

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа «Динамо»

Утверждена
приказом директора
МБОУ ДО ДЮСШ «Динамо»
№ 76 от «30» августа 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ДЗЮДО ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

Нормативный срок освоения 1 год

Разработчики:
инструктор-методист
I квалификационной категории
Копырина Ю.С.
тренер-преподаватель
отделения дзюдо
Мокрослоев Н.О.

г.Екатеринбург
2016 год

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
I. Учебный план	5
II. Методическая часть	7
2.1. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	7
2.2. Теория и методика физической культуры и спорта	10
2.3. Программный материал для практических занятий	11
2.3.1. Общая физическая подготовка	12
2.3.2. Специальная физическая подготовка	12
2.3.3. Техничко-тактическая и психологическая подготовки	13
2.3.4. Избранный вид спорта	14
2.3.5. Самостоятельная работа обучающегося	14
2.3.6. Восстановительные средства и мероприятия	14
2.5. Другие виды спорта и подвижные игры	16
III. Перечень информационного обеспечения	27

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1 сентября 2013 года вступил в силу Федеральный закон об образовании в Российской Федерации. Законом вводятся новые типы образовательных программ в области физической культуры и спорта и этим продиктована необходимость разработки данной программы.

Программа разработана на основе Федеральных государственных требований к структуре дополнительной предпрофессиональной программы утверждённых Приказом Минспорта России от 12.09.2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам реализации этих программ». Программа составлена с учётом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо утверждённого приказом Минспорта России 19 сентября 2012 года № 231

Программа направлена на подготовку спортсменов дзюдоистов в возрасте от 10 до 17 лет. В соответствии со статьёй 84 закона об образовании в Российской Федерации «Особенности реализации программ в области физической культуры и спорта» в программе предложены условия для отбора одарённых детей, их физического воспитания и развития, получения ими знаний, умений и навыков в избранном виде спорта и для поступательного совершенствования спортивного мастерства.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа предусматривает комплектование учебных групп и распределение тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки, которое регламентируется Приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем - тренировочной нагрузки (час./нед.)	Годовая тренировочная нагрузка
Спортивно-оздоровительный	1 год	7	15	25	6	240 часа

Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лёжа и каты – демонстрации приёмов упражнения.

В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создаёт условия для плодотворной работы.

Дзюдо как самостоятельный вид единоборства характеризуется особенностями структуры подготовки, организации и проведения соревнований, своей иерархией ступеней мастерства.

В изучение дзюдо включаются разделы обозначаемые традиционно следующими терминами: ката, рандори, кихон, сий.

В дзюдо принята своя система поясов и рангов. В зависимости от квалификации дзюдоиста, ему может быть присвоена ученическая (кю) или мастерская (дан) степень. Всего в Кодокан дзюдо есть 6 кю, самый младший уровень — 6-й кю. Самый старший — 1-й кю; для детей в некоторых федерациях дзюдо принято большее количество степеней кю. Степеней дан в дзюдо 10, самый младший — 1-й дан, самый старший — 10-й дан. Каждой степени соответствует свой цвет пояса. Цвета поясов могут различаться в зависимости от страны и федерации дзюдо. Для спортсменов высших мастерских степеней также используются пояса красно-белого (6-й, 8-й даны) и красного (9-й, 10-й даны, присуждаются за развитие дзюдо) цветов. Для спортсменов высших данов этикетом дзюдо допускается вместо красно-белого или красного поясов повязывать во время тренировок пояс чёрного цвета.

Дзюдо сегодня – олимпийский вид спорта (впервые среди мужчин на Олимпиаде в Токио 1964 года).

I. Учебный план

Работа с поступившими на обучение по данной программе строится в соответствии с учебным планом. Учебный план для каждого года подготовки характеризуется параметрами годовой тренировочной нагрузки, распределения тренировочной нагрузки по месяцам в течение года, соотношения объёмов работы по различным областям.

Учебный план программы включает в себя освоение предметных областей: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, самостоятельная работа.

Расчет учебного плана проводится в академических часах (45 минут) и охватывает 42 недели годичной подготовки.

**Учебный план
отделение дзюдо**

Предметные области Этапы (периоды) подготовки	Количество часов в год	Форма промежуточной аттестации	Объем обучения (%)
	спортивно- оздоровительный этап СОГ		
Теория и методика ФКиС	12	-	5 %
Общая и специальная физическая подготовка	48	-	20 %
Избранный вид спорта	120	-	50 %
Другие виды спорта и подвижные игры	24	-	10 %
Технико-тактическая и психологическая подготовка	24	-	10 %
Самостоятельная работа	12	-	5 %
Итого	240		100 %
Количество часов в неделю	6		

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Важнейшей причиной, снижающей интерес к занятиям дзюдо в детском и подростковом возрасте, являются травмы. В настоящее время обобщены особенности травм дзюдоистов.

Особенности травматических повреждений при занятиях дзюдо (по данным К.Сазиновой)

№ п/п	Части тела	Повреждения от общего количества травм (%)		
		Правая/нижняя	Левая/верхняя	Всего
1	Локоть	6,7	3,3	10,0
2	Предплечье	3,3	10,0	13,3
3	Ключица	3,3	6,7	10,0
4	Пальцы кисти	—	3,3	3,3
5	Грудная клетка	—	—	3,3
6	Пальцы стопы	3,3	13,3	16,6
7	Голень	—	6,7	6,7
8	Коленный сустав	13,3	13,3	26,6
9	Тазобедренный сустав	3,3	—	3,3
10	Челюсть	3,3	—	3,3
11	Нос	—	—	3,3

Основные меры предосторожности, обеспечивающие безопасность тренировочного занятия.

Несмотря на то, что дзюдо является контактным видом единоборств, где разрешены болевые и удушающие приемы, броски с большой амплитудой и силой, несмотря на то, что и тренировочные, и соревновательные поединки требуют от дзюдоистов полной мобилизации сил, по травматизму дзюдо занимает далеко не ведущее место среди других видов спорта. Тем не менее, соблюдение мер безопасности при занятиях - основа успеха в постижении секретов дзюдо. Занимающиеся должны помнить **несколько базовых правил поведения при отработке приёмов борьбы** во время тренировочного занятия:

- нельзя сидеть спиной к центру татами;

- во время отработки бросков следует располагаться так, чтобы падение партнера шло по направлению от центра татами к краю;
- при падениях нельзя выставлять выпрямленную руку, чтобы смягчить падение и падать на локти;
- нельзя лежать на татами во время отработки бросковой техники;
- обучающиеся должны внимательно слушать и выполнять задания тренера;
- обучающимся нельзя отвлекаться самому и отвлекать других обучающихся во время тренировочного занятия.

В части программы «Избранный вид спорта» изложены правила страховки и само страховки обучающихся при отработке приёмов борьбы. Каждое занятие по дзюдо в составе подготовительной части урока должно содержать упражнения само страховки, которые одновременно являются и акробатическими приемами. Эти упражнения должны быть обязательными как для новичка, так и для обучающегося на любом этапе подготовки.

Для совершенствования силовых качеств обучающихся программа предусматривает занятия с гирями и гантелями.

Безопасность использования гирь и гантелей на занятиях. Гиря – очень опасный снаряд! Ее не нужно недооценивать. В отличие от штанги, которая имеет меньше степеней свободы при работе с ней, так как руки сцеплены между собой грифом – жесткой связью, которая ограничивает возможные варианты движения штанги (это позволяет поднимать большой вес), гиря менее ограничена и может двигаться куда захочет. Главными правилами и безопасности при работе с гирями служит верность выбора рабочего веса и работа с ним в специально отведённом месте спортивного зала или площадки для уличной физкультуры. Важным фактором влияющим на безопасность занятий с гирями и гантелями является температура окружающей среды. Низкая температура в спортивном зале снижает эластичные свойства мышц, связочного аппарата, поэтому для предупреждения травм не рекомендуются резкие движения, при выполнении упражнения со сравнительно легкими весами, во время специальной

разминки, то есть прилагаемые усилия должны соответствовать весу гири. Высокая температура зала снижает работоспособность, поэтому в данный момент отменяются тренировки с большими объемами и интенсивностью. Во избежание травм ладоней, поверхности дужек гирь или ручек гантелей должна быть гладкой. При образовании мозолей на руках рекомендуется применять горячую воду для рук, очищать мозоли пемзой с последующим смазыванием мозолей глицерином, борным вазелином или кремом для рук, в составе которого присутствует витамин «А».

За безопасностью тренировочного занятия следит тренер-преподаватель. Перед началом работы ему необходимо проверить исправность тренировочного оборудования, спортивного инвентаря, достаточность освещения, удовлетворительность санитарного состояния: в помещении, где предполагается проводить занятия до их начала должна быть проведена влажная уборка, помещение должно быть проветрено; требуется проверить безопасность эксплуатируемого интерьера, (например, полки и стеллажи для хранения гимнастических снарядов, целостность зеркал, их закреплённость на стенах). Место проведения учебно-тренировочных занятий должно быть укомплектовано медицинской аптечкой.

Каждое занятие по дзюдо в составе подготовительной части урока должно содержать упражнения самостраховки, которые одновременно являются и акробатическими приемами. Эти упражнения должны быть обязательными как для новичка, так и для обучающегося любого этапа подготовки.

В профилактике травматизма очень велико значение разминки. Эффективная разминка перед началом тренировочного занятия повышает температуру тела борца. В особенности повышается температура связочно-соединительно-тканного аппарата, который в процессе предстоящего тренировочного занятия будет подвергнут многократному растяжению и сокращению. Температура оказывает значительное влияние на поведение соединительной ткани. Повышение температуры улучшает возможность растяжения связочного аппарата при минимальном ущербе для

соединительной ткани. Вот почему в начале каждого тренировочного занятия требуется требовать от обучающегося тщательного выполнения адекватной разминки.

Немаловажную роль в контроле за безопасностью тренировочного процесса играет то, насколько качественно в работе тренера-преподавателя реализован метод индивидуального подхода: тренер-преподаватель должен как можно больше знать о личности каждого обучающегося. В этой связи рекомендуется в процессе педагогических наблюдений учитывать тип нервной системы, темперамент и черты характера обучающихся.

2.2. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

• Физическая культура и спорт

✓ Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины

✓ Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

• Оборудование и инвентарь

✓ Правила использования оборудования и инвентаря.

✓ Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

✓ Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

• Краткий обзор истории и развития единоборств

✓ История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тайскому боксу в СССР, РФ

• Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание

спортсмена

✓ Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале дзюдо.

✓ Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

- **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
 - ✓ Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат костная и мышечная система.
- **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца**
 - ✓ Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.
 - ✓ Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.
 - ✓ Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания.
 - ✓ Спортивные ритуалы.
- **Правила соревнований**
 - ✓ Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.
- **Правила поведения в спортивном зале**
 - ✓ Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках.
 - ✓ Соблюдение техники безопасности.

2.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Практика в учебных группах этапов подготовки осуществляется средствами круглогодичной спортивной тренировки, основной формой которой является урок с решением задач: общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической и морально-волевой подготовки, в объёме часов предусмотренных учебно-тематическим планом. Качество поставленных задач и выполнение определяется тестированием уровня показателей развития физических качеств и двигательных способностей, освоение требований специализации, а также результатами роста спортивных показателей.

Проведение зачёта по уровню общей физической подготовке учащихся проводится в форме соревнований. Соревнования проводятся тренерско-

преподавательским составом отделения дзюдо.

15-минутные перерывы.

1. Упражнения на расслабление и вытяжение:

- потягивание в положениях лежа, сидя, стоя;
- последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.

2. Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи:

- лица («Лепим красивое лицо» и другие упражнения);
- шеи («лебединая шея»); шейных позвонков («Буратино» рисует воображаемым носом).

2.3.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

✓ Упражнения на развитие силы: подтягивания, отжимания, упражнения на пресс

✓ Упражнения на развитие быстроты и ловкости: бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки в длину с места, кувырки, подвижные игры

✓ Упражнения на развитие выносливости: кросс, плавание.

✓ Упражнения на развитие гибкости: формирование осанки, работа на гимнастической стенке, упражнение «мост» (круговые забегания вокруг головы с переходом из переднего моста на задний мост, вставание на мост из стойки).

2.3.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

✓ Скоростное выполнение бросков

✓ Непрерывное выполнение приёмов длительное время

✓ Выполнение разученных приёмов в условиях поединка

✓ Отработка приёмов с противниками более высокого веса, противниками способными сохранять активность более длительное время.

2.3.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКИ.

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

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

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

Техника дзюдо состоит из трех частей - бросков, борьбы лежа, борьбы стоя.

Тактика - оптимальный способ борьбы в конкретных условиях, направлена на достижение победы. По ходу борьбы возникает много неожиданных ситуаций, когда дзюдоист должен принять самостоятельное решение, т. е. найти и осуществить подходящий прием. Такой опыт приобретается многолетней тренировкой.

Тактическая подготовка находится в тесной связи с остальными составными частями подготовки, особенно с технической. В конкретных случаях тактическая подготовка опирается на сведения о сопернике, о его сильных и слабых сторонах, физической, технической, психической и тактической подготовках. На основе разбора этих информации определяется тактическая задача для данного конкретного поединка.

Разучивание техники борьбы.

- а) техника борьбы стоя**
- б) техника борьбы лежа**
- в) техника падений (укэми)**
- г) техника движений в дзюдо**

2.3.4. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

- ✓ Изучение и отработка стоек в дзюдо
- ✓ Изучение и отработка положений на татами и относительно противника
- ✓ Изучение и отработка способов сближения с противником и ухода от него
- ✓ Изучение и отработка бросков и приёмов при борьбе лёжа

2.3.5. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Данная программа предусматривает самостоятельную работу обучающегося и устанавливает продолжительность этой работы в течение учебного года. Самостоятельная работа обучающегося ведется по областям подготовки: общая физическая и теоретическая подготовки. Также, на усмотрение тренера-преподавателя, в содержание самостоятельной работы обучающегося могут быть включены просмотр видеоматериалов по избранному виду спорта, посещение спортивных мероприятий, а также инструкторская и судейская практики.

2.3.6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

2.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Для развития силовой выносливости у детей и молодёжи обучающихся на отделения дзюдо программа предусматривает использование упражнений из гиревого спорта. Основные особенности тренировки с гирями – концентрация на движениях, а не на мышцах; функциональная тренировка всего тела; сочетание аэробной и анаэробной нагрузки. Кроме того, выполнение упражнений с гирями повышает умственную концентрацию, мобильность и подвижность суставов, а также координацию движений. Обучающиеся должны овладеть техникой выполнения следующих упражнений с гирями.

Попеременный жим гири. Исходное положение — ноги на ширине плеч, гири на плечах. Одна рука гирю поднимает, одновременно вторая другую гирю опускает. При осуществлении жима запястье разворачивается ладонью вперёд.

Поднятие гири с пола. Расставив ноги на ширине плеч и выпрямившись, обучающийся поднимает гирю с пола. Делается наклон и гиря берётся за рукоять одной рукой. После взятия на плечо выполняется жим гири. Возврат в исходное положение: гиря опускается на плечо, затем на пол. То же самое проделывается другой рукой.

Тяга гири в наклоне. Исходная позиция — гиря держится двумя руками, корпус наклонен параллельно полу. Снаряд плавно подтягивается к животу. Необходимо следить за тем, чтобы локти были расположены близко к туловищу, а предплечья — перпендикулярно полу.

Одновременный жим гири. Гири держатся на плечах, ноги на ширине плеч. Жим осуществляется без посторонних движений и участия ног. В самой верхней точке надо задержаться на секунду, при этом руки с гирями пришедшими в верхнюю мёртвую точку перпендикулярны (как бы стремятся встать в одну линию с позвоночником). После фиксации жима гири возвращаются в исходную позицию.

Рывок гири. Это технически сложное упражнение, входит в состав гиревого двоеборья. Технику его выполнения мы приводим по фазам и иллюстрируем для наглядности.

а) **Старт.** Исходное положение — ноги согнуты в коленях, на ширине плеч, гиря находится чуть впереди между ног, захват сверху, свободная рука отведена в сторону, спина прямая. б) **Замах.** Из исходного положения, отрываем гирю от пола и делаем замах между ног назад. в) **Подрыв.** За счет активного выпрямления ног и спины гире придается ускорение, необходимое для свободного полета на необходимую высоту. На мгновение работающая рука освобождается от нагрузки, незначительно сгибается в локтевом суставе, а затем выпрямляется навстречу гире, достигшей “мертвой точки”.

г) **Подсед.** Выполняется для смягчения ударной нагрузки перед фиксацией.

д) **Фиксация.** Гиря поднята вверх на прямую руку, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

е) **Опускание.** Выполняется для очередного замаха. Гиря за счет постепенного сгибания руки опускается вниз по оптимальной траектории в положение замаха.

Толчок гирь. Толчок - упражнение, выполняемое в два приема: первый - гири поднимаются на грудь, второй - гири выталкиваются вверх на прямые руки. В толчковом упражнении выделяют следующие технические элементы: старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гирь, исходное положение перед очередным выталкиванием.

а) **Старт.** Исходное положение - согнутые в коленях ноги на ширине плеч, гири стоят между ног (чуть впереди), захват гирь сверху, спина прямая.

Толчок гирь. Толчок - упражнение, выполняемое в два приема: первый - гири поднимаются на грудь, второй - гири выталкиваются вверх на прямые руки. В толчковом упражнении выделяют следующие технические элементы: старт, взятие на грудь, исходное положение перед выталкиванием, подсед, выталкивание, подсед, фиксация, опускание гирь, исходное положение перед

очередным выталкиванием. Теперь рассмотрим технику выполнения толчка двух гирь сразу. Технику мы рассматриваем также по отдельным фазам и иллюстрируем их.

а) Старт. Гири стоят впереди носков ступней между ног, ноги на ширине плеч, спина прямая, колени согнуты, дужки гирь перпендикулярны ступням ног. Спортсмен глубоко захватывает дужки гирь. Так же можно ставить гири позади пяток, в этом случае при подъеме гирь спортсмен поднимает их без отвода назад.

б) Подъем на грудь Разгибая ноги в коленных суставах атлет отрывает гири от помоста. Как и в рывке гири по инерции отводятся назад за колени. Усилиями ног и спины выполняет рывок двух гирь с закидыванием их на грудь при этом делает подсед и ловит гири грудью, после чего выпрямляет ноги.

в) Исходное положение. Локти прижаты к туловищу, ноги и спина прямые, гири лежат на предплечье, ноги на ширине плеч, если ставить шире то сила толчка снижается. Чтобы лучше держать гири можно отклонить корпус чуть-чуть назад.

г) Подсед. Перед толчком спортсмен делает подсед. Подсед нужно делать быстро, так как от этого зависит сила толчка. Далее спортсмен делает остановку.

д) Толчок. Выполняется сразу после остановки, за счет резкого разгибания ног с вставанием на носки. Мышцы рук только удерживают, а не выжимают гири.

е) Подсед. Выполняется после выталкивания. Гири, достигшие «мертвой точки», подхватываются сгибанием ног и выпрямлением рук. Спина чуть прогибается в пояснице и жестко закрепляется.

ж) Фиксация. Гири подняты вверх на прямые руки, ноги и туловище выпрямлены и находятся в неподвижном положении.

з) Опускание. После фиксации за счет постепенного сгибания рук, гири опускаются на грудь, при этом ноги слегка сгибаются в коленях и, тем самым, амортизируют ударную нагрузку на поясницу.

Навыки в гимнастике. Гимнастическими называются упражнения, характеризующиеся искусственным сочетанием движений. Они выполняются из определенных исходных положений, с точно предусмотренными направлением, амплитудой и скоростью движения. С помощью гимнастических упражнений можно избирательно воздействовать на развитие различных групп мышц, варьировать объем и характер физических нагрузок с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Рекомендуются упражнения, сходные по структуре и характеру мышечных напряжений с двигательной деятельностью в том или ином виде спорта. Спортивно-прикладная гимнастика включает утреннюю ежедневную гимнастику (содержит сложные упражнения и длится 20-40 мин), разминку перед тренировкой или соревнованием и общую физическую подготовку.

Рассмотрим технику выполнения гимнастических упражнений, которыми должны овладеть обучающиеся борьбе дзюдо.

При обучении гимнастическим элементам, в частности кувыркам вперед и назад, используется либо наклонная горка матов, либо прыжковый мостик, который покрывается сверху гимнастическим матом. Во время выполнения кувырка вперед при условной постановке рук - подбородок плотно прижат к груди, спина круглая. Большое внимание надо уделить правильной постановке затылочной части, иначе возможны серьезные травмы шейного отдела позвоночника. Ставить затылочную часть следует очень мягко, плавно. Наклон головы на грудь соответствует одновременному сгибанию рук. Затем следует перекат на спине: надо принять плотную группировку и выйти в упор присев, при этом не должно быть дополнительной опоры руками сзади, которая является следствием неплотной группировки.

Страховка и помощь при выполнении данного упражнения. Тренер-преподаватель, стоя с боку на одном колене, одной рукой помогает обучающемуся наклонить голову к груди, накладывая эту руку на затылок, а другой рукой помогает обучающемуся в толчке ногами, удерживая рукой сзади за середину бедра. При такой страховке у обучающихся вырабатывается навык удержания правильного положения головы. При

слабом отталкивании тренер-преподаватель осуществляет помощь, подталкивая под бедро снизу.

Кувырок назад в группировке. Исходное положение - упор присев на горке матов. С началом переката на спину подбородок плотно прижимается к груди. Продолжается перекат назад, затем следует быстрая постановка согнутых в локтевом суставе рук возле головы. При этом должна быть очень плотная группировка: это уменьшает нагрузку на руки и увеличивает скорость вращательного момента назад. Через опору на руки осуществляется переход в упор присев.

Страховка и помощь. Учитель, стоя сбоку на одном колене, одной рукой слегка подталкивает учащегося сзади под бедро, а другой - снизу под плечо. При такой помощи облегчается выполнение переката назад и поднятие таза вверх в момент завершения кувырка и выпрямления рук.

Переворот в сторону (колесо). Исходное положение - руки вверх, встать лицом к гимнастическому мату. Махом правой и толчком левой ноги - до гимнастического мата: по очереди постановка левой, затем правой руки на мат, постановка правой ноги. Заканчивается движение переворота толчком правой руки. Наиболее распространенные ошибки: обучаемый недостаточно сильно выполняет мах ногой, во время маха нога сгибается в тазобедренном суставе и ноги идут не через стойку, а стороной. Также обязателен мах прямой ногой.

Прыжок через коня в длину ноги врозь. В начале обучения на тело коня надо положить гимнастический мат, чтобы учащиеся во время толчка с мостика тянулись руками вперед, где в конце гимнастического коня мелом на мате нарисована линия, за которой должен выполняться толчок руками. Учащиеся часто ставят руки ближе этой линии и при этом утверждают, что руки в толчке поставлены правильно, но прыжок в целом не получился. И чтобы убедить их в том, что допущена ошибка в постановке рук на коня, нужно предложить при выполнении прыжка натереть ступни и ладони мелом. По оставленным следам учащийся может судить о правильности своих действий - толчка с мостика, постановки рук на коня и т.д.

Во время обучения технике приземления в прыжке ноги врозь через коня в длину за ним складывают горку из гимнастических матов до нижней части тела коня, тем самым облегчают процесс приземления и снимают психологический стресс. Если во время приземления обучающегося тянет сильно вперед - значит, очень долго выполнялся толчок руками.

Стойка на руках. Это ключевой элемент, как для спортивной гимнастики, так и для акробатики. Выполнение стойки на руках. Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверху ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад. При попытках выполнения стойки на руках выделяются типичные ошибки: неправильное положение головы, слишком прогнутое тело, слишком широкая или узкая постановка рук, не полностью выпрямленное тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.

Рондад. Рондад – это переворот с поворотом на 180° , — одно из основных упражнений прыжковой акробатики. Техника выполнения рондада следующая. Разбежавшись, обучающийся наклоняет корпус и руки вниз при одновременном выносе прямых рук перед собой. Поставив руки на землю (сначала левую, потом правую) кистями, повернутыми влево, обучающийся толчком левой ноги и взмахом правой выходит в стойку на кистях; причем левая рука становится на линии правой ноги, а правая слегка заносится влево и ставится на линии левой ноги. Руки ставятся по ширине плеч. С выходом в стойку на кистях левая нога присоединяется к правой и корпус поворачивается на 180° . (Занос правой руки, когда ученик ставит ее на землю, должен облегчать поворот корпуса, исполняемый движением плеч.) После поворота ученик исполняет вторую часть курбета и становится прямыми ногами на пол с поднятыми вверх руками.

Программой предполагается сформировать у обучающихся борьбе дзюдо навыки в лёгкоатлетическом беге, которые будут соответствовать требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к

труду и обороне" (ГТО), положение о котором принято Правительством Российской Федерации 11 июня 2014 года за номером: 540.

В соответствии с возрастом детей и юношества, проходящих обучение по данной программе, требования к навыкам в лёгкой атлетике мы формулируем в соответствии со ступенями 2 – 6 комплекса ГТО (требования «Золотого знака») (2-я ступень – мальчики и девочки от 9 до 10 лет, 3-я ступень – мальчики и девочки в возрасте от 11 до 12 лет, 4-я ступень – юноши и девушки от 13 до 15 лет, 5-я ступень – юноши и девушки от 16 до 17 лет, 6-я ступень – мужчины и женщины от 18 до 29 лет).

В связи с предусматриваемой данной программой периодизацией обучения, требования к навыкам в указанных видах спорта будут следующие:

Нормативы по подготовке в легкоатлетическом беге

Возраст обучающегося	Виды дистанций					
	Короткие		Средние		Длинные	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
10 лет	Бег на 60 метров за 10.5 сек.	Бег на 60 метров за 11 сек.	Бег на 1 км за 4 мин.50 сек.	Бег на 1 км за 6 мин.00 сек.	-	-
11 лет	Бег на 60 метров за 9.9 сек.	Бег на 60 метров за 10.3 сек.	Бег на 1,5 км за 7 мин.10 сек.	Бег на 1,5 км за 8 мин.	-	-
12 лет	Бег на 60 метров за 9.9 сек.	Бег на 60 метров за 10.3 сек.	Бег на 1,5 км за 7 мин.10 сек.	Бег на 1,5 км за 8 мин.	-	-
13 – 15 лет	Бег на 60 метров за 8.7 сек.	Бег на 60 метров за 9.6 сек.	Бег на 2 км за 9 мин.	Бег на 2 км за 11 мин.	Бег на 3 км без учёта времени	Бег на 3 км без учёта времени
16 – 17 лет	Бег на 100 метров за	Бег на 100 метров за	Бег на 2 км за 7	Бег на 2 км за 9 мин. 50	Бег на 3 км без учёта	Бег на 3 км без учёта

	13.8 сек.	16.3 сек.	мин. 50 сек.	сек.	времени	времени
18 лет	Бег на 100 метров за 13.5 сек.	Бег на 100 метров за 16.5 сек.	-	Бег на 2 км за 10 мин. 30 сек.	Бег на 3 км за 12 мин. 30 сек.	-

Большие физические нагрузки и многократные повторения, необходимые для создания прочных навыков, нередко вызывают своеобразный психологический «застой», утомление, потерю интереса даже у самых сознательных и трудолюбивых спортсменов. Это естественная реакция организма на однообразие выполняемой работы. Игры активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности. В силу вступает эффект «активного отдыха», связанный с явлением взаимной индукции, возбуждения и торможения нервных различных мышечных групп, с индуктивным торможением нервных клеток, обуславливающим повышение их функционального состояния.

Эффективность и целесообразность применения подвижных игр в спортивной подготовке подтверждаются современной спортивной практикой и имеют научно-теоретическое обоснование. Интерес к игровой деятельности не только ребёнка, но и взрослого человека естествен и объясним природой самой игры. Ведь стремление к игре (спортивной, подвижной) интуитивно связано с потребностью человека тренировать мышцы и внутренние органы, а также получать внешнюю информацию. Игра продолжает оставаться желанным спутником досуга человека, его спортивной подготовки, что вполне объяснимо, если учесть психофизиологическую природу этого вида деятельности.

Для специальной физической подготовки в каждом виде спорта можно подбирать или составлять, направленные на развитие того или иного качества. Игровой материал необходимо планировать с учётом положительного переноса навыков. Включая в игры тот или иной элемент спортивной техники, важно следить, чтобы основная структура движения в

ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на тренировках при формировании навыка.

Программа рекомендует использовать на тренировочных занятиях, как традиционные русские, так и международные подвижные игры. Три из них с описанием правил, мы приводим ниже. Однако это не означает, что тренер-преподаватель сам не волен вводить в тренировочный процесс другие подвижные игры, которых существует огромное многообразие на планете.

Городки. Игра, в которой участвуют отдельные спортсмены или команды, состоящие из пяти человек. Играющие специальной битой стремятся выбить из «города» определённое количество фигур, затратив на это как можно меньше бит. Для игры необходима ровная площадка (15 x 30 метров), которая может иметь различное покрытие: асфальтовое, деревянное, цементное, металлическое. Техника игры в городки сравнительно не сложная. Основной элемент техники – это бросок биты. Однако здесь недостаточно одной точности, необходим, кроме того, и точный расчёт. Мало попасть битой в фигуру, нужно ещё, чтобы она полностью развернулась у цели и соприкоснулась с наибольшим числом городков. Поэтому игроку необходимо хорошо отработать бросок, чтобы бита всегда вращалась с одной скоростью и делала полный оборот вокруг своего центра тяжести, пролетев каждый раз одинаковое расстояние (примерно около 6 метров). Техника игры подробно изложена в издании «Спортивные и подвижные игры» (Москва, 1984 год, издательство «Физическая культура и спорт»).

Перетягивание каната. Канат (или толстая канатная верёвка) длиной 6-10 м кладётся посередине площадки вдоль неё. Середина каната отмечается цветной ленточкой (тряпочкой). Она должна перед игрой находиться на поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2-3 м от неё, проводятся ещё две черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству игроков и по силам. По первому сигналу "Подойти к канату!" игроки, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу "Взять канат!"

учащиеся наклоняются и поднимают канат. По свистку учителя команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад так, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, даётся свисток и борьба прекращается. Канат снова кладут на место и повторяют игру. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

Охотники и утки. Играющие делятся на две команды, одна из которых - "охотники" - становится по кругу (перед чертой), вторая - "утки" - входит в середину круга. У "охотников" волейбольный мяч. По сигналу "охотники" начинают выбивать "уток" из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. "Утки", бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая "утка" покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной "утки", после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить "уток" за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в "уток". Тогда итог подводится по количеству "уток", выбитых за это время. По правилам игры во время броска мяча запрещается заступать за черту, находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками, игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

III. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бердышева С.Н. «Боевые искусства. Философия и техника боя» - Энциклопедическое издание. – М.:2010.
2. Виткевич Н. Силовая подготовка в единоборствах. – М.: «Принтграфик», 2011.
3. Крючек Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика (2-е изд., стер.) учебник –М.: Издательский центр «Академия», 2013.
4. Маликов Н.Н. Физическая культура и спорт: Методология, теория, практика (3-е изд., стер.) учеб. пособие – М.: Издательский центр «Академия», 2009.
5. Отаки Т., ДрэгерДонн Ф. Техника дзюдо – Пер. с англ. Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
6. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003.
7. Стив Коттер. Энциклопедия гиревого спорта. – eavysport.ru/book/53-yenciklopediya-girevogo-sporta.html
8. Теория и методика физической культуры – под ред. Курамшина Ю.Ф. – учебное пособие. М.: Советский спорт, 2007.
9. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE>
10. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B7%D1%8E%D0%B4%D0%BE>
11. <http://www.judo.ru/>