Кеsа-gаrаmi);

 - от узла локтя с помощью ноги (Аshi-udе-gаrаmi);

 - от узла локтя руками (Ude-gаrаmi).

Комбинации в стойке (Nage-wаzа) с использованием приемов четвертой ступени — З «кю», в завершающей фазе комбинации:

- подхват изнутри (Uchi-mаtа)- задняя подножка на пятке (Tani-otoshi)
- передняя подножка(Tai-otoshi) -  одноименный зацеп изнутри(Ko-uchi-gari);
- зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari) - передняя подножка(Tai-otoshi).

5.Защиты и контратаки от ТД в стойке (Nаgе-wаzа):

 - боковая подсечка(De-ashi-barai) от боковой подсечки в темп шагов(Okuri-ashi-barai);

- зацеп стопой снаружи(Ko-soto-gari)  от передней подножки(Tai-otoshi).

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ЧЕТВЕРТОГО   ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**ПЯТАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ 1 «КЮ» (СИНИЙ ПОЯС)**
Рекомендуемый возраст занятий на пятой, обучающей ступени — 15 лет.
   На этой ступени предлагается продолжить освоение технических действий в стойке и в партере.

Совершенствуется ТД изученные на предыдущих ступенях.
   Совершенствуется ранее изученная группа приемов борьбы в партере — болевые приемы (Каnsetsu-wаzа).

Введен новый раздел приемов — удушения (Shime-waza).
  Новую группу приемов в партере (Nе-wаzа) — «удушающие приемы» (Shime-waza) предложено использовать в контратаке.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на пятой ступени совершенствуются ТД, изученные на предыдущей и более ранних ступеней.

Продолжается изучение и совершенствование разделов защита и контратака, осваивается практический материал.

Предлагается самостоятельно освоить защитные и контратакующие ТД в стойке (Nagе-wаzа) и партере (Nе-wаzа) от изученных на предыдущей ступени самостоятельно.

Продолжена тема комбинаций в стойке (Nagе-wаzа) и партере (Nе-wаzа) с введением новой группы приемов в партере — удушения.
    На пятой ступени, как и на предыдущей, предлагается выполнять ТД (Nagе-wаzа) в движении с партнером.

Предложено самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее технических действий.

                  **ЗАДАЧИ ПЯТОЙ СТУПЕНИ (2 «КЮ», СИНИЙ ПОЯС)**
1. Изучить 6 ТД в стойке.
2. Изучить 5 удушающих приемов.
З. Освоить защиты и контратаки от 6 ТД в стойке, изученных на З «кю», зеленый пояс.
4. Освоить комбинации и контратаки используя 6 ТД в стойке, изученных на 2 «кю», синий пояс.
5. Освоить 2 контратаки в партере, используя удушающие приемы.
СОДЕРЖАНИЕ

Демонстрационный комплекс технических действий в стойке (Nagе-wаzа) 2 «кю»:

- Боковой переворот (Te- Проход за ногу (Kata-ashi-dori);

- Подсад бедром(Ushiro-goshi);

 - Бросок через грудь скручиванием (Yoko-guruma);

 - Проход за разноименную ногу(Kushiki-taoshi);

- Бросок через плечо с колен (Seoi-nage).

2.Технические действия в партере (Nе-wаzа) удушающие приёмы:

- удушающий петлёй от переворота способом «лампочка»(Gyaku-okuri-eri-jime);

 - удушающий предплечьем сзади «уке», лежащему на животе (Hadaka-jime);

 - удушающий из положения «уке» между ног «тори»(Hadaka-jime);

 - удушающий из положения «уке» между ног «тори»(Juje-jime);

 - удушающий из положения «уке»  на четвереньках с переворотом (Juje-jime).

Защиты и контратаки от бросков предыдущей ступени З «кю»:
Например: От броска подхват изнутри (Uchi-mata).

Используя атакующие действия противника:
Обшагиванием с выходом на удержание сверху (Таtе-shihо-gаtаmе).

Опережением: - бросок через бедро(O-goshi) влево от подхвата изнутри вправо;

- бросок подхватом под две ноги вправо(Harai-goshi) от подхвата изнутри влево.

Блокировкой:- бросок с подсадом бедром(Ushiro-goshi) от подхвата изнутри;

 - боковой переворот(Te-guruma) от подхвата изнутри.

Контратака: проход за ногу(Kata-ashi-dori) от боковой подсеч(De-ashi-barai);

 Комбинация: подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) проход за разноимённую ногу(Kushiki-taoshi).

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПЯТОГО  ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**ПЯТАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ 1 «КЮ» (СИНИЙ ПОЯС)**
Рекомендуемый возраст занятий на пятой, обучающей ступени — 15 лет.
   На этой ступени предлагается продолжить освоение технических действий в стойке и в партере.

Совершенствуется ТД изученные на предыдущих ступенях.
   Совершенствуется ранее изученная группа приемов борьбы в партере — болевые приемы (Каnsetsu-wаzа).

Введен новый раздел приемов — удушения (Shime-waza).
  Новую группу приемов в партере (Nе-wаzа) — «удушающие приемы» (Shime-waza) предложено использовать в контратаке.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на пятой ступени совершенствуются ТД, изученные на предыдущей и более ранних ступеней.

Продолжается изучение и совершенствование разделов защита и контратака, осваивается практический материал.

Предлагается самостоятельно освоить защитные и контратакующие ТД в стойке (Nagе-wаzа) и партере (Nе-wаzа) от изученных на предыдущей ступени самостоятельно.

Продолжена тема комбинаций в стойке (Nagе-wаzа) и партере (Nе-wаzа) с введением новой группы приемов в партере — удушения.
    На пятой ступени, как и на предыдущей, предлагается выполнять ТД (Nagе-wаzа) в движении с партнером.

Предложено самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее технических действий.

                  **ЗАДАЧИ ПЯТОЙ СТУПЕНИ (2 «КЮ», СИНИЙ ПОЯС)**
1. Изучить 6 ТД в стойке.
2. Изучить 5 удушающих приемов.
З. Освоить защиты и контратаки от 6 ТД в стойке, изученных на З «кю», зеленый пояс.
4. Освоить комбинации и контратаки используя 6 ТД в стойке, изученных на 2 «кю», синий пояс.
5. Освоить 2 контратаки в партере, используя удушающие приемы.

СОДЕРЖАНИЕ

Демонстрац. комплекс технических действий в стойке (Nagе-wаzа) 2 «кю»:

- Боковой переворот (Te- Проход за ногу (Kata-ashi-dori);

- Подсад бедром(Ushiro-goshi);

- Бросок через грудь скручиванием (Yoko-guruma);

- Проход за разноименную ногу(Kushiki-taoshi);

- Бросок через плечо с колен (Seoi-nage).

2.Технические действия в партере (Nе-wаzа) удушающие приёмы:

- удушающий петлёй от переворота способом «лампочка»(Gyaku-okuri-eri-jime);

- удушающий предплечьем сзади «уке», лежащему на животе (Hadaka-jime);

- удушающий из положения «уке» между ног «тори»(Hadaka-jime);

- удушающий из положения «уке» между ног «тори»(Juje-jime);

- удушающий из положения «уке»  на четвереньках с переворотом (Juje-jime).

Защиты и контратаки от бросков предыдущей ступени З «кю»:
Например: От броска подхват изнутри (Uchi-mata).

Используя атакующие действия противника:
Обшагиванием с выходом на удержание сверху (Таtе-shihо-gаtаmе).

Опережением: - бросок через бедро(O-goshi) влево от подхвата изнутри вправо;

- бросок подхватом под две ноги вправо(Harai-goshi) от подхвата изнутри влево.

Блокировкой:- бросок с подсадом бедром(Ushiro-goshi) от подхвата изнутри;

- боковой переворот(Te-guruma) от подхвата изнутри.

Контратака: проход за ногу(Kata-ashi-dori) от боковой подсечки(De-ashi-barai);Комбинация: подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) проход за разноимённую ногу(Kushiki-taoshi).

**5.Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия дзюдоистов**,** просматривать фильмы и видеофильмы по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических  знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным, гражданином России, с честью представлять МКУДО ДЮСШ,свой муниципальный район на соревнованиях любого ранга.

Воспитание  морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в  учебно-тренировочной группе МКУДО ДЮСШ  нужно научиться подчинять свои интересы общественным,  выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива.  Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное отношение к товарищам по учебно-тренировочной группе, к соперникам к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

 На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить воспитанников с правилами гигиены   спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять традициям борьбы дзюдо, его истории и предназначению. Причем,  в группах НП, знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания‚ каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный приём лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В учебно-тренировочных группах теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводятся в виде бесед перед началом учебно-тренировочных занятий. Темами таких бесед  в зависимости от возраста должны стать история физической культуры, истории борьбы дзюдо и философские аспекты борьбы дзюдо, методические особенности построения учебно-тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

6.**Восстановительные мероприятия**

   Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На  учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

 Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность Восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов Восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и тренировочных поединков.

Методические рекомендации

   Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия.  К средствам общего воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, даёт большой   эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

  При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной  переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Медицинское обследование

В начале и в конце учебно-тренировочного года все воспитанники проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных дзюдоистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования — всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических восстановительных и реабилитационных мероприятий

**7.Инструкторская и судейская практика**

        Одной из задач учебно-тренировочного процесса  является подготовка воспитанников  к роли помощника тренера-преподавателя, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе дзюдо.
        Решение этих задач целесообразно начинать на учебно- тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки.

     Воспитанники учебно- тренировочных групп должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.

 Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения воспитанников  к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Воспитанники  могут принимать участие в судействе соревнований в МКУДО ДЮСШ, детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря

**8.Техника безопасности**

      Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья воспитанников. Чтобы до минимума сократить возможность тяжелой травмы во время тренировки или на соревнованиях, на уровне условного рефлекса, у малышей нужно вырабатывать навыки техники безопасности. В детских группах занятия проводятся с применением нескольких видов физических упражнений: гимнастических, легкоатлетических, спортивных игр, единоборств. Техника безопасности, прививается малышам незаметно при выполнении каждого упражнения. Профилактикой травматизма среди воспитанников является и разъяснение при показе движений, почему они выполняются именно в такой последовательности и что может произойти,  если делать их из травмоопасного положения. Тренер-преподаватель должен разъяснять детям правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить их с правилами техники безопасности в спортивном зале; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала; вести учет посещаемости воспитанниками тренировочных  занятий в журнале. Одна из обязанностей тренера-преподавателя — следить за своевременностью предоставления воспитанниками медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

     В целях обеспечения безопасности следует требовать, чтобы дети приходили на занятия только в дни и часы, указанные в расписании; находились на спортивных сооружениях только в присутствии тренера-преподавателя; покидали спортивные сооружения не позднее 15-и минут после окончания занятий.
Тренер-преподаватель,  проводящий занятие, обязан:

1Перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
2. Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением воспитанниками  мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.
  3. По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу.
  4. Прекращать учебно-тренировочные занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.

5Принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях.
6. В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.
 7. Знать способы доврачебной помощи.

Свод неукоснительных правил, которые становятся основным законом для каждого, кто входит в спортзал:

* уметь правильно падать и группироваться;
* при отработке бросков и во время тренировочных схваток, страховать партнера, гася удар его тела о покрытие, дергая за рукав в момент падения;
* при выполнении движений в беге и акробатических упражнений двигаться строго в одном направлении — бегать по периметру зала против часовой стрелки, а прыгать и кувыркаться от дальней стены к выходу. Возвращаться на исходную позицию строго по стенке;
* никогда не сидеть на краю ковра спиной к нему, а только лицом, чтобы всегда контролировать ситуацию и вовремя замечать опасный бросок в свою сторону;
* болевые приемы проводить плавно, без рывков;
* не оставлять на ковре и татами металлические предметы (гири, гантели, штанги и их детали);
* Выработав на уровне условного рефлекса такой порядок движений, воспитанники  не будут сталкиваться на встречных курсах.
* Определенные команды, например, «СТОП!» должны выполняться всеми находящимися в зале моментально.

 В правилах соревнований по борьбе дзюдо прописан перечень запрещённых действий, которые могут быть опасными для жизни и здоровья участников состязаний: в спортивной схватке запрещено бросать противника на голову, падать на него всем телом, наносить удары руками, ногами, головой, захватывать за пальцы, волосы, уши, лицо, проводить болевые приемы рывком, выкручивать руки и ноги, проводить приемы после останавливающего свистка судьи в самбо, или команды «матэ» в борьбе дзюдо. За грубое ведение борьбы дзюдоист должен  быть строго наказан. Мерами наказания являются замечания, предупреждения и дисквалификация.

 9. **Методика контроля.** Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно  и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером-преподавателем по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующий «кю».  Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.
   При планировании контрольных испытаний по физической в специальной физической подготовке рекомендуется следующий  порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй — на силу и выносливость.

  Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

   Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на   учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество аппетит, вес тела, общее самочувствие.

 Тренерско-преподавательский  контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов. Проводятся   воспитательные наблюдения, контрольно-теоретические  испытания на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Медицинский контроль нужен для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

**Участие в** **соревнованиях** зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных дзюдоистов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

**Особенности осуществления спортивной подготовки**

Особенности осуществления спортивной подготовки в  борьбе дзюдо определяются в зависимости от весовых категорий.

Учебно-тренировочный график ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46   недель.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- учебно-тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

    Работа по индивидуальным планам осуществляется на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта дзюдо привлекается дополнительно второй по общей физической и специальной физической подготовке при условии одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку, разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта борьбы дзюдо, определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта дзюдо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   № п/п | Видтренировочныхсборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | Оптимальноечислоучастниковсбора |
| этап      совершенствования спортивного мастерства    | тренировочныйэтап  | этап  начальнойподготовки |
|                    **1. Учебно-тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям**  |
| 1.1. | тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям |           21        |       18      |     -     |  Приказом директора МКУДО ДЮСШ на каждый календарный год  или положением о правоведении соревнований, приглашением или вызовом на сборы |
| 1.2. | тренировочные сборы по  подготовке к чемпионатам,кубкам, первенствам России    |           18        |       14      |     -     |
| 1.3. |  |               |        |     -     |
|                             **2. Специальные тренировочные сборы**  |
| 2.1. | учебно-тренировочные сборы по  общей или   специальной  физической  подготовке |           18        |       14      |     -     |  Не менее 70%  от состава  группы лиц,   проходящих   спортивную подготовку на определенном    этапе     |
| 2.2. | Восстановительные     учебно-тренировочные сборы        |                 До 14 дней                  |     -     |   Участники   соревнований |
| 2.3. | учебно-тренировочные сборы для  комплексного медицинско- го  обследования |      До 5 дней, но не более 2 раз в год     |     -     | В соответствии   с планом   комплексного медицинского обследования |
| 2.4. | учебно-тренировочные, спортивные  сборы в   каникулярный  период   |   До 21 дня подряд и не  более двух сборов в год |  Не менее 60%  от состава  группы лиц,   проходящих   спортивную подготовку наэтапе спортивной подготовки    |

10. Развитие детско-юношеского спорта и тренерской деятельности

Развитие детско-юношеского спорта является важнейшим системным направлением развития дзюдо Волгоградской области. Привлечение и удержание детей в дзюдо позволит в будущем создать широкую базу для формирования сильной сборной, воспитать спортивный резерв, дзюдоистов-спортсменов международного класса и будет в целом являться залогом популяризации дзюдо в регионе.

Основными задачами развития детско-юношеского спорта являются:

привлечение детей, подростков к систематическим занятиям дзюдо, путем его пропаганды в средствах массовой информации;

создание благоприятных условий для привлечения профессионального тренерского состава;

материальная и организационная помощь участия юниоров на международных соревнованиях различного уровня и сборах;

создание условий для проведения тренировок;

увеличение количества отдыхающих в летних оздоровительных лагерях;

организация лагерей с дневным пребыванием;

совершенствование процесса подготовки спортивного резерва;

обеспечение медицинского контроля над одаренными юными дзюдоистами-спортсменами;

разработка и внедрение системы спортивного отбора одаренных юных дзюдоистов-спортсменов на основе модельных характеристик физической подготовленности, биологического развития и оценки состояния здоровья;

воспитание физически и нравственно здорового молодого поколения.

Большое значение в дзюдо как восточном виде единоборства имеет профессиональный тренерский состав. Наличие профессиональных тренеров - гарантия качественной подготовки дзюдоистов-спортсменов разного уровня и успешного проведения соревнований различного уровня.

Правильно построенный тренировочный процесс сводит на нет травматизм этого вида спорта. Тренер не только учит и развивает технико-тактическое мастерство спортсмена, он также проводит воспитательную и психологическую работу. Организационная работа по проведению тренировок и их содержанию должны основываться и осуществляться на научной основе, учитывая новые эффективные методы и средства проведения занятий.

Для этого необходимо совершенствование работы с тренерско-преподавательским составом, в том числе:

создание системы поощрений работникам добивающихся значительных результатов;

создание благоприятной среды для подготовки и сохранения тренерского состава, поддержка молодых специалистов;

организацию профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации тренерского состава;

проведение регулярных встреч, мастер-классов, тренингов, научно-практических конференций, совещаний и семинаров;

поддержка тренеров-преподавателей, занимающихся внедрением инновационных технологий в учебно-тренировочный процесс;

контроль над своевременным прохождением курсов повышения квалификации;

ежегодное увеличение количества тренеров-преподавателей с высшей категорией;

повышение эффективности процессов, связанных с улучшением условий и охраны труда;

распространение необходимых научно-методологических материалов;

привлечение ведущих тренеров, имеющих опыт воспитания дзюдоистов-спортсменов международного уровня и владеющих передовыми технологиями.

11. Популяризация дзюдо у населения.

1. Победы дзюдоистов-спортсменов на международных соревнованиях создают моральный стимул для развития массовых занятий дзюдо у населения.

 2. Приоритетным в работе по массовому развитию дзюдо станут организация спортивных мероприятий, посвященных памятным датам и выдающимся людям, прославившим город трудовыми, культурными и спортивными достижениями.

3. Пропаганда активного, здорового образа жизни с целью: воспитания чувства патриотизма и гордости, формирования нравственных ориентиров у детей и молодежи.

4. Популяризация дзюдо посредством СМИ: освещение соревнований, представление лидеров, их тренеров, показ побед, обозначение перспектив их профессионального роста;

Совершенствование процесса информирования населения о проводимых в городах соревнованиях по дзюдо и спортивных мероприятий;

12. Ожидаемые результаты реализации Программы.

 Увеличение количества членов сборной команды по дзюдо на соревнованиях различного уровня.

 Увеличение численности населения области систематически занимающегося дзюдо.

 Улучшение качества учебно-тренировочного процесса.

 Повышение уровня подготовленности кандидатов в члены сборной команды области

 Повышение квалификации тренерско-преподавательского состава.

 Повышение интереса различных категорий граждан к дзюдо как к спорту высших достижений.

 Обеспечение физического воспитания детей и подростков.

Укрепление материально-технической базы, повышение уровня обеспеченности спортивными сооружениями, оборудованными качественным инвентарем и оборудованием.

Проведение благотворительных акций, соревнований, встреч с болельщиками, мастер- классы именитых дзюдоистов;

Широкое освещение и открытое обсуждение вопросов развития дзюдо с читательской и зрительской аудиторией, заинтересованными лицами, компетентными специалистами;

Взаимодействие Центра единоборств со средствами массовой информации, укрепления приоритетов, присущих спортивной жизни, путем формирования системы ценностей спортсмена.

Вовлечение населения сел и районных центров в занятия физической культурой и спортом путем информационной поддержки спортивных соревнований, праздников, акций и т. д.;

Участие средств массовой информации в привлечении спонсоров для командирования на соревнования и сборы дзюдоистов-спортсменов;

Пропаганда спорта высших достижений и спортивного резерва;

Организация встреч, праздников в учебных заведениях, в клубах по месту жительства с участием выдающихся дзюдоистов-спортсменов и тренеров.

**Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода учащегося на программу спортивной подготовки**

Одаренные учащиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;

- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке;

- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

**ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

 Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

***Интернет-ресурсы:***

**www.judo.ru** - Федерация дзюдо России

**www.massjudo.ru** - Дзюдо для всех

 ***Литература:***

1. Дзюдо. Система и борьба; Феникс - Москва, 2006. - 800 c.
2. Билл Киддо 600 "убойных" приемов дзюдо. Секреты подготовки бойцов-разведчиков; Прайм-Еврознак, АСТ - Москва, 2007. - 224 c.
3. Де Ля Тай, Жерар Дзюдо; М.: АСТ - Москва, 2005. - **559** c.
4. Иванов, А.А. Король дзюдо; М.: Физкультура и спорт - Москва, 1988. - 256 c.
5. Киддо Б. 33 лучших приема дзюдо для защиты от ножа и пистолета; АСТ - Москва, 2012. - **263** c.
6. Минаев Борис Гений дзюдо; КомпасГид - Москва, 2011. - 408 c.
7. Пархомович Г. Основы классического дзюдо; Урал-Пресс - Москва, 1993. - 302 c.
8. Педро, Д.; Дарбин, У. Дзюдо. Техника и тактика; М.: Эксмо - Москва, 2005. - 192 c.
9. Рассел Джесси Дзюдо; Книга по Требованию - Москва, 2012. - **902** c.
10. Сажин А. В. Дзюдо для начинающих; Книжкин дом - Москва, 2010. - 256 c.
11. Тиновицкий К. Г., Емельянова И. В. Дзюдо, говорящее по-японски. Техника партера; Физкультура и спорт - Москва, 2009. - 120 c.
12. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба дзюдо. Первые уроки; Феникс - Москва, 2006. - 160 c.
13. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схаляхо Ю. М., Подоруев Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; Феникс - Москва, 2006. - 240 c.
14. Ямасита, Ясухиро Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера; М.: Фаир-Пресс - Москва, 2003. - 190 с.