

**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  
МБУ ДО ДЮСШ «Луч»

«Утверждено»  
Приказом директора  
МБУ ДО ДЮСШ «Луч» им. В.Фридзона  
№ 380 от 31 декабря 2015 г.

им.В.Фридзона  
Протокол № \_\_\_\_\_  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2015г.

# ДЗЮДО

## **Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа**

**Срок реализации Программы 9 лет:**

**Разработчики Программы:**

Зам. директора по УВР Константинова Н.В.

Старший инструктор-методист Осипенко И. В.

Тренер – преподаватель Фукс А.И.

г. Клинцы 2015 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дзюдо - спорт, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника физическим, техническим и тактическим преимуществом. Дзюдо - дословно «гибкий путь». 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 состоит из трех частей - бросков, борьбы лежа, борьбы стоя. Из положения, стоя дзюдоист, бросает соперника на спину в любом направлении быстро и достаточно сильно. Для борьбы лежа характерны три типичных приема - удержание, удушение, болевые приемы в локтевом суставе. В первой группе приемов эффект определяется временем удержания, при удушении - действенным кратковременным ограничением прилива крови в мозг и при болевом приеме - болью в локтевом суставе. Локтевой сустав избран прежде всего из-за того, что в этом месте самая высокая чувствительность к боли, даже при малом толчке суставные проприоцепторы воспринимают боль, и эффект интенсивно сигнализируется в мозг. Это и предполагает наименьшее повреждение данного сустава. В технику дзюдо входят и другие типичные элементы: разные способы передвижений по татами, приемы самостраховки, ритуал приветствия, сигнал о сдаче и т. д. В поединке приемы часто комбинируются из положения стоя и положения лежа. Переходы из одного положения в другое должны быть непрерывными, естественными. Приемы удушения и болевые можно начинать из стойки и заканчивать в борьбе лежа. Значительные вариации техники дзюдо, широкий масштаб средств для победы над соперником дают возможность применять множество разнообразных приемов и тактических действий.

Небезосновательно считая, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы. Особое внимание занимающихся по его системе он обращал на необходимость выполнения действий как в правую, так и в левую сторону. Дзюдо представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов-дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники борьбы стоя (броски) или техники борьбы лежа (болевые приемы,

удушающие захваты, удержания) в строгом соответствии с Правилами соревнований.

Дзюдо по праву можно считать многогранным общественным явлением и действенным фактором физического воспитания подрастающего поколения. Занятия дзюдо это эффективная форма подготовки молодых людей к учебной и трудовой деятельности.

Всесторонняя подготовка в дзюдо по развитию физической качеств имеет неоценимое, оздоровительное влияние на развивающийся и формирующийся организм детей и подростков.

Вовлечение юношей и молодежи в сферу дзюдо, приобщает их к опыту социальных отношений, которые являются основой воздействия на формирование личностных качеств.

Воспитательная составляющая дзюдо определяет личностное развитие спортсмена, нивелирует недостатки в выработке волевых, нравственных качеств. Воспитательный процесс содействует формированию моральных представлений об ответственности, взаимопомощи, уважения к окружающим людям и вследствие повышения коммуникативности. Люди, занимающиеся дзюдо, осуществляют творческую деятельность, сопряженную с познанием человеком своих возможностей и их максимальному проявлению.

Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Как вид спорта дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины - составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

Программа определяет условия и требования к предпрофессиональной подготовке в организации, разработана в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по дзюдо, с федеральными требованиями к минимуму содержанию, структуре, условиям реализации предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и направлена на повышение качества подготовки спортивного резерва.

Настоящая Программа является нормативной основой подготовки спортивного резерва, которая основана на принципах, направленных на непрерывность организации многолетнего, круглогодичного и этапного процесса подготовки спортсменов и достижение ими высших результатов в дзюдо.

Программа для ДЮСШ, разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской

Федерации».

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 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 обучения по этим программам».

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- приказа Министерства спорта Российской Федерации № 231 от 19.09.2012 года «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо».

Система многолетней подготовки дзюдоистов предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности дзюдоистов и его реализацию в соревновательной деятельности, планирование системы тренировочных занятий и соревнований, а также факторов, усиливающих их эффективность. Таким образом, система предпрофессиональной подготовки по виду спорта дзюдо, представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный управляемый процесс, основанный на научных и практических занятиях, рассчитанная на 9 лет.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2 лет;
- тренировочный этап (этап начальной специализации) – до 2 лет;
- тренировочный этап (этап углубленной специализации) – до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Для достижения основной цели предпрофессиональной подготовки спортсменам-дзюдоистам на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие физических качеств

занимающихся;

- овладение основами техники и тактики дзюдо;
- выявление задатков и способностей детей и отбор перспективных юных спортсменов;
- привитие устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- дальнейшее улучшение состояния здоровья и физического развития занимающихся;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее углубленное овладение и совершенствование техники и тактики дзюдо;
- приобретение и накопление соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- достижение высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях различного уровня;

**Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст и количество лиц для зачисления на начальный и тренировочный этапы.**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальная наполняемость группы (чел.)	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)
Этап начальной подготовки	До года	15	20	10
	Свыше года	12	18	11
Тренировочный (этап спортивной специализации)	Начальной специализации			
	До двух лет	10	14	12

	<b>Этап углубленной специализации</b>			
	<b>Свыше двух лет</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>14</b>
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	<b>Без ограничений</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>17</b>

## 2. Учебный план

### 2.1. Продолжительность и объёмы реализации программы по предметным областям.

Годовой учебный план для групп этапа начальной подготовки, тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства по виду спорта дзюдо (объём тренировочной нагрузки в часах).

Виды спортивной подготовки	ГНП-1	ГНП-2	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	Этап совершенствования спортивного мастерства
Общая физическая подготовка	227	293	100	100	115	132	148	165
Специальная физическая подготовка			115	115	135	154	178	230
Технико – тактическая подготовка	35	54	247	247	288	330	369	517
Теоретическая подготовка	8	10	27	27	32	36	40	44
Контрольные испытания	3	4	6	6	6	6	6	15
Соревнования	-	-	32	32	39	45	51	78
Инструкторская и судейская практика	-	-	16	16	19	22	24	38
Восстановительные мероприятия	3	3	5	5	6	7	8	11
Медицинское обследование	-	4	4	4	4	4	4	6
	276	368	552	552	644	736	828	1104
Спортивно – оздоровительный лагерь.	36	48	72	72	84	96	108	144

Самостоятельная работа обучающихся								
Итого часов:	312	372	624	624	728	832	936	1248

При составлении учебного плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере на период активного отдыха. С увеличением общего годового объёма часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объём нагрузок, направленных на ОФП.

Учебный план раскрывает:

- содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
- объёмы основных параметров подготовки;
- распределение объёмов основных средств тренировки по неделям;
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения педагогического контроля;

Планирование годичного цикла тренировки обучающихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерности развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарём и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

## **2.1 Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном.**

### 1. *УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ.*

Различные упражнения на гимнастической стенке: индивидуальные и



парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

2. **АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.** Различные кувырки: вперед ,назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх , прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью ), колесо(переворот боком).
3. **БАСКЕТБОЛ.** Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.
4. **ФУТБОЛ.** Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.
5. **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

**2.3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.**

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной)	этап совершенствования

		специализации)	спортивного мастерства
1	2	3	4
Общая физическая подготовка (%)	82/80	18/17	15/16
Специальная физическая подготовка (%)		21/21	21/20
Техническо-тактическая подготовка (%)	13/15	45/46	47/47
Теоретическая подготовка (%)	3/3	5/5	4/4
Контрольные испытания (%)	1/1	7/7	8,5/8,5
Соревнования (%)			
Инструкторская и судейская практика (%)	-	3/3	3,5/3,5
Восстановительные мероприятия (%)	1/1	1/1	1/1

### 3. Методическая часть

#### 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям подготовки Теоретическая подготовка

Теоретические знания позволяют дзюдоистам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

#### В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- историю развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии дзюдо;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;

- требования к технике безопасности при занятиях дзюдо.

**В процессе специальной теоретической подготовки** спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен: - знать задачи, стоящие перед ним;

- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;

- вести учет тренировки и контроль за ней;

- анализировать спортивные и функциональные показатели;

- вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

### **Практическая подготовка .**

**Физическая подготовка.** Одной из главнейших частей тренировки является общая физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств спортсмена. Развитие двигательных качеств дзюдоиста: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций – это основа физической подготовки.

Существует два вида подготовки: общая и специальная.

**Целью общей физической подготовки (ОФП)** является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Подвижные и спортивные игры занимают большое место в занятиях, как одно из основных средств общей физической подготовки. Они проводятся в конце подготовительной части занятия, как ее

продолжение или в конце основной части.

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП – соревновательные и специальные подготовительные упражнения. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке. СФП включает в себя упрощенные формы борцовского поединка: борьба в определенном захвате, по определенному заданию, с ограниченным набором технических действий. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. Настоящая Программа исходит из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров;

возрастание средств объема общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП и соответственно уменьшается удельный вес ОФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки);

непрерывное совершенствование спортивной техники;

неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;

правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененное (разделенное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое действие).

**Техническая подготовка** Техническая подготовка дзюдоиста направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Освоение техники

является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. На начальном этапе разучиваются стойки дзюдоиста, основные захваты, передвижения в парах, броски, самостраховка.

Занятия по ОФП проводятся преимущественно в игровой форме: игровые единоборства (петушиный бой, бой всадников и т.д.), силовые игры (растаскивания, регби), для развития ловкости и выносливости (круговая лапта, салки), для развития силы (подтягивания, лазание по канату, различные виды отжиманий), гибкости (гимнастический мост, упражнения на растягивание и др.), ловкости (спортивные игры). Специальная физическая подготовка включает упражнения для развития силы (борьба с более сильным партнером), быстроты (борьба с более быстрым партнером, броски на скорость за 5 и 10 минут), гибкости (броски с наибольшей амплитудой), ловкости (выполнение изученных действий в условиях поединка). На этапе детализированного разучивания двигательного действия происходит углубленное овладение техническим арсеналом борьбы дзюдо. Специальная физическая подготовка направлена на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, борцовской выносливости, ловкости. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

**Тактическая подготовка** Тактика – это действия, поведение дзюдоиста на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. Тактическая подготовка направлена на формирование способности дзюдоиста к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на татами. В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включить упражнения: использование усилий партнера для проведения бросков, для подготовки проведения приемов используется сковывание, маневрирование, выведение из равновесия, изучается тактика захватов, передвижений, проведение приемов, ведение поединков с различными по росту и весу партнерами. Данный комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит

выработать у дзюдоиста способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности. Тактическая подготовка – это обучение дзюдоистов правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Она состоит из двух главных частей – теоретической и практической тактической подготовки каждого дзюдоиста. Надо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых: -рассказывать дзюдоистам о различных тактических вариантах ведения боя; -показывать видеосъемки тактики боя самого спортсмена и бои других спортсменов; -изучить тактику боя своих главных соперников, собирать на них досье; -изучать тактическую подготовленность зарубежных дзюдоистов.

Практическая тактическая подготовка – это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактики боя во время тренировочных занятий, контрольных поединков и в основных соревнованиях.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях. Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико-тактического мастерства дзюдоиста и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики боя дзюдоиста на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

**Психологическая подготовка** Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная

(предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности; В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям; В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и

методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

**Воспитательная работа** Главной задачей в занятиях с юными дзюдоистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). *Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

*Основные воспитательные мероприятия:*

- торжественный прием учащихся вновь поступивших в школу;
- проходы выпускников;
- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно



сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступления на помосте, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

**Восстановительные мероприятия** Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решают в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

**К педагогическим средствам восстановления относятся:**

- Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
- Создание чёткого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
- Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.
- Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
- Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
- Индивидуализация тренировочного процесса.
- Адекватные интервалы отдыха.
- Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
- Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
  - Дни профилактического отдыха.

**Психологические средства восстановления:**

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.

6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, прослушивание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

#### **Медико-биологические средства:**

1. Рациональный режим дня (ночной сон не менее 8-9 часов).
2. Сбалансированное рациональное питание.
3. Специализированное питание, витамины, спортивные напитки и т. д.
4. Удобная обувь, одежда.
5. Водные процедуры (душ, ванны, баня).
6. Массаж, спортивные растирки.
7. Физиотерапевтические процедуры.

**Антидопинговые мероприятия** В настоящее время перед спортивными образовательными учреждениями, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, стоит задача проведение профилактической работы по формированию знаний об антидопинговых правилах и поиска эффективных форм противодействия применению допинга в спорте. В разделе программы по дзюдо «Теоретические знания» отведены часы на «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте», «Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов». Содержание материала включает в себя как теоретические аспекты проблемы применения допинга в спорте, так и формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.

**Инструкторская и судейская практика** Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по борьбе дзюдо. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Учащиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и уметь проводить строевые порядковые упражнения, овладеть основной и заключительной части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). На учебно-тренировочных этапах необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям

тренера. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Учащиеся могут принимать участие в судействе соревнований в детско-юношеских, спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях – в роли судьи, секретаря.

### **3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

#### **3.2.1. Общие требования безопасности**

К занятиям дзюдо допускаются лица прошедшие медосмотр и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы:

- травмы при выполнении бросков без разминки
- травмы при проведении спаррингов между борцами разной физико – технической подготовки и весовой категории.

Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

#### **3.2.2. Требования безопасности перед началом занятий.**

Надеть спортивную форму.

Войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером.

Проверить правильность укладки татами (все маты должны плотно прилегать друг к другу, все края у ковра должны быть зафиксированы).

#### **3.2.3. Требования безопасности во время занятий.**

Не выполнять упражнений без заданий тренера

При разучивании бросков и других упражнений соблюдать нормы загрузки спортивных залов.

При разучивании приёмов броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех бросках атакованный использует приёмы самостраховки, не выставляют для опоры прямые руки.

За 10 – 15 мин. До тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины.

Во время тренировки по свистку по свистку тренера все обязаны прекратить борьбу.

Спарринг проводится только между борцами одинаковой физико – технической подготовленности, весовой категории и этапа обучения.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтоб не было столкновений.

### 3.2.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении учащимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

### 3.2.5. Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведённое место спортивный инвентарь.

Вывести учащихся из зала (тренер выходит последним)

Снять спортивный костюм.

Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

## 3.3. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	
Год подготовки	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	
Количество часов в неделю	6	8	12	12	14	16	18	24	
Количество тренировок в неделю	3	4	4-5	4-5	5	6	6	8-9	
Общее количество часов в год	312	416	624	624	728	832	936	1248	
Общее количество тренировок в год	156	208	208 - 260	208 - 260	260	312	312	416-468	

## Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (соревновательные поединки)	Этапы спортивной подготовки		
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Спортивного мастерства
тренировочные	-	85	100
контрольные	8-12	40	40
основные	-	40	40
Всего соревновательных поединков за год	8-12	165	180

### 4. Система контроля и зачётные требования

4.1 Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и

специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2 - 3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся легкой атлетикой (метания). Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)). Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы. Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного

раза на данном этапе, те кто подходят по возрасту к данному этапу): либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

#### 4.2. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых даёт основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки

Структура организации системы многолетней предпрофессиональной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения предпрофессиональной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;
- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по дзюдо и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- тренировочный процесс является основой предпрофессиональной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.
- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки.

Для достижения основной цели предпрофессиональной подготовки спортсменам-дзюдоистам на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) на этапе начальной подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие физических качеств занимающихся;
- овладение основами техники и тактики дзюдо;
- выявление задатков и способностей детей и отбор перспективных юных спортсменов;
- привитие устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- дальнейшее улучшение состояния здоровья и физического развития занимающихся;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее углубленное овладение и совершенствование техники и тактики дзюдо;
- приобретение и накопление соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- достижение высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях различного уровня;

Для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется





спине									
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	17	20	21	22	23	24	25	----
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	----	----	25	25	26	27	28	29	30
Лазание по канату без помощи ног 4 метра	----	----	----	----	----	----	----	3	3
<b>СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА</b>									
Прыжок в длину с места	140	150	160	170	175	175	180	180-200	230
Подтягивание на перекладине за 20 сек	4	4	8	8	8	9	10	11	12
Подъем туловища лежа на спине 20 сек	8	9	10	11	12	13	14	14	16
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на спине 20 сек	6	6	10	11	12	13	14	16	18
<b>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО</b>									
	---	---							

**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  
МБУ ДО ДЮСШ «Луч»  
им.В.Фридзона  
Протокол № \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015г.

«Утверждено»  
Приказом директора  
МБУДО ДЮСШ «Луч» им.В.Фридзона  
№ 380 от 31 декабря 2015 г.

# **ДЗЮДО**

## **Дополнительная общеразвивающая образовательная программа**

**Срок реализации Программы 1 год:**

**Разработчики Программы:**

Зам. директора по УВР Константинова Н.В.

Старший инструктор-методист Осипенко И. В.

Тренер – преподаватель Фукс А.И.

г. Клинцы 2015 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дзюдо - спорт, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника физическим, техническим и тактическим преимуществом. Дзюдо - дословно «гибкий путь». 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 состоит из трех частей - бросков, борьбы лежа, борьбы стоя. Из положения, стоя дзюдоист, бросает соперника на спину в любом направлении быстро и достаточно сильно. Для борьбы лежа характерны три типичных приема - удержание, удушение, болевые приемы в локтевом суставе.. В технику дзюдо входят и другие типичные элементы: разные способы передвижений по татами, приемы самостраховки, ритуал приветствия, сигнал о сдаче и т. д. В поединке приемы часто комбинируются из положения стоя и положения лежа. Переходы из одного положения в другое должны быть непрерывными, естественными. Приемы удушения и болевые можно начинать из стойки и заканчивать в борьбе лежа. Значительные вариации техники дзюдо, широкий масштаб средств для победы над соперником дают возможность применять множество разнообразных приемов и тактических действий. Небезосновательно считая, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы. Особое внимание занимающихся по его системе он обращал на необходимость выполнения действий как в правую, так и в левую сторону. Дзюдо представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов-дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники борьбы стоя

(броски) или техники борьбы лежа (болевые приемы, удушающие захваты, удержания) в строгом соответствии с Правилами соревнований.

Дзюдо по праву можно считать многогранным общественным явлением и действенным фактором физического воспитания подрастающего поколения. Занятия дзюдо это эффективная форма подготовки молодых людей к учебной и трудовой деятельности.

Всесторонняя подготовка в дзюдо по развитию физической качеств имеет неоценимое, оздоровительное влияние на развивающийся и формирующийся организм детей и подростков.

Вовлечение юношей и молодежи в сферу дзюдо, приобщает их к опыту социальных отношений, которые являются основой воздействия на формирование личностных качеств.

Воспитательная составляющая дзюдо определяет личностное развитие спортсмена, нивелирует недостатки в выработке волевых, нравственных качеств. Воспитательный процесс содействует формированию моральных представлений об ответственности, взаимопомощи, уважения к окружающим людям и вследствие повышения коммуникативности. Люди, занимающиеся дзюдо, осуществляют творческую деятельность, сопряженную с познанием человеком своих возможностей и их максимальному проявлению.

Программа определяет условия и требования к предпрофессиональной подготовке в организации, разработана в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки по дзюдо, с федеральными требованиями к минимуму содержанию, структуре, условиям реализации предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и направлена на повышение качества подготовки спортивного резерва.

Программа для ДЮСШ, разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 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 обучения по этим программам».
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.09.2012 г. № 231

Задачи и преимущественная направленность в СОГ:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств занимающихся средствами дзюдо и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАП, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ ПРОХОДЯЩИХ ПОДГОТОВКУ НА СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ.

Этапы подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно - оздоровительный этап	1	7	20

Срок реализации программы – 1 год

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
теория	8
ОФП	141
СФП	76
ТТП	35
Контрольные испытания	3
Участие в соревнованиях	6
Медицинское обследование	4
ИТОГО	276
Спортивно оздоровительный лагерь, индивидуальная работа обучающихся	36
ИТОГО:	312

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

**Примерный план-график распределения учебных часов в СОГ.**





8	Спортивно-оздоровительный лагерь, индивидуальная работа обучающихся										0	6		
		ИТОГО:												

# 1. Методическая часть программы

## 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.

#### Темы теоретических занятий:

1. Физическая культура и спорт в России. (Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. ) Значения физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей
2. Краткий обзор развития дзюдо в России и за рубежом.
3. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки.
4. Краткое сведение о строении и функциях организма человека.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.
6. Основы техники дзюдо и методики обучения дзюдоистов.
7. Планирование спортивной тренировки.
8. Правила соревнований, их организация и проведение.

## 2.2.Общая физическая подготовка

Развитие физических качеств у занимающихся в СОГ 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 сердечнососудистой 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.

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств Силы:  
гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3x10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка на этапе отбора и спортивно-оздоровительном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие

основных физических качеств спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднятие и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основные методы проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный

Основу деятельности в дзюдо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные.

**Координационные упражнения** объединяют технику и тактику дзюдо. **Кондиционные упражнения** направлены на развитие специальных качеств взаимодействия борцов в поединке: физических и психических.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности борца предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются **подготовительные упражнения** (ОФП). Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на *общеподготовительные и специально-подготовительные*.

*Строевые и рекреационные упражнения* применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки.

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в *подготовительной части* происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В *основной части* тренировки решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

### ***Общеподготовительные упражнения***

*Строевые упражнения.* Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайся!», «На первый-второй - рассчитайся!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. *Понятия:* «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, и шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движения бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Доклад дежурного.

Р а з м и н к а борца. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.



Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой..

Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в вися. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по ковра и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться).

Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п.. Повороты с манекеном на плечах; то же на рука; на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперед, сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходе от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, хватом рук ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).  
Общеподготовительные упражнения для ОФП. Выполняются движения по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажима ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в сторону. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой).  
Общеподготовительные упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки, поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалка над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

Прыжки с продвижением вперед и. назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед.

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки тренером-преподавателем при проведении занятий по акробатике в борцовском зале. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

### **Технико-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 в группах начальной подготовки 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.

#### *Тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах*

-использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;

- сбор информации о противнике;

- постановка цели поединка;

- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;

- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

необходимости..

### **Система соревнований**

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной

подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных дзюдоистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

## **Контрольно-переводные нормативы для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы 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 - 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 в начале года 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 по трем уровням подготовленности:

Отлично: от 15-14 баллов

Хорошо: от 13-11 баллов

Удовлетворительно: от 10-9 баллов

Неудовлетворительно: от 8 и ниже

### ДЕВУШКИ

/п	Упражне ния	це нк а	ВОЗРАСТ									
			-8		0	1	2	3	4	5	6	7
	Бег 30 метров, сек		,0	,0	,8	,6	,4	,2	,0	,8	,6	,5
			,5	,5	,3	,1	,9	,7	,5	,3	,1	,0
			,1	,0	,8	,6	,4	,2	,0	,8	,6	,5
	Прыжок в длину, см		30	30	40	40	50	60	70	80	90	90
			20	20	30	30	40	50	60	70	80	80



			10	10	20	20	30	40	50	60	70	70
	<b>Складка за 30 сек, кол- во раз</b>		0	2	4	6	6	8	8	0	2	2
			0	2	4	4	6	6	8	0	0	
			0	2	2	4	4	6	8	8		

## ЮНОШИ

/п	Упражнен ия	це нк а	ВОЗРАСТ									
			-8		0	1	2	3	4	5	6	7
	<b>Бег 30 метров, сек</b>		,5	,2	,9	,6	,3	,0	,7	,4	,2	,0
			,0	,7	,4	,1	,8	,5	,2	,9	,7	,5
			,5	,2	,8	,6	,3	,0	,8	,4	,2	,0
	<b>Прыжок в длину, см</b>		60	70	80	90	00	10	20	30	40	50
			50	60	70	80	90	00	10	20	30	40
			40	50	60	70	80	90	00	10	20	30
	<b>Складка за 30 сек, кол- во раз</b>		2	4	6	8	8	0	0	2	4	4
			0	2	4	6	6	8	8	0	2	2
			0	2	4	4	6	6	8	0	0	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

- а) психологические;
- б) педагогические;
- в) гигиенические;
- г) медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия,

способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия – обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства – требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств – рациональное питание, витаминизацию. Физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтические воздействия и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в самбо (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения между партнерами, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;

развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуще-

ствляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий;

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;

- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

## **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

- 1 . Постоянно контролировать занимающихся, следить за тем, чтобы они выполняли все требования руководителя занятий.
2. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.
3. При получении травмы кем-либо из занимающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в [медицинское учреждение](#).
4. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

### **Требования к занимающимся**

- 1 . Внимательно слушать и выполнять команды тренера. Запрещается выполнение приёмов и упражнений без его разрешения.
2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.
3. Иметь спортивный костюм и [спортивную обувь](#) с нескользящей подошвой для занятий подвижными и спортивными играми, борцовскую куртку или кимоно для занятий на борцовском ковре.
4. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.
5. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны. Соблюдать нормы личной и общественной гигиены.
6. Без разрешения тренера не покидать место занятий. По окончании занятия убрать [спортивный инвентарь](#), переодеться и с разрешения руководителя убыть домой.
7. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять все распоряжения и команды тренера.

### **Учебный материал программы**

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для  
занимающихся в спортивно-оздоровительных группах**

**6 КЮ. Белый пояс.**

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях

**ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)**

**ШИСЭЙ - СТОЙКИ**

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

**ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)**

на 90\* шагом вперед

на 90\* шагом назад

на 180\* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180\* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180\* круговым шагом вперед

на 180\* круговым шагом назад

**КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ** Основной захват – рукав-отворот

**КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ**

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад

Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

### УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувырком

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для  
занимающихся в спортивно-оздоровительных группах**

### **5 КЮ. Жёлтый пояс.**

### НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную



	ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

### КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу

Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног
Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

#### **4. Список литературы.**

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко 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.
2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
  3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
  4. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231  
"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо"  
(Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156)
  5. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.