

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛУЧ» ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА»  
243145 г.Клинцы, ул.Ворошилова, 39 тел/факс 5-14-32**

«Согласовано»  
На заседании педагогического совета  
МБУДО ДЮСШ «Луч»  
им.В.Фридзона  
Протокол № 1  
«31» августа 2020г.

«Утверждено»  
Приказом директора  
МБУДО ДЮСШ «Луч»  
им.В. Фридзона



*Доманчук О.А.*  
Доманчук О.А.  
31 августа 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«ДЗЮДО»  
стартовый (ознакомительный) уровень**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная  
**Срок реализации программы:** 1 год  
**Возраст занимающихся:** 7-18 лет

**Программу разработали:**  
заместитель директора по УВР Константинова Н. В.  
**Тренеры-преподаватели:** Власов А.И.  
Шитый В.М.

г. Клинцы  
2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дзюдо – популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. История дзюдо насчитывает сотни лет. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятие этим единоборством направлено на физическое и духовное совершенствование личности на основе техники, тактики и философии дзюдо.

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

### **Актуальность.**

Пропагандируется здоровый образ жизни, вырабатываются положительные социальные качества личности – выносливость, выдержка, самообладание. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Оказывают особое влияние на личность дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

### **Новизна программы, отличительные особенности программы.**

Новизна программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, в частности, дзюдо, получить социальную практику общения в детском коллективе. Отличительной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед и практических занятий по дзюдо. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в физкультурно-оздоровительных формах занятий на спортивно-оздоровительном этапе. Она основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

**Цель программы** - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами дзюдо, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

1. Обучать жизненно важным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках, борьбе.
2. Обучать технике спортивного единоборства дзюдо.

3. Обучать самостоятельным способам контроля за физической нагрузкой: страховка и само-страховка, передвижение по татами, повороты туловища, захваты.

#### **Развивающие:**

1. Активизировать двигательную деятельность с общей развивающей направленностью.
2. Совершенствовать физические природные данные.
3. Активно развивать сознание, мышление, самостоятельность.

#### **Воспитательные:**

1. Формировать готовность применять полученные знания и навыки для защиты добра и справедливости.
2. Воспитывать чувство патриотизма и таких нравственных качеств, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство, аккуратность и дисциплинированность.

#### **Ожидаемые результаты и критерии определения их результативности:**

##### **Предметные:**

##### **Должны знать:**

- Выполнить нормативы:

по технике 4кю, оранжевый пояс – согласно программе по физической подготовке – согласно нормативам для контроля развития физических качеств на соревнованиях и тренировочных занятиях.

- Иметь представление:

- О разновидностях физических упражнений.
- Об элементах подготовки борцов дзюдо.
- Об особенностях выполнения бросков дзюдо.
- О физических качествах человека и общих правилах определения уровня их развития.

- Должны уметь:

- Определять уровень физических качеств человека (силы, быстроты, гибкости)
- Демонстрировать уровни двигательной подготовленности.
- Уметь выполнять комплексы упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, координации.

##### **Метапредметные:**

##### **Личностные:**

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- создавать условия для *приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах деятельности*, что составляет основу (сущность) компетентного подхода в дополнительном образовании.

## Коммуникативные:

- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);
- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей:

- способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени, формирование базовой техники игровых приемов;
- способствует осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполняет защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.
- овладение теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками;
- рост индивидуальных показателей физической подготовленности;
- готовность к дальнейшей спортивной специализации.

Настоящая программа содержит материал для организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе с детьми 6-ти лет и старше.

Срок реализации программы – 1 года.

Уровень – стартовый (ознакомительный).

**Краткая характеристика обучающихся, возрастные и медицинские особенности:** прием детей осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) с 7 лет, независимо от пола ребенка, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься легкой атлетикой.

### **Краткая характеристика программы.**

<i>Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения</i>	<i>Продолжительность обучения по программе</i>	<i>Форма обучения</i>	<i>Мин./макс. количество детей в группе (человек)</i>	<i>Кол-во часов в неделю</i>	<i>Кол-во занятий в неделю</i>	<i>Максимальная продолжительность занятия (академич. час)</i>
92	1 год	очная	5 / 12	2	1/2	2

**Формой организации образовательного процесса является** - тренировочное занятие.

**Основными методами обучения являются:**

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);
- 4) словесные методы;
- 5) методы наглядного воздействия.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Методом оценки освоения программы является выполнение контрольных нормативов.

**Основными показателями выполнения требований программы** по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях.

**Формами подведения итогов реализации программы** являются: соревнования, зачеты, игры, эстафеты. Выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты.

Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований.

## **1. Учебный план**

Учебный план подготовки юных дзюдоистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки дзюдоистов. Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований. Средства легкой атлетики, подвижных игр и элементы гимнастики рекомендуется использовать в течение всего учебного года. А элементы спортивных игр и акробатики преимущественно в холодное время года, когда тренировочные занятия проводятся в помещении.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. Участие в соревнованиях планируется с учетом календаря соревнований, утвержденного ДЮСШ для данной возрастной категории.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- В течение года изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Увеличивается объема тренировочных нагрузок.
- Доля специальной физической и технической нагрузок постоянно возрастает.

### 1.1. Соотношение средств физической, технической подготовки

№ п/п	Разделы подготовки	Процентное соотношение
1.	Общая физическая подготовка	30-40
2.	Специальная физическая подготовка	20-30
3.	Техническая подготовка	20-40

### 1.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации
1	Теоретическая подготовка	6	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	36	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	20	Сдача контрольных нормативов
4	Технико-тактическая подготовка	20	Сдача контрольных нормативов
5	Итоговое занятие	4	Сдача контрольных нормативов
6	Участие в соревнованиях	6	Соревнования согласно календарю спортивно-массовых мероприятий
	Всего часов:	92	

### 1.3. Примерный план распределения программного материала

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение техники дзюдо и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие. Задачей этого этапа будет являться набор максимально большего количества юных дзюдоистов и формирование у них интереса к занятиям дзюдо, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

Периоды	Месяцы												Всего за год	
	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.		
Объем по видам подготовки (в часах)														
Теоретическая подготовка	1	-	1	-	1	-	1	-	1	1				6
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4	2	К а н и к у л ы	К а н и к у л ы	36
Специальная физическая подготовка СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1			20
Технико-тактическая подготовка	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2			20
Участие в соревнованиях	-	1	-	1	-	1	2	1	-	-				6
Итоговое занятие	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-				4
<b>Всего часов тренировочной нагрузки</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>5</b>			<b>92</b>

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая) средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы «Дзюдо»** определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается **педагогическая целесообразность** разработанной образовательной программы по обучению дзюдо.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании обучающихся чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала ребенка в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

## Дидактические принципы используемые педагогом

1. Свободный выбор ребенком видов и сфер деятельности;
2. Ориентация на личностные интересы, потребности и способности ребенка;
3. Возможность свободного самоопределения и самореализации детей;
4. Единство обучения, воспитания, развития;
5. Практико-деятельностная основа образовательного процесса.

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость(аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать **возраст спортсменов** (как паспортный, та и биологический) и **сенситивные периоды развития физических качеств**.

Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники легкоатлетических упражнений, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных легкоатлетов.

Формой организации занятий является тренировочное занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.



## 2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

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, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал 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.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

## План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Техника безопасности при занятиях дзюдо. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям дзюдо и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях.
2.	Краткий обзор развития дзюдо в России и за рубежом.	Истоки дзюдо. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития дзюдо.
3.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря
4.	Режим для школьников, занимающихся спортом.	Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня. Режим питания юных дзюдоистов. Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.
5	Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия.	Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия.

## 2.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Под общей физической подготовленностью понимают физическое состояние человека, которое приобретается в результате физической подготовки и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

**Легкая атлетика.** Для развития быстроты, выносливости

**Гимнастика.** Для развития силы.

**Тяжелая атлетика.** Для развития силы.

**Спортивная борьба.** Для развития гибкости и быстроты.

**Подвижные игры и эстафеты.** С элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

**Спортивные игры.** Футбол, баскетбол, гандбол, регби

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 6-18 лет составляет 30-35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить 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 различных предметов (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. Челночный бег 3x10 м.

**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 упражнения 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) мышечных 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.

## **2.3 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики.

### **1.1 Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития мышц шеи.

- поединки для развития силы
- поединки для развития быстроты
- поединки для развития выносливости
- поединки для развития гибкости
- поединки для развития ловкости

**Имитационные упражнения** с набивным мячом для освоения боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему, по отскочившему от пола, по катящемуся мячу.

**Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны. **Упражнения на борцовском мосту:** вставание на борцовский мост, лежачий мост, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

**Упражнения в самостраховке:** перекувырки в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

**Имитационные упражнения:** имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра. Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

**Игры в касания:** смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

**Игры в блокирующие захваты:** суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

**Игры в теснение:** это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений

за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

**Игры в дебюты:** данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

**Игры в перетягивания для развития силовых качеств:** парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

**Игры за овладение обусловленного предмета** для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

## **2.4. ТЕХНИЧЕСКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. На этом этапе начинается обучение базовой школе дзюдо с привязкой к технической его части и поэтапной сдаче экзаменов на присвоение соответствующих уровню подготовки КЮ.

Юный дзюдоист за период обучения обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений.

Тактика - маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата. Под средствами понимается все то, что воздействует на противника, под силами – количество этих средств. В спорте целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

### **Техника.**

Само-страховка, выведение противника из равновесия «кузуши», захваты для проведения бросков, проведение поединков с односторонним сопротивлением, имитация бросков с проговариванием, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Броски.

1. Задняя подсечка
2. Подсечка изнутри
3. Бросок через бедро захватом ворота

4. Бросок через бедро с захватом ворота и рукава
5. Подсечка в темп шагов
6. Передняя подножка
7. Подхват под две ноги
8. Подхват изнутри

Приемы борьбы лежа.

1. Удержание сбоку захватом из-под руки
2. Удержание сбоку захватом своей ноги
3. Обратное удержание сбоку
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса
5. Удержание поперек захватом дальней руки
6. Удержание верхом захватом руки

Самооборона.

Защита от ударов: прямого удара, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.

### **Тактика.**

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации, разнонаправленные комбинации.

Тактика ведения поединка.

- сбор информации
- оценка обстановки
- цель поединка

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

## **2.5. Оценка и контроль тренировочной деятельности**

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных соревнований.

### **2.5.1. Контрольные нормативные требования**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с дзюдоистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и

индивидуальных показателей

- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

**Цель:** Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ.

**Задачи:**

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

Программа тестирования:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают по итогам 1 полугодия и в конце учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты трех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

## ДЕВУШКИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	7,0	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
		4	7,5	6,5	6,3	6,1	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	5,0
		3	8,1	7,0	6,8	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5
2	Прыжок в длину, см	5	130	130	140	140	150	160	170	180	190	190
		4	120	120	130	130	140	150	160	170	180	180
		3	110	110	120	120	130	140	150	160	170	170
3	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	10	12	14	16	16	18	18	20	22	22
		4	8	10	12	14	14	16	16	18	20	20
		3	6	8	10	12	12	14	14	16	18	18



## ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	2400	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	0	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	230	230
3	Складка за 30 сек, кол-во раз	5	12	14	16	18	18	20	20	22	24	24
		4	10	12	14	16	16	18	18	20	22	22
		3	8	10	12	14	14	16	16	18	20	20

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.08	52	92	1/2 уч. часа

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября.

#### **Диагностика результативности образовательной программы. Формы аттестации.**

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала обучающихся: на вводных занятиях и во время практических занятий с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям, уровню развития умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации образовательной программы является:

- проведение контрольных занятий;
- проведение соревнований

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие. Главные методы, применяемые в тренировочном процессе:

- методы использования слова: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, оценка, команда;
- методы наглядного восприятия: показ, демонстрация видеофильмов;
- практические методы: практического разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный.

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;

- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения обучающихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности необходимы следующие формы и методы работы

Формы: групповая, фронтальная, индивидуальная.

Методы: Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

Подготовка обучающихся ведется круглогодично.

Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписанию.

#### ***Продолжительность занятий.***

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ДЮСШ. Продолжительность занятия 40 минут, перерыв между учебно-тренировочными занятиями в группах - 10 минут.

Объем учебно-тренировочных занятий в неделю:

– спортивно-оздоровительный этап – 1/2 занятия.

#### ***Режим работы в каникулярное время.***

Занятия с обучающимися в каникулярный период проводятся по временному расписанию занятий, плану работы МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона, в рамках спортивно-оздоровительного лагеря.

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **4.1. Материально-техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе «Дзюдо» имеются все необходимые материально-технические условия, а именно:

- имеются раздевалки, оборудованный медицинский кабинет, стадион, зал борьбы. Кимоно и специальная обувь.

~~Все объекты функционируют во Всероссийский центр объектов спорта~~

**4.2. Методическое обеспечение образовательного процесса в ДЮСШ** – это система взаимодействия методиста с педагогическими кадрами (тренерами-преподавателями, руководителями структурных подразделений, зам. директора по УВР, заместителями директоров и организаторами воспитательной работы школ города) внутри и вне своего учреждения, включая:

-методическое оснащение (программами, методическими разработками, дидактическими пособиями);

-внедрение в практику более эффективных методик, технологий;

-систему информирования, просвещения и обучения кадров;

-совместный анализ качества деятельности и ее результатов.

Составной частью учебно-методического комплекса являются:

- методическое обеспечение: планы конспекты занятий, журналы, инструкции, контрольные нормативы, специальная литература по различным видам спорта и т.д.;
- дидактическое обеспечение: секундомеры, компьютер, ксерокс, принтер, телевизор, DVD- плеер, мультимедийный проектор;
- психологическое обеспечение: анкеты, тесты.
- консультативно-методическая и информационная работа: работа по самообразованию тренеров, педагогические советы, тренерские советы, аттестация педагогических работников.

В состав учебно-методического и библиотечно-информационного обеспечения ДЮСШ входит:

- литература по методикам преподавания видов спорта -71 шт.;
- литература по педагогике и психологии – 79 шт.;
- видеоматериалы – 14 шт.;
- электронные книги – 14 шт.;
- нормативно-правовая база Консультант плюс;

Для организации образовательного процесса используются дистанционные образовательные технологии: размещение материалов на сайте МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В.Фридзона, использование сети интернет.

## 5. Список используемой литературы

1. Ерегина С.В. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (1степень) для занимающихся 6-ти – 7-ми лет и 8-ми – 9-ти (10-ти) лет). Методические рекомендации для тренеров. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 324 с.
2. Дзюдо: Методические материалы экспериментальной дополнительной (учебной) программы для детей, подростков, молодёжи, взрослых. // Свищёв И.Д., Соловейчик С.И., Тизяев В.А., Ерёгина С.В., Жердев В.Э., Дмитриев Р.М. – М.: СпортУниверГрупп. – 2004. – 81 с.
3. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 368 с.
4. Дзюдо: Правила соревнований: утверждены Федерацией дзюдо России и Федеральным агентством по физической культуре и спорту 29.08.2006.– М.: ООО «Принт Центр» – 2006. – 58 с.
5. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.
6. Дзюдо: Программа для спортивных школ и коллективов (адаптирована, дополнена для работы в условиях г. Москвы). // Свищёв И.Д., Жердев В.И., Ртищева М.А. – М.: ООО «Принт Центр» – 1996. – 140 с.
7. Дзюдо: Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
8. Дзюдо: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. исправ. - М.: Советский спорт, 2009. – 212 с.
9. Дзюдо: Учебная программа для учреждений дополнительного образования /Авт.-сост. И.Д. Свищёв и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
10. Дзюдо: Методическое пособие. Нальчик: Издательство М. и В. Котляровых, 2009. – 100 с.
11. Спортивные единоборства в физкультурном образовательном пространстве школы: Методическое пособие: // Кузнецов В.Н. – М.: «Созвездие+», 2006 – 35 с.
- 12.Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие Москва ОЛМА Медиа Групп 2008.
- 13.Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
14. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.

### Список литературы для обучающихся, родителей:

1. Белая Н.А. «Ещё раз о массаже» М. «Знание», 1977, 95 стр.
2. Бущинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990, 176 стр.
3. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239стр.

4. Стопард М. «Книга о лице и теле», М. «Панорама»,1992, 255
  5. Гольберг Н.Д. «особенности организации питания на этапе базовой подготовки» // «спорт в школе» 2008, №11, 45стр.
  6. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.
- Интернет-ресурсы:* Федерация дзюдо России: <https://www.judo.ru/> .  
Дзюдо и самбо в России: <http://www.judosambo.com/> .  
Дзюдо: ( Московский центр боевых искусств) <http://mcbi.ru/sportivnaya-shkola/sportivnye-sektsii/dzyudo.html> .