



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №6»

«Рассмотрено»
на педагогическом совете
Протокол № _____
От ____ августа 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительной общеразвивающей программе по дзюдо
для спортивно-оздоровительного этапа
на 2018-2019 учебный год

Срок реализации 1 год

Составитель: тренер-преподаватель О.Е. Бутин

г. Липецк-2018

Содержание

1. Пояснительная записка.....
2. Учебный план.....
3. Методическая часть программы.....
4. Система контроля и зачетные требования.....
5. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе учебной дополнительной общеразвивающей программе по тяжелой атлетике на спортивно-оздоровительном этапе для Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образовательного «Детско-юношеская спортивная школа №6», разработана в соответствии с:

- Приказ Минспорта №767 от 21.08.2017 г. и Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);

- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125;

- Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554.

- Устава МБОУДО ДЮСШ №6 г. Липецк.

Дзюдо – вид единоборства, который входит в программу олимпийских игр.

Дзюдо – японское боевое искусство, название которого буквально переводится как «путь мягкости» или «путь гибкости».

Вполне соответствуя своему названию, в отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приемов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба). ДЗЮДО отличается меньшим применением физической силы при выполнении приемов и большим разнообразием разрешенных технических действий.

Дзюдо – это универсальный метод физического развития и воспитания личности. Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных приемов и философии постоянного совершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений. Принципы дзюдо применимы не только к физическому развитию, но и ко многим другим аспектам жизни.

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

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

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

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

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки занимающихся с учетом возрастных особенностей. На спортивно-оздоровительный этап зачисляются желающие заниматься дзюдо с 9 летнего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и родителей на этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо и других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр), а также изучение специальных занятий.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы подготовки	Год Обуч-я	Миним. возраст для зачисления	Число об-ся в группе	Максим. режим учебных часов в неделю	Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	9-17	15-20	6	Контрольные нормативы по ОФП, СФП

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп СОЭ

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	15	14	15	13	13	9	15	14	14	14	14	14
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	7	7	7	7	7	7
Технико-тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Самостоятельная работа												
Зачетные требования	2											2
Всего за месяц	27	24	27	24	24	18	27	28	26	29	28	30
Всего за год	276 ч											

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

1. Начало учебною года:

- для обучающихся в СОЭ и группах второго и последующих годов обучения с 1 сентября;
- формирование учебных групп первого года обучения для зачисления в МОУДО «СШ № 6» до 1 октября.

Этап подготовки	Продолжительность учебного года	Начало и окончание
спортивно-оздоровительный этап	46 учебных недель	01.09.17г.по01,07.18г. 13.08.18г.по31.08.18г.
этап начальной подготовки		
тренировочный этап		

Продолжительность учебной недели:

- Шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки и этапу подготовки).

Регламентирование образовательного процесса на учебный день:

- Учебно-тренировочные занятия начинаются в 08.00 и заканчиваются не позднее 20.00 Продолжительность занятий исчисляется в академических часах
- 1 час - 45 минут. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки и не может превышать:
- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часа (90 минут);

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма

В спортивно-оздоровительных группах занятия проводятся с применением нескольких видов физических упражнений: гимнастических, легкоатлетических, спортивных игр, единоборств, плавания. Занятия по дзюдо проводятся на татами ТУ 9616-005-47331365-2005. Это требует соблюдения техники безопасности в различных условиях: в спортивном зале, на площадке. Направленная реализация здоровьесберегающих технологий на спортивно-оздоровительном этапе также позволит проводить профилактику травматизма среди занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, 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;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- 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;
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;
- принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;
- знать способы доврачебной помощи.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:

- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;
- при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю; соблюдать нормы загрузки спортивных залов, площадок (меньше двух квадратных метров на одного занимающегося не допускается);
- при всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка), он не должен выставлять рук при падениях; за 10—15 мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;
- во время тренировочной схватки по сигналу преподавателя дзюдоисты должны немедленно прекратить борьбу; спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно для занимающихся 10—12 лет);
- после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов; во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение;
- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать случаев участия в соревнованиях спортсменов, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Особенности методики воспитания физических качеств

Воспитание физических качеств у занимающихся имеет свои особенности.

Скоростные способности. Быстрота является самым трудно тренируемым физическим качеством человека. Своевременное начало его развития является для тренера-преподавателя важнейшей задачей. Если будет упущен период благоприятного развития скоростных способностей, то хороших результатов достигнуть уже будет просто невозможно.

Для развития скоростных способностей лучшим возрастом является период с 8 до 15 лет. У детей 8-11 лет имеются хорошие возможности для развития частоты движений (темпа). Именно темп движений является главным фактором при проявлении скорости. В возрасте 12-15 лет скорость выполнения движения (например, скорость выполнения броска) происходит в результате возрастания скоростно-силовых качеств. В возрасте 8—11 лет в занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений, в возрасте 12—15 лет — методика направлена на развитие скоростно-силовых способностей.

Сила. Развитие силы целесообразно осуществлять осторожно и постепенно. У занимающихся в возрасте до 12—14 лет надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержкой дыхания). Из статических упражнений силового характера можно использовать простые висы и упоры, отягощенные собственным весом тела (удержание своего тела или его отдельных звеньев в различных положениях).

При развитии силовых способностей у детей особое внимание следует уделять развитию жизненно важных мышечных групп: мышцы живота и туловища, верхних и нижних конечностей. При занятиях с девочками также важно предлагать упражнения на укрепление мышц рук, плечевого пояса и туловища.

В школьной практике работы со спортивно-оздоровительными группами рекомендуются незначительные отягощения. Эти упражнения желательно выполнять с большой скоростью для совершенствования скоростно-силовых особенностей. Обычно в 8—10 лет занимающиеся в состоянии упражняться с отягощениями, равными 20%, а в возрасте 12—13 лет до 40% от своей массы тела.

Выносливость. Это качество является жизненно необходимым. Обычно занимающиеся слишком поздно начинают упражняться на выносливость, что считается серьезным недостатком, не достигается необходимое всестороннее физическое развитие человека, не обеспечивается постепенная подготовка организма занимающихся к дальнейшим тренировочным нагрузкам.

Средствами развития общей выносливости у занимающихся являются подвижные и спортивные игры, ходьба и бег умеренной интенсивности, плавание и любые другие циклические упражнения.

Среди методов развития общей выносливости преимущество отдается равномерному, переменному, а также игровому методам. Различные варианты повторного и интервального методов при развитии выносливости применять

не рекомендуется из-за их сильного воздействия на растущий организм.

При применении равномерного и переменного методов развития выносливости следует исключать однообразие и монотонность. Частое чередование средств и методов в занятиях — одно из необходимых условий. При этом можно эффективно повышать физическую работоспособность занимающихся. Скучные занятия, свойственные развитию выносливости, нередко вызывают потерю интереса. Физические нагрузки на выносливость должны строго соответствовать возрастным особенностям занимающихся. Тренер-преподаватель обязан придерживаться важного правила: «Лучше недогрузить, чем перегрузить организм занимающихся».

Специальная выносливость развивается на базе аэробной выносливости. Средства и методы развития специальной выносливости применяются осторожно. Предпочтение отдается специально-подготовительным, а не соревновательным упражнениям. В случае применения интервального метода целесообразно несколько уменьшать интенсивность работы, а также увеличивать интервалы отдыха между повторными нагрузками.

И наконец, занятия на выносливость у занимающихся в спортивно-оздоровительных группах не должны быть частыми (не более 1-2 раз в неделю) и излишне напряженными.

Гибкость. Наиболее благоприятные возможности для развития гибкости у занимающихся младшего возраста (6—7 лет). В этот период гибкость достаточно легко улучшается. Типичным средством для ее совершенствования являются упражнения «на растягивание». При их выполнении амплитуда движений должна увеличиваться постепенно. Сигналом к прекращению выполнения движения (например, при тренировке «шпагата») является появление первых признаков боли.

Для развития гибкости наиболее ценными являются упражнения из гимнастики и упражнения с незначительными внешними отягощениями, выполняемые с большой амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость обычно невысокий. Резкие движения и рывки недопустимы. Прирост гибкости происходит только при систематических занятиях и многократных повторениях.

Координационные способности. Координационные способности хорошо развиваются в период с 7 до 14—16 лет. Это связано с завершением биологического развития нервных механизмов, обеспечивающих совершенство двигательного анализатора, способностью мышц к расслаблению, точность движений, чувство равновесия.

Основные пути развития координационных способностей

1. Систематическое обучение занимающихся новым движениям с постоянно изменяющимися и усложняющимися условиями.
2. Широкое применение приемов варьирования техники уже освоенных движений путем некоторого изменения ее отдельных характеристик.
3. Постоянное использование упражнений, требующих гонких дифференцированных усилий (путем контрастных заданий).

4. Обучение технике расслабления в процессе выполнения любых физических упражнений, в том числе ациклического характера.

5. Обучение двигательным действиям, особенно у занимающихся в младшем возрасте, не обязательно доводить до уровня навыков. Зачастую целесообразно ограничиться формой умения, а в дальнейшем, по мере развития физических качеств, перевести его в форму навыка.

6. Обучение занимающихся управлению пространственными, временными, динамическими характеристиками движений при выполнении физических упражнений. Обучение элементам последовательных и одновременных усилий, использование необычных связки комбинаций; совершенствование чувства пространства, времени, соперника.

Физическая подготовка

Развитие физических качеств у занимающихся происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6—7 лет составляет 30—35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30—35 с. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развивать быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях предметов различной формы (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет);

усложнение условий подвижной игры.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением - весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечные группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод - непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50-60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

Техническая подготовка

Обучение технике движений направлено на формирование у занима-

ющихся базовой «школы» движений. Рекомендуется применение двигательных заданий с предметами (резиной, чучелом, скакалками), различных видов общеразвивающих упражнений. Постепенно повышается применение метода указаний, словесных заданий, кратких объяснений, оценок качества выполнения заданий.

Воспитательная работа с занимающимися

Основой воспитания для занимающихся младшего возраста является нравственное воспитание.

Оно реализуется в следующих направлениях:

- формирование навыков поведения, необходимых для выполнения занимающимися;
- воспитанию трудолюбия;
- заинтересованности в результатах занятий, усилении интереса и потребности к систематическим занятиям;
- повышение способностей к восприятию переживаний окружающих, необходимость проявления сочувствия;
- организация коллективной деятельности в спортивной группе.

С занимающимися младшего возраста роль преподавателя при проведении спортивно-оздоровительных занятий заключается в организации и непосредственном участии в выполнении упражнений, проведении игр и эстафет.

Педагогический контроль выявляет:

- готовность занимающихся к реализации задач подготовки. Применяется педагогическое наблюдение и тестирование уровня физической подготовленности;
- динамику функциональных сдвигов в организме занимающихся. Определяется с помощью физиологических и психологических тестов (частота сердечных сокращений, физическая работоспособность, измерение артериального давления);
- интегральную оценку отдельного занятия (табл.) или системы занятий (оценивается по приросту физических качеств, спортивных результатов).

**Примерные критерии оценки содержания
учебно-тренировочных занятий (по В.Г. Бауэр, 2003)**

№ п/п	Критерии	Оценка
I.	Постановка задач тренировки (примерный перечень)	Повышение функциональных возможностей занимающихся. Воспитание физических качеств. Формирование двигательных умений, навыков. Обучение (совершенствование) технике движений. Формирование нравственных качеств и др.
2.	Специализированность тренировочного занятия (мин)	Специфические упражнения. Не специфические
3.	Направленность тренировочных нагрузок (мин)	Аэробная - до 155; смешанная — 156—187; анаэробная — 188 и выше
4.	Выполнение упражнений в зонах интенсивности (ЧСС, уд./мин)	I низкая до - 130; II средняя — 131—155; III большая — 156—175; IV высокая — 176—187; V максимальная — 188 и выше
5.	Средняя относительная интенсивность (ЧСС)	Пульсовая стоимость тренировки
6.	Двигательная плотность тренировки	Продолжительность тренировки (мин); выполнение упражнений (мин); плотность (%)

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

◆ Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

◆ Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

◆ Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

◆ Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И.п. - вис на перекладине,

руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с. засчитывается количество полных подтягиваний.

◆ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги соединяют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

◆ Время 10 запрыгиваний на скамейку высотой 70 см. Тестирование проводится в зале, время фиксируется от момента первого отталкивания от пола до 10-го напрыгивания на скамейку. Измерение проводится с точностью до 0,1 с.

◆ Бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

◆ Время 10 подтягиваний на перекладине из положения виса. Подтягивания засчитываются при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины, каждое последующее подтягивание выполняется из положения полностью выпрямленных рук. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

◆ Из положения лежа па татами - время 10 подъемов ног до касания татами за головой, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за головой. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

◆ Забегания па борцовском мосту - выполняются на татами босиком, оценивается качество выполненных забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.

◆ Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется на татами в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5-балльной системе.

◆ Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост» - выполняется на татами, в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х вставаний по 5-балльной системе.

◆ Время 8-ми бросков «прогибом», выполняется на татами, с борцовским манекеном, в дзюдоге, босиком. Засчитываются броски, выполненные

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- Заниматься в спортивной одежде (кимоно);
- Во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки;
- При выполнении боевых приёмов на руки, на ноги выполнять без особых усилий;
- Вести борьбу строго в соответствии с правилами;
- При выполнении удушающих приёмов вести контроль за соперником, чтобы избежать удушения;
- Занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;
- Соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

Запрещается:

- Без разрешения тренера – преподавателя входить в зал;
- Вести борьбу в стойке и партере;
- Выполнять какие-либо технические действия;
- Заниматься на снарядах;
- Выходить из зала.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бойко В. В.* Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. *Булкин В. А.* Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
4. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. *Годик М.А.* Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «САЛМ», 1995.
6. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. *Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов Л. А.* Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. *Игуменов В.М., Подливаев Б.А.* Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.

9. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.

10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.