

Комитет по делам образования г. Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр г. Челябинска»

Принято на заседании  
методического совета  
Протокол №1 от 29.08.2024



Утверждаю:  
Директор МБУДО «ДЮОЦ»  
А.А. Сеницын

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
**«Мир дзюдо. Базовая начальная подготовка»**  
Возрастная категория обучающихся: 10-12 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Судоргина Наталья Викторовна,  
педагог дополнительного  
образования МБУДО «ДЮОЦ»

Челябинск, 2024

## Содержание:

|  |  |
|--|--|
| <u>Пояснительная записка</u> .....   | <b>Ошибка! Закладка не определена.</b> |
| <u>Начальная подготовка 1 года обучения</u> .....  | 7                                      |
| <u>Учебно-тематический план 1 года обучения</u> .....  | 8                                      |
| <u>Календарное планирование 1 года обучения</u> .....  | 10                                     |
| <u>Начальная подготовка 2 года обучения</u> .....  | 15                                     |
| <u>Учебно-тематический план 2 года обучения</u> ... <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>       |  |
| <u>Календарное планирование 2 года обучения</u> .....  | 18                                     |
| <u>Методическое обеспечение программы</u> .....  | 22                                     |
| <u>Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе</u> ..... | 33                                     |
| <u>Оценочный лист (оценка метапредметных и личностных результатов)</u> .....                     | 36                                     |
| <u>Приложение. Методическая часть</u> .....  | 41                                     |
| <u>Методическая литература</u> .....   | 46                                     |

## Комплекс основных характеристик программы

### 1. Пояснительная записка

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мир дзюдо. Базовая начальная подготовка» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).

– Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16) «Успех каждого ребёнка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность».

– Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467».

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

– Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

– Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).

– Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».

– Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 года №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта В РФ на период до 2030 года».

– Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 года №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по её реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29 сентября 2022 года № 2865-р).

Документы и локальные акты учреждения:

– Устав МБУДО «ДЮОЦ»;

– Программа развития МБУДО «ДЮОЦ»;

– Программа воспитания МБУДО «ДЮОЦ»;

– Положение МБУДО «ДЮОЦ» о дистанционном обучении;

– Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

– Положение о разработке дополнительной общеобразовательной программы в МБУДО «ДЮОЦ»

– Положение об организации образовательного процесса в МБУДО «ДЮОЦ».

– Положение об организации образовательного процесса с детьми с ограниченными возможностями здоровья в МБУДО «ДЮОЦ».

В содержании программы предусмотрены разделы общей физической, специальной физической, технико-тактической, теоретической, нравственной, волевой подготовок, контрольных испытаний, соревнований, восстановительных мероприятий. Программа реализуется на бюджетной основе.

**Актуальность программы.** Необходимость создания данной программы обусловлена слабым состоянием здоровья подрастающего поколения, отсутствием потребности в здоровом образе жизни, неумением противостоять соблазнам современного мира (наркомания, токсикомания, алкоголизм, компьютерная зависимость и др.).

Актуальность образовательной программы в том, что, привлекая детей и подростков к занятию в секции дзюдо, акцент делается на обеспечение занятости подростков, формирование личностных качеств обучающихся, таких как целеустремлённость, терпение, воля, упорство, трудолюбие, формирование ориентации на здоровый образ жизни.

Также через реализацию образовательной программы осуществляется системный подход в воспитании и росте физических способностей дзюдоистов.

**Отличительные особенности программы.** Программа является составной частью программы «Мир дзюдо» и представляет собой базовый этап освоения основ борьбы дзюдо. В содержании программы предусмотрены разделы общей физической, специальной физической, технико-тактической, теоретической,

нравственной, волевой подготовок, контрольных испытаний, соревнований, восстановительных мероприятий.

### **Педагогическая целесообразность программы:**

Используемые специфические игровые технологии помогают обучающемуся раскрыться в плане лидерских качеств и возможностей. В данной программе изучаются элементы дзюдо для формирования профессиональной базы будущего спортсмена.

**Адресат программы** Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 10 до 12 лет.

### **Возрастные особенности детей 10-11 летнего возраста.**

В этот период происходит переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости. Подросток – это уже не ребёнок и ещё не взрослый. Это период бурного и неравномерного физического развития:

1. Происходит ускорение роста. Интенсивно происходит рост скелета и конечностей, а грудная клетка и таз отстают, отсюда долговязость.
2. Происходит увеличение массы мышц, мышечной силы, но мышцы не способны к длительному напряжению. Следует распределять нагрузки дозированно, чтобы ребёнок не уставал. При длительной физической нагрузке необходим перерыв или смена деятельности.
3. Диспропорция сердечно-сосудистой системы. Сердце растёт быстрее, чем сосуды. Отсюда появляются различные функциональные нарушения, например потемнение в глазах, головные боли.
4. Нарушения со стороны нервной системы:
  - Повышенная возбудимость,
  - Вспыльчивость,
  - Раздражительность,
  - Склонность к аффектам (Аффект – кратковременное, бурно протекающее состояние сильного эмоционального возбуждения, связано с неудовлетворением жизненно-важных потребностей)

### **Возрастные особенности детей 11-12 летнего возраста.**

По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких.

Мышцы в этом возрасте лет еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела.

Мышечная система у детей 11-12 лет способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы.

Интенсивный прирост выносливости к динамической работе наблюдается с 11-12 лет. Также интенсивно с 11-12 лет возрастает выносливость к статическим нагрузкам.

**Условия набора и режим занятий:** В спортивную секцию принимаются все дети в возрасте 10-12 лет, проявляющие интерес к данному виду спорта, не имеющие медицинских противопоказаний по заявлению родителей (законных представителей).

Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в мае, составляет 36 учебных недель. Занятия в группах проводятся:

- начальная подготовка 1 года – 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов), 216 часов в год - 15 воспитанников
- начальная подготовка 2 года – 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов), 216 часов в год - 12 воспитанников. Родители обеспечивают необходимый индивидуальный спортивный инвентарь и спортивную форму, прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

**Форма обучения** очная, очная с применением дистанционных технологий.

Программа предусматривает осуществление тренировочных занятий в период перехода на обучение с применением дистанционных технологий.

Данный формат позволяет в условиях режима повышенной готовности, возможной отменой занятий из-за сезонных карантинных мероприятий и погодных условий, а также с целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса, проводить занятия в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренера (приложение 2).

**Срок реализации программы** 2 года

**Общее количество часов** по программе составляет 432 часа.

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий.**

Занятия по овладению навыками единоборства подразделяются на: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, модельные, а также на соревнования-главные (основные) и подготовительные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, приёмами лёжа, защитами, тактическими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объёма и интенсивности их выполнения.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющие учебные и тренировочные занятия. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется новый.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности дзюдоистов по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствия содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламента и контингента участников.

Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по дзюдо и занятий другими видами спорта. Из дзюдо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов – круговая тренировка, спортивные игры и др.

Релаксационные занятия характеризуются малым объёмом, интенсивностью, а также эмоциональностью – прогулки по лесу, посещение сауны, бани, бассейна, применения массажа.

#### **Формы работы:**

- Групповая – создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.
- Индивидуальная – занимающиеся работают по индивидуальным заданиям.
- Участие в соревнованиях в группах
- Просмотр учебных фильмов и соревнований
- Лекции и беседы
- Спортивно-оздоровительные лагеря.

**Цель программы** – помочь каждому обучающемуся раскрыть его индивидуальные физические и психологические особенности через обучение навыкам дзюдо.

Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач:

#### **Задачи обучения:**

- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.
- освоение теоретических и методических основ дзюдо,

#### **Задачи воспитания:**

- воспитание нравственных, волевых и моральных качеств;
- приобщение воспитанников к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- получение положительных эмоций и снижение агрессивности.

#### **Задачи развития:**

- овладения двигательной культурой и навыками единоборства с противниками,
- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей организма;
- развитие гармоничной, уверенной в себе личности,

## **Ожидаемые результаты:**

### *Личностные:*

#### Сформированность:

- самостоятельности;
- способности проявлять волевые усилия, трудолюбие;
- терпения;
- смелости;

#### Проявление:

- уравновешенности, спокойствия;
- дисциплинированности;
- культуры общения;

### *Метапредметные:*

#### Сформированность:

- понимания физического и психического здоровья;
- устойчивого интереса к занятиям спортом.
- умения преодолевать трудности;
- навыка самостоятельной работы.
- скоростных качеств;
- развитость моторики;

### *Предметные:*

#### Наличие:

-знаний об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития.

#### Сформированность:

- специальных знаний умений и навыков по дзюдо;
- навыков технико-тактических приёмов.

#### Владение:

- специальной терминологией;
- сдача нормативов по ОФП и СФП.

## **Оценка эффективности реализации программы**

Эффективность освоения дополнительной общеобразовательной программы определяется через мониторинг, который предполагает контроль освоения предметных знаний и умений по виду деятельности, метапредметных способов деятельности и личностное развитие обучающегося.

Контроль и оценка эффективности освоения программы осуществляется таким образом, чтобы стимулировать стремление занимающегося к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от тренировок.

### ***Критерии оценки деятельности:***

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения материала.
- контроль эффективности физической и специальной подготовки проверяется с помощью контрольно-переводных нормативов по годам обучения.
- устойчивость интереса к занятиям;



- готовность сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

При оценке достижений следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей.

### **Критерии оценки уровня практической подготовки:**

- **высокий уровень** – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания осмысленно;

- **средний уровень** – у обучающегося объём освоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- **низкий уровень** - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков;

ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

### **Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;

- анкетирование;

- аттестация КЮ;

- сдача нормативов ГТО.

### **Виды контроля:**

Текущий контроль обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной программы, их практических умений и навыков в форме сдачи нормативов.

Промежуточная аттестация проводится с 15 по 30 декабря, с 15 по 30 апреля в форме сдачи зачётных нормативов или тестирования по общей и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи зачётных требований.

По результатам прохождения итоговой аттестации может выдаваться документ об освоении дополнительной общеобразовательной программы с указанием общего количества часов.

### **Формы подведения итогов реализации программы.**

- аналитическая информация о результатах тестирования общей физической подготовленности обучающихся;

- аналитическая информация о результатах тестирования специальной физической подготовки обучающихся;

- организация и проведение показательных выступлений на спортивно-массовых мероприятиях школы и района.

Перевод по этапам обучения осуществляется зачётом контрольных нормативов и аттестацией на степень КЮ.

Результаты мониторинга фиксируются в диагностических картах (таблицах) по всем трём позициям и учитываются при проведении промежуточной и итоговой аттестации (см. Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации ДЮЦ).\*

**Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития  
росто-весовых показателей и физических качеств детей  
школьного возраста**

| Росто-весовые показатели и физические качества | 9 | 10 | 11 | 12 |
|--|---|----|----|----|
| Рост   |   |    |    | +  |
| Вес  |   |    |    | +  |
| Сила максимальная                              |   |    |    |    |
| Быстрота                                       | + | +  |    |    |
| Скоростно-силовые качества                     | + | +  | +  | +  |
| Выносливость (аэробные возможности)            | + |    |    |    |
| Скоростная выносливость                        |   |    |    |    |
| Анаэробные возможности (гликолитическис)       |   |    |    |    |
| Гибкость                                       | + | +  |    | +  |
| Координационные способности                    | + | +  | +  | +  |
| Равновесие                                     | + | +  | +  | +  |

**Комплекс организационно-педагогических условий  
Учебно-тематический план НП 1 года обучения**

| №       | Наименование разделов и тем   | Общее количество часов | В том числе   |              | Формы аттестации/ контроля |
|---------|---|------------------------|---------------|--------------|----------------------------|
|         |   |                        | теоретических | практических |                            |
| 1       | <b>Вводное занятие</b>  | 1                      | 1             |              | Беседа<br>инструктаж       |
| 2       | <b>Теория и методика дзюдо</b>  | 2                      | 2             |              | собеседование              |
| 3       | <b>Физическая подготовка</b>  |                        |               |              |                            |
| 3.1     | <b>Общая физическая подготовка</b><br><i>Физическая подготовка с использованием других видов двигательной деятельности.</i>             |                        |               |              |                            |
| 3.1.1.  | Гимнастика  | 6                      | 1             | 5            | Педагогическое наблюдение  |
| 3.1.2.  | Спортивные игры и эстафеты  | 6                      |               | 6            | Педагогическое наблюдение  |
| 3.1.3.  | Легкая атлетика   | 6                      |               | 6            | Педагогическое наблюдение  |
| 3.1.3.  | Акробатика  | 6                      | 1             | 5            | Педагогическое наблюдение  |
| 3.1.4.  | Подвижные игры  | 6                      |               | 6            | Педагогическое наблюдение  |
| 3.2     | <b>Специальная физическая подготовка</b><br><i>Упражнения для развития физических качеств с использованием средств и методов дзюдо.</i> |                        |               |              |                            |
| 3.2.1.  | силы  | 7                      | 1             | 6            | Педагогическое наблюдение  |
| 3.2.2.  | быстроты  | 6                      |               | 6            | Педагогическое наблюдение  |
| 3.2.3.  | выносливости  | 7                      | 1             | 6            | Педагогическое наблюдение  |
| 3.2.4.  | гибкости  | 6                      |               | 6            | Педагогическое наблюдение  |
| 4       | <b>Технико-тактическая подготовка</b>   |                        |               |              |                            |
| 4.1.    | <b>В стойке</b>   |                        |               |              |                            |
| 4.1.1.  | Стойки,   | 4                      | 1             | 3            | Педагогическое наблюдение  |
|         | страховка,  | 8                      |               | 8            | Педагогическое наблюдение  |
|         | самостраховка   | 8                      |               | 8            | Педагогическое наблюдение  |
| 4.1.2.  | <b>Броски вперед</b>  |                        |               |              |                            |
| 4.1.2.1 | Передняя подножка   | 12                     | 1             | 13           | Педагогическое наблюдение  |

|          |   |     |    |     |                           |
|----------|---|-----|----|-----|---------------------------|
| 4.1.2.2. | Бросок через бедро скручиванием   | 12  |    | 12  | Педагогическое наблюдение |
| 4.1.2.3. | Передняя подсечка   | 12  |    | 12  | Педагогическое наблюдение |
| 4.1.3.   | <b>Броски назад</b>   |     |    |     |                           |
| 4.1.3.1. | Задняя подножка на месте  | 10  | 1  | 9   | Педагогическое наблюдение |
| 4.1.3.2. | Задняя подножка в движении  | 7   |    | 7   | Педагогическое наблюдение |
| 4.1.3.3. | Зацеп изнутри на месте  | 10  | 1  | 9   | Педагогическое наблюдение |
| 4.1.3.4. | Зацеп изнутри в движении  | 7   |    | 7   | Педагогическое наблюдение |
| 4.2.     | <b>Партер</b>   |     |    |     |                           |
| 4.2.1.   | Удержание с боку и уход с него  | 10  | 1  | 9   | Педагогическое наблюдение |
| 4.2.2.   | Удержание со стороны головы и уход с него   | 10  | 1  | 9   | Педагогическое наблюдение |
| 4.2.3.   | Удержание спиной и уход с него  | 10  | 1  | 9   | Педагогическое наблюдение |
| 5.       | <b>Тактика</b>  |     |    |     |                           |
| 5.1.     | Тактика проведения захватов   | 1   | 1  | 2   | Педагогическое наблюдение |
| 5.2.     | Тактика ведения поединка  | 3   | 1  | 4   | Педагогическое наблюдение |
| 6        | <b>Психологическая подготовка</b>   |     |    |     |                           |
| 6.1      | <b>Нравственная подготовка</b>  | 8   | 4  | 4   | Педагогическое наблюдение |
| 6.2      | <b>Волевая подготовка</b>   |     |    |     |                           |
| 6.2.1.   | Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами дзюдо.                     | 8   | 2  | 6   | Педагогическое наблюдение |
| 6.2.2.   | Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности. | 5   | 2  | 3   | Педагогическое наблюдение |
| 7        | <b>Промежуточная аттестация</b>   | 4   |    | 4   | Сдача зачётных требований |
| 9        | <b>Инструкторская практика</b>  | 6   | 2  | 4   | Педагогическое наблюдение |
| 10       | <b>Итоговое занятие</b>   | 1   |    | 1   | Беседа                    |
|          | <b>Итого</b>  | 216 | 26 | 190 |                           |

## *Календарное планирование*

### План-график расчета учебных часов для дзюдоистов начальной подготовки групп 1 года обучения

(36 недель, 6 часов в неделю, всего 216 часов)

| №            | Наименование разделов и тем              | месяц |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Всего часов |
|--------------|--|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
|              |  | 9     | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |    |             |
| 1            | <b>Вводное занятие</b>                   | Т     | 1  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 1           |
|              |  | Пр    | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  |             |
| 2            | <b>Теория и методика дзюдо</b>           | Т     | -  | 1  | -  | -  | -  | -  | 1  | -  | -  | 2           |
|              |  | Пр    | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  |             |
| 3            | <b>Физическая подготовка</b>             |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |
| 3.1          | <b>Общая физическая подготовка</b>       | Т     | 1  | -  | -  | -  | 1  | -  | -  | -  | -  | 30          |
|              |  | Пр    | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |             |
| 3.2          | <b>Специальная физическая подготовка</b> | Т     | 1  | -  | -  | -  | 1  | -  | -  | -  | -  | 26          |
|              |  | Пр    | -  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |             |
| 4            | <b>Технико-тактическая подготовка</b>    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |
| 4.1          | <b>Техника</b>                           | Т     | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 2  | 119         |
|              |  | Пр    | 14 | 12 | 13 | 10 | 9  | 11 | 11 | 10 | 11 |             |
| 4.2          | <b>Тактика</b>                           | Т     | -  | -  | -  | -  | 1  | -  | 1  | -  | -  | 6           |
|              |  | Пр    | -  | -  | 1  | -  | 1  | -  | 1  | -  | 1  |             |
| 5            | <b>Психологическая подготовка</b>        |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |
| 5.1          | <b>Нравственная подготовка</b>           | Т     | -  | 1  | -  | 1  | -  | 1  | -  | 1  | -  | 8           |
|              |  | Пр    | -  | 1  | -  | 1  | -  | 1  | -  | 1  | -  |             |
| 5.2          | <b>Волевая подготовка</b>                | Т     | -  | -  | 1  | -  | 1  | -  | 1  | -  | 1  | 13          |
|              |  | Пр    | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |             |
| 6            | <b>Соревновательная подготовка</b>       |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |
| 7            | <b>Промежуточная аттестация</b>          | Т     | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 4           |
|              |  | Пр    | -  | -  | -  | 2  | -  | -  | -  | 2  | -  |             |
| 9            | <b>Инструкторская практика</b>           |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |
| 10           | <b>Итоговое занятие</b>                  | Т     | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 1  | 1           |
|              |  | Пр    | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  |             |
| <b>Итого</b> |  |       | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 216         |

Т – теория,  
Пр – практика

# 1. Техничко – тактичешкая подготовка.

## 1.1. Техника.

Стойки: правосторонняя, левосторонняя, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения: обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции вне захвата: дальняя, средняя, близкая, вплотную. Повороты на 90, 180 градусов с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны. Захваты: за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечо). Падения: на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, держась за руку партнёра. Страховка и самостраховка партнёра при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка, поправка позы, оказание помощи при подбиве, рывке, толчке, тяге).

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лёжа: на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику: лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнёром: подшагиванием, подтягивание к партнёру. Отделение от партнёра: отшагиванием, отталкивание от партнёра, отталкивание партнёра.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперёд: тяга двумя руками, тяга, толчок правой. Усилия дзюдоиста, направленные на нарушения равновесия назад: толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их повторения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем его сопротивлении. Освоение комбинаций стоя, лёжа, стоя-лёжа. Формирование умения вести противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления.

### *Броски:*

- Передняя подсечка;
- Бросок через бедро скручиванием;
- Передняя подножка;
- Задняя подножка;
- Зацеп изнутри;

### *Приёмы борьбы лёжа:*

- Удержание сбоку;
- Удержание сбоку с выключением руки;
- Удержание поперёк;
- Удержание верхом;
- Удержание со стороны головы захватом пояса.

## 1.2. Тактика.

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

*Тактика ведения поединка:*

- постановка цели поединка (победить, не дать победить);
- проведение поединков с различными партнёрами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в партере;
- перед поединком спланировать и провести конкретный приём с учётом особенностей противника.

## 2. Физическая подготовка.

### 2.1. Специальная физическая подготовка.

*Упражнения для развития физических качеств с использованием средств и методов дзюдо.*

*Силы:* выполнение бросков, удержаний. Проведение поединков с физически сильными партнёрами в стойке и партере. Выполнение специальных упражнений.

*Быстроты:* проведение поединков с более быстрыми партнёрами, отработка приёмов в максимальном темпе за 20-30 секунд.

*Выносливости:* проведение поединков с партнёрами, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приёмы длительное время. Выполнять специальные упражнения.

*Гибкости:* проведение поединков с использованием партнёров обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой. Использование специализированных борцовских упражнений.

Имитационные упражнения.

### 2.2. Общая физическая подготовка.

*Физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности.*

*Силы:* гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату. Различные упражнения с использованием отягощения.

*Быстроты:* лёгкая атлетика – бег 10м, 20м, 30м, челночный бег, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лёжа за 20с.

*Гибкости:* общеразвивающие и специальные упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на растяжение.

*Выносливости:* лёгкая атлетика – кросс 800м,

*Ловкости:* спортивные игры – футбол, волейбол, регби. Подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты. Гимнастика – кувырки вперёд, назад, перевороты, «колесо» и другие акробатические упражнения.  
*Упражнения для комплексного развития качеств.*

### **3. Психологическая подготовка.**

*Психологическая подготовка занимающихся учитывает следующие положения:*

- необходимо стремиться создавать ситуации успеха в учебно-тренировочной деятельности. Ситуация успеха возникает при интересном задании, когда оно доступно и хорошо выполнено. Необходимо привить сознание того, что познание дзюдо как вида спорта гораздо шире, чем просто тренировочный процесс.
- при работе с коллективом необходима организация педагогического влияния на индивидуально-групповое и коллективное мнение.
- применение психолого-педагогических подходов для предупреждения конфликтов в коллективе. Конфликты почти всегда обусловлены отсутствием ситуаций успеха в значимых для подростка видах деятельности или общении.

#### **3.1. Волевая подготовка.**

- *упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо.*

*Решительности:* проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

*Настойчивости:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приёмов и упражнений.

*Выдержки:* проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

*Смелости:* поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач).

- *упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности.*

*Выдержки:* преодолевать усталость, выполнять задания.

*Смелости:* сохранение равновесия на высокой опоре, преодоления своих страхов.

*Решительности:* строгое соблюдение режима дня и тренировки, своевременное выполнение обещаний, выполнение домашних заданий.

#### **3.2. Нравственная подготовка.**

- *упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо.*

*Трудолюбия:* поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря).

*Взаимопомощи:* поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.



*Дисциплинированности:* выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива. Не опаздывать на тренировку, в школу, соблюдать правила поведения в общественных местах.

*Инициативности:* выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приёмов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики. Выполнение порученной работы с установкой- сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

*Доброжелательность:* стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения.

#### **4. Методическая подготовка.**

*Этикет дзюдо:* правила поведения, традиции и приветствия. История возникновения дзюдо.

*Правила дзюдо:* оценки за проведение бросков и приёмов в партере. Команды и жесты судей. Правила проведения болевых приёмов. Определение победителей в поединке. Запрещённые приёмы и поведение в дзюдо.

#### **5. Врачебный контроль.**

- 1) углубленное медицинское обследование (1 раз в год)
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

#### **6. Соревновательная подготовка.**

Участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине учебного года. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, смелости, инициативы, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

#### **7. Сдача зачётных требований.**

## Учебно-тематический план начальной подготовки 2 года обучения

| №        | Наименование разделов и тем   | Общее количество часов | В том числе   |              | Формы аттестации/ контроля |
|----------|---|------------------------|---------------|--------------|----------------------------|
|          |   |                        | теоретических | практических |                            |
| 1        | <b>Вводное занятие</b>  | 1                      | 1             |              | Беседа<br>инструктаж       |
| 2        | <b>Теория и методика дзюдо</b>  | 2                      | 2             |              | собеседование              |
| 3        | <b>Физическая подготовка</b>  |                        |               |              |                            |
| 3.1      | <b>Общая физическая подготовка</b><br><i>Физическая подготовка с использованием других видов двигательной деятельности.</i>             |                        |               |              |                            |
| 3.1.1.   | Гимнастика  | 6                      | 1             | 5            | Педагогическое наблюдение  |
| 3.1.2.   | Спортивные игры и эстафеты  | 6                      |               | 6            | Педагогическое наблюдение  |
| 3.1.3.   | Легкая атлетика   | 6                      |               | 6            | Педагогическое наблюдение  |
| 3.1.3.   | Акробатика  | 6                      | 1             | 5            | Педагогическое наблюдение  |
| 3.1.4.   | Подвижные игры  | 6                      |               | 6            | Педагогическое наблюдение  |
| 3.2      | <b>Специальная физическая подготовка</b><br><i>Упражнения для развития физических качеств с использованием средств и методов дзюдо.</i> |                        |               |              |                            |
| 3.2.1.   | силы  | 7                      | 1             | 6            | Педагогическое наблюдение  |
| 3.2.2.   | быстроты  | 6                      |               | 6            | Педагогическое наблюдение  |
| 3.2.3.   | выносливости  | 7                      | 1             | 6            | Педагогическое наблюдение  |
| 3.2.4.   | гибкости  | 6                      |               | 6            | Педагогическое наблюдение  |
| 4        | <b>Технико-тактическая подготовка</b>   |                        |               |              |                            |
| 4.1.     | <b>В стойке</b>   |                        |               |              |                            |
| 4.1.1.   | Стойки, страховка, само страховка   | 10                     | 1             | 9            | Педагогическое наблюдение  |
| 4.1.2.   | <b>Броски вперед</b>  |                        |               |              |                            |
| 4.1.2.1  | Передняя подножка с различными захватами  | 12                     | 1             | 13           | Педагогическое наблюдение  |
| 4.1.2.2. | Бросок через бедро скручиванием   | 12                     |               | 12           | Педагогическое наблюдение  |
| 4.1.2.3. | Передняя подсечка   | 12                     |               | 12           | Педагогическое наблюдение  |
| 4.1.2.4. | Отхват  | 10                     |               | 10           | Педагогическое наблюдение  |
| 4.1.3.   | <b>Броски назад</b>   |                        |               |              |                            |

|          |   |     |    |     |                           |
|----------|---|-----|----|-----|---------------------------|
| 4.1.3.1. | Задняя подножка с различными захватами  | 10  | 1  | 9   | Педагогическое наблюдение |
| 4.1.3.2. | Зацеп изнутри   | 10  |    | 10  | Педагогическое наблюдение |
| 4.1.3.3  | Комбинации бросков вперёд и назад;  | 10  |    | 10  | Педагогическое наблюдение |
| 4.1.3.4. | Все виды подсечек и зацепов;  | 4   |    | 4   | Педагогическое наблюдение |
| 4.2.     | <b>Партер</b>   |     |    |     |                           |
| 4.2.1.   | Удержание с боку и уход с него  | 8   | 1  | 7   | Педагогическое наблюдение |
| 4.2.2    | Удержание со стороны головы и уход с него   | 8   | 1  | 7   | Педагогическое наблюдение |
| 4.2.3.   | Удержание спиной и уход с него  | 8   | 1  | 7   | Педагогическое наблюдение |
| 4.2.4.   | Перевороты в партере  | 6   |    | 6   | Педагогическое наблюдение |
| 5.       | <b>Тактика</b>  |     |    |     |                           |
| 5.1.     | Однонаправленные комбинации:  | 2   |    | 2   | Педагогическое наблюдение |
| 5.2.     | Разнонаправленные комбинации  | 4   |    | 4   | Педагогическое наблюдение |
| 6        | <b>Психологическая подготовка</b>   |     |    |     |                           |
| 6.1      | <b>Нравственная подготовка</b>  | 8   | 4  | 4   | Педагогическое наблюдение |
| 6.2      | <b>Волевая подготовка</b>   |     |    |     |                           |
| 6.2.1.   | Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами дзюдо.                     | 8   | 2  | 6   | Педагогическое наблюдение |
| 6.2.2.   | Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности. | 5   | 2  | 3   | Педагогическое наблюдение |
| 7        | <b>Промежуточная и итоговая аттестация</b>  | 4   |    | 4   | Сдача зачётных требований |
| 9        | <b>Инструкторская практика</b>  | 6   | 2  | 4   | Педагогическое наблюдение |
| 10       | <b>Итоговое занятие</b>   | 1   |    | 1   | Беседа                    |
|          | <b>Итого</b>  | 216 | 23 | 193 |                           |

**Календарное планирование**  
**План-график расчета учебных часов для дзюдоистов групп начальной**  
**подготовки 2 года обучения**  
(36 недель, 6 часов в неделю, всего 216 часов)

| №            | Наименование разделов и тем              | месяц |    |    |    |    |    |    |    |    |    | Всего часов |
|--------------|--|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------|
|              |  | 9     | 10 | 11 | 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |    |             |
| 1            | <b>Вводное занятие</b>                   | Т     | 1  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 1           |
|              |  | Пр    | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  |             |
| 2            | <b>Теория и методика дзюдо</b>           | Т     | -  | 1  | -  | -  | -  | 1  | -  | -  | -  | 2           |
|              |  | Пр    | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  |             |
| 3            | <b>Физическая подготовка</b>             |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |
| 3.1          | <b>Общая физическая подготовка</b>       | Т     | 1  | -  | -  | -  | 1  | -  | -  | -  | -  | 30          |
|              |  | Пр    | 4  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |             |
| 3.2          | <b>Специальная физическая подготовка</b> | Т     | 1  | -  | -  | -  | 1  | -  | -  | -  | -  | 26          |
|              |  | Пр    | -  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |             |
| 4            | <b>Технико-тактическая подготовка</b>    |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |
| 4.1          | <b>Техника</b>                           | Т     | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  | 110         |
|              |  | Пр    | 11 | 12 | 14 | 8  | 12 | 10 | 12 | 10 | 13 |             |
| 4.2          | <b>Тактика</b>                           | Т     | 1  | -  | -  | -  | -  | 1  | -  | -  | -  | 12          |
|              |  | Пр    | 1  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 1  | 1  | 1  |             |
| 5            | <b>Психологическая подготовка</b>        |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |
| 5.1          | <b>Нравственная подготовка</b>           | Т     | -  | 1  | -  | 1  | -  | 1  | -  | 1  | -  | 8           |
|              |  | Пр    | -  | 1  | -  | 1  | -  | 1  | -  | 1  | -  |             |
| 5.2          | <b>Волевая подготовка</b>                | Т     | 2  | -  | -  | -  | 1  | -  | 1  | -  | -  | 12          |
|              |  | Пр    | 1  | 1  | 1  | 1  | -  | 1  | 1  | 1  | 1  |             |
| 6            | <b>Соревновательная подготовка</b>       |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |
| 7            | <b>Промежуточная аттестация</b>          | Т     | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 4           |
|              |  | Пр    | -  | -  | -  | 2  | -  | -  | -  | 2  | -  |             |
| 9            | <b>Инструкторская практика</b>           |       |    |    |    |    |    |    |    |    |    |             |
| 10           | <b>Итоговое занятие</b>                  | Т     | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 1  | 1           |
|              |  | Пр    | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  |             |
| <b>Итого</b> |  |       | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 216         |

Т – теория,  
Пр – практика

## **1. Техничко-тактическая подготовка.**

### **1.1. Техника.**

Самостраховка: кувырок вперёд с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, кувырок через правое плечо с падением на левый бок, самостраховка при падении на спину, на левый, правый бок.

Выведение противника из равновесия: движение вперёд (тяга, рывок), движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперёд - вправо, вперёд - влево, вправо - назад, влево - назад.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноимённое плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки, двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учиками. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления. Имитация бросков с проговариванием (громогласно, безголосно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами. Отработка бросков как в левую, так и правую сторону.

#### *Броски:*

- Отхват;
- Передняя подножка с различными захватами;
- Задняя подножка с различными захватами;
- Все виды подсечек и зацепов;
- Комбинации бросков вперёд и назад;

#### *Приёмы борьбы лёжа:*

- Перевороты в партере;
- Все виды удержания.

### **1.2. Тактика.**

*Однонаправленные комбинации:* бросок захватом за подколенный сгиб – задняя подножка; бросок через бедро – с захватом руки под мышку; передняя подножка – подхват; через спину – передняя подножка; боковая подсечка – бросок через плечо.

*Разнонаправленные комбинации:* боковая подсечка – отхват; боковая подсечка – подхват; зацеп изнутри – подхват под одну ногу; боковая подсечка – передняя подножка;

#### *Тактика ведения поединка:*

Составление тактического плана ведения поединка с известным соперником.

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки;
- разработка плана построения схватки для победы с любым счётом.

#### *Тактика участия в соревнованиях:*

- применение изученной техники в условиях соревновательного поединка;
- рациональное распределение сил на все поединки соревнования;

- самостоятельная подготовка к поединку (разминка, настрой).

## **2. Физическая подготовка.**

### **2.1. Специальная физическая подготовка.**

- имитационные упражнения на гимнастической стенке с применением резиновых жгутов;

- упражнения для укрепления мышц шеи (накаты на борцовском мосту);

*Сила:* поединки на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

*Быстрота:* в ходе поединка изменять последовательность и скорость выполнения технических действий, поединки со спуртами.

*Выносливость:* входе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приёма, поддерживать максимальный темп сватки, изменять: захваты, стойки, дистанции, положения с целью предоставления отдыха уставшим мышцам.

*Гибкость:* увеличивать амплитуду атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшения амплитуды защитных действий противника.

*Ловкость:* борьба с более опытным противником меньшего веса, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

### **2.2. Общая физическая подготовка.**

Лёгкая атлетика - для развития быстроты, ловкости, выносливости.

Гимнастика – для развития силы, ловкости, гибкости.

Тяжёлая атлетика – для развития силы, скоростно – силовых качеств.

Спортивные и специальные игры – для развития координации, способности к перестроению двигательных действий, равновесию, к согласованию движений.

## **3. Психологическая подготовка.**

### **3.1. Волевая подготовка.**

- упражнения для воспитания волевых качеств.

*Смелости:* броски и ловля предметов в парах; кувырки вперёд, назад с высоты стула; поединок с сильным противником в другом клубе.

*Настойчивости:* выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска; выполнения технического действия в борьбе с более сильным противником.

*Решительности:* режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций прошедших и предстоящих поединков; выполнения конкретного задания по ходу поединка.

*Инициативности:* самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведения разминки для всей группы; поединки со слабыми противниками с целью их обучения.

### **3.2. Нравственная подготовка.**

- врачебный контроль и самоконтроль;
- самоконтроль дзюдоиста: дневник самоконтроля, объективные данные: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение.
- основы техники: основные понятия о бросках, приёмах, последствиях их неправильного применения;
- защита и помощь более слабым детям.

### **4. Методическая подготовка.**

**Теория:** - знания основных методов развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости;

- теория и методика дзюдо;
- правила соревнований;
- значение соревнований, их цели, задачи;
- виды соревнований и их организация;
- классификация техники борьбы;
- анализ соревнований: разбор ошибок, выявление сильных и слабых сторон подготовки, определение направления дальнейшего обучения;

**Практика:** - судейская практика: поединки внутри своей группы, секции;

- участие в показательных выступлениях.

### **5. Врачебный контроль.**

- 1) углубленное медицинское обследование (1 раз в год)
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

### **6. Соревновательная подготовка.**

Участие в 2-4 соревнованиях в течении года.

### **7. Зачётные требования.**

- сдать соответствующие нормативы;

## Методическое обеспечение программы

Для реализации данной программы авторами созданы методические разработки: «Развитие скоростно-силовых качеств», «Подвижные игры как средство подготовки юных борцов 7-12 лет», «Применение методов борьбы дзюдо в предупреждении и исправлении неправильной осанки у детей 7-12 лет».

Программа позволяет вирировать учебным материалом в течении учебного года в зависимости от развития детей и степени усвоения материала (нет строгой привязки к количеству часов и даты проведения на конкретную тему, что даёт возможность проводить повторный курс обучения при котором нагрузка и наполняемость занятий изменяется).

Системный подход позволяет с каждым последующим годом усложнять изучаемый материал, расширять технико-тактический арсенал за счёт освоения новых приёмов и действий.

Учебный материал (темы) распределяется во время занятий небольшими блоками, величина которых зависит от периода тренировки.

Занятия в спортивных секциях подразделяются на типы: теоретические, организационные, по овладению культурой дзюдо, овладению навыками противоборства, занятия по развитию физических качеств, релакционных занятий.

В теоретических занятиях дзюдоист овладевает опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Организационные занятия предусматривают: инструктаж по технике безопасности, создание традиций коллектива (проведение собраний, спортивных праздников в коллективе, награждение отличившихся дзюдоистов, решение различных вопросов).

Занятия по овладению навыками единоборства подразделяются на: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, модельные, а также на соревнования-главные (основные) и подготовительные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, приёмами лёжа, защитами, тактическими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объёма и интенсивности их выполнения.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющие учебные и тренировочные занятия. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется новый.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности дзюдоистов по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствия содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламента и контингента участников.



Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по дзюдо и занятий другими видами спорта. Из дзюдо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов – круговая тренировка, спортивные игры и др.

Релаксационные занятия характеризуются малым объёмом, интенсивностью, а также эмоциональностью – прогулки по лесу, посещение сауны, бани, бассейна, применения массажа.

В первые два года обучения не следует злоупотреблять обучением пассивным защитами. Активная защита изучается на последующих занятиях после освоения приёма. Особое внимание следует уделять выработке у дзюдоиста чувства потери противником равновесия специальными упражнениями. Рекомендуется больше применять игровые методы тренировки.

При изучении бросков рекомендуется использовать специальные мягкие маты, что предупредит возникновение чувства страха перед использованием этих приёмов с падением.

Показательные выступления являются хорошим средством для совершенствования приёмов и психологической устойчивости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения требующие чрезмерного напряжения.

Для совершенствования сложных тактико-технических действий, со второго года обучения, следует применять идеомоторную работу, что позволяет снизить физическую нагрузку и повысить скорость освоения приёмов.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности – играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся, облегчают построение педагогического процесса обучения.

В учебном процессе используется просмотр видео материалов крупных соревнований, семинаров ведущих борцов, записи выступлений воспитанников с последующим разбором их действий и анализом соревнований.

Применяются авторские наработки, описанные в методических разработках: *«Развитие скоростно-силовых качеств», «Подвижные игры как средство подготовки юных борцов 7-12 лет», «Применение методов борьбы дзюдо в предупреждении и исправлении неправильной осанки у детей 7-12 лет».*

Разработана система зачётных требований и тестирования.

### **Принципы обучения**

К основным принципам, в соответствии с которыми строится процесс обучения борьбе дзюдо, относятся: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность.

**СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ.** Тренер должен давать дзюдоистам такие знания, которые служат руководством к действию и позволяют им на данном этапе обучения правильно решать стоящие перед ними задачи.

1. Поставить задачу и разъяснить, что дает ее решение и почему необходимо ее выполнить.

2. Указать путь (метод) решения поставленной задачи. Если ставится задача совершенствовать прием, то тренер разъясняет, как должен действовать борец, чтобы прием получился в схватках на партнере оказывающим сопротивление.

3. Указать средства, с помощью которых занимающийся может решить задачу.

**АКТИВНОСТЬ.** Обучение надо строить так, чтобы борец мог применять полученные знания на практике. Надо ставить перед дзюдоистами выполнимые задачи, так как их успешное выполнение повышает его активность, а невыполнение ее снижает. Тренеру следует создавая определенные ситуации, ставя конкретные задачи, предоставить самим занимающимся их решать.

**НАГЛЯДНОСТЬ.** изучение материала должно строиться так, чтобы у борца складывалось правильное и наиболее полное представление о нем.

1. При показе приема объясняют его технические и тактические свойства.

2. Создают (показывают) ситуацию, при которой наиболее удобно выполнять изучаемый прием.

3. Прием показывают так, как он выполняется в борьбе.

4. Прием показывают медленно, по частям.

5. Прием показывают в том виде, в каком следует начать его изучение.

Если правильно показывать выполнение приема, то достигается более быстрое и правильное освоение приема.

**СИСТЕМНОСТЬ.** Обучение следует проводить по программе, рассчитанной на несколько лет, соблюдая последовательность ее выполнения.

При обучении следует предусмотреть регулярность занятий и добиваться их хорошего посещения.

**ДОСТУПНОСТЬ.** Достигается при условии всесторонней физической подготовки спортсменов, что помогает быстрее усваивать технику и в короткое время приобретать хорошую спортивную форму.

## **ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ.**

Большое значение при изучении основных технических действий приобретает тактика борьбы. В процессе борьбы очень трудным для борца является умение создать или найти в сложной обстановке выгодные моменты (благоприятную динамическую ситуацию) и быстро переключиться на выполнение нужного технического действия. Поэтому совершенствование технических действий происходит эффективнее за счет методов, снижающих время на поиск удобного положения для выполнения приема, атаки.

Изучение и закрепление тактики проведения технических действий находятся в неразрывной связи с освоением и совершенствованием техники.

Приступая к освоению того или иного приема, борец знакомится с тактическим обоснованием: уясняет, какую задачу поможет решить данное техническое действие, в каких благоприятных динамических ситуациях и с каким противником его лучше всего удастся выполнить. Затем прием осваивают в благоприятной динамической ситуации.

Когда техническое действие борцом освоено и он точно и быстро выполняет его из наиболее благоприятной динамической ситуации (с несопротивляющимся партнером), спортсменом осваивает прием в другой

динамической ситуации либо приступает к изучению способов тактической подготовки.

Способы тактической подготовки вначале изучают с партнёром, сопротивление которого обуславливается следующим образом: в ответ на определенное действие (движение) партнер реагирует необходимой защитой (атакой или контратакой). Чем ярче выражена обусловленная реакция партнера в ответ на тактическую подготовку, тем легче выполняется истинное техническое действие.

По мере того как возрастает быстрота и точность перехода борца к задуманному приему, условия проведения его усложняют. Таким образом, борец постепенно приступает к выполнению способ тактической подготовки в условиях схватки.

От упражнений с партнером борец переходит к совершенствованию приема и способа тактической подготовки в учебно-тренировочных, тренировочных и соревновательных схватках.

## **Структура и содержание учебно-тренировочных занятий дзюдоистов.**

Структура тренировочного занятия имеет три части.

**1. Подготовительная часть** (30-35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), создание психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяется ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения дзюдоистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

**2. Основная часть** (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

**3. Заключительная часть** (5-10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенно снижение нагрузки достигается легкодозуруемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

## Организационные формы проведения занятий.

1. Групповая – создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

2. Индивидуальная – занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

3. Самостоятельная – занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований и трансляций.

### *Определение степени утомления борцов в процессе тренировки.*

| Степень утомления | Самочувствие (внутренние признаки утомления)                               | Внешние признаки утомления                           |  |                       |
|-------------------|--|--|--|-----------------------|
|                   |  | Изменения работоспособности                          | Техническое выполнение приёмов   | Устойчивость внимания |
| 1-я               | Нормальное   | Обычная для данного борца работоспособность          | Без особых нарушений   | Устойчивое            |
| 2-я               | Удовлетворительное   | Незначительное снижение работоспособности (на 5-10%) | Незначительные ошибки  | Ослабленное           |
| 3-я               | Неудовлетворительное (в некоторых случаях отказ от продолжения тренировки) | Значительное снижение работоспособности (на 10-20%)  | Грубые ошибки в отдельных фазах движения и даже появление нескоординированных движений | Пониженное            |

### *Динамика нагрузки борца.*

В практике спортивной борьбы нагрузка в тренировочных занятиях может быть малой, средней, большой.

Нагрузка складывается из всего комплекса упражнений, которые борец выполняет в процессе занятия. Надо учитывать также нагрузку, которую выполняет спортсмен в течение всего дня помимо тренировки.

Определение нагрузки для занимающихся, требует сугубо индивидуального подхода.

При определении нагрузки необходимо учитывать обстановку и психическое состояние борца в момент выполнения работы. Психическое состояние может

снижать или повышать нагрузку, которую испытывает организм при одном и том же объёме и интенсивности работы.

При планировании нагрузки надо исходить из основных задач: например, повысить уровень физических качеств и функциональных возможностей. В этом случае нагрузка планируется большой и максимальной; для поддержания достаточного уровня тренированности нагрузка в целом должна быть средней или большой; для снижения тренированности – малой или средней.

К максимальной нагрузке организма нужно подходить не сразу, а постепенно, наращивая объём и интенсивность работы. Под постепенным повышением нагрузки подразумевается её рост по восходящей линии не непрерывно, а волнообразно, т.е. дни тренировок с максимальными и большими нагрузками должны чередоваться с днями тренировок со средней и малой нагрузкой, а также с днями активного отдыха.

При чередовании нагрузок каждая последующая – малая, большая и максимальная – должна быть несколько больше, чем предыдущая нагрузка. Это обеспечивает необходимый рост требований к организму по мере повышения его общей и специальной тренированности.

Только правильное оптимальное сочетание объёма и интенсивности тренировки, чередование нагрузок разной степени с активным отдыхом в течение данного дня занятий, недельного цикла, этапа, периода, года способствуют увеличению функциональных возможностей организма борца и повышению его работоспособности.

Длительность перерывов для активного отдыха, в отдельном занятии, в течение дня, недельного цикла и т.д. зависит от: тренированности борца, нагрузки, которую он получил и которую ему предстоит выполнить в след за ней, а также от условий, в которых проходит активный отдых. От тренированности зависит и длительность интервала между большими (максимальными) нагрузками.

Поэтому нельзя слепо придерживаться заранее составленных планов тренировки. Необходимо в каждом конкретном случае решать вопрос о снижении, повышении или сохранении нагрузки, основываясь на врачебно-педагогическом контроле и самоконтроле.

### ***Оценка нагрузки борца.***

Для регистрации нагрузки борца в тренировке необходимо интенсивность занятия (соответствующий балл) умножить на их объём (время занятий, схватки и д.р.). Например, нагрузка (регистрируется в специальных единицах) равна интенсивности занятий, умноженный на объём.

Причём, исходя из полученных данных, определяют степень нагрузки в занятии (в зависимости от подготовленности, мастерства борцов и д.р.). Например, малая нагрузка для квалифицированных спортсменов может находиться в пределах 150-200 единиц, средняя - 200-260 и большая – в пределах 260-320 единиц.

### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно - сосудистой системы; неравномерность в росте и развития силы.
- 3) периоды восстановления после болезни и травм.
- 4) рекомендации врачей

Контроль за состоянием здоровья дзюдоистов и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Для этого необходимо изучить представленные показатели утомления и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

### **Внешние признаки утомления при выполнении физических нагрузок**

| Признаки усталости | Степень утомления                         |   |  |
|--------------------|---|---|--|
|                    | Небольшая                                 | Значительная  | Резкая (большая)   |
| Окраска кожи       | Небольшое покраснение                     | Значительное покраснение  | Резкое покраснение или побледнение   |
| Потливость         | Небольшая                                 | Большая (плечевой пояс)   | Очень большая, появление соли на висках, на майке  |
| Дыхание            | Учащенное, ровное                         | Сильно учащенное  | Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка) |
| Движение           | Быстрая походка                           | Неуверенный шаг, покачивания  | Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах   |
| Внимание           | Хорошее, безошибочное выполнение указаний | Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижения | Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды   |
| Самочувствие       | Никаких жалоб                             | Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение                       | Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошнота  |

Контроль за развитием физических и волевых качеств осуществляется путём тестирования по разработанным таблицам, в конце каждого года, по результатам которых происходит перевод учащихся на следующий год обучения.

Подведение итогов реализации и эффективности программы осуществляется по результатам выступления на соревнованиях, успеваемости в школе, заболеваемости детей в течении года, участия в непрофильных школьных и городских мероприятиях.

## **Формирование уверенности, эмоциональной устойчивости и целеустремлённости.**

Одарённые, талантливые дети, общаясь в школе и во дворе являются лидерами, а попадая в среду равных себе могут испытывать трудности в психологическом плане.

Факторы успеха определяются не только талантом, но особенностями личностного развития, трудолюбия. В спорте бывают случаи, когда лучших результатов добивается менее талантливый, но более трудолюбивый спортсмен. При работе, особенно с одарёнными детьми, следует очень внимательно подходить к выбору спарринг партнёров, участию в соревнованиях.

Психологические факторы играют одну из важных ролей не только в борьбе, но и в жизни. Нередки случаи, когда спортсмены, обладая выдающимися физическими данными и большим тактико-техническим мастерством, тем не менее, терпят поражения от соперников, главное достоинство которых состоит только в том, что их психика более надёжна и устойчива к экстремальным воздействиям.

Нет нужды говорить о важности эмоциональной устойчивости спортсмена для его успешной деятельности, для поддержания высокой работоспособности. Эмоции не только следствие разнообразных воздействий на психику, но и причина радостей и печалей, колоссального прилива сил катастрофического их упадка. Самообладание, выдержка – одно из важных условий успешной деятельности. Эмоции могут быть причиной, как различных заболеваний, так и исцелений. При здоровом эмоциональном климате человек расцветает, а при нездоровом – увядает. Эмоции – основной источник энергии человека.

Задача состоит в том, чтобы научиться использовать положительное влияние и не допускать отрицательного влияния эмоций.

Эмоциональная устойчивость – способность личности сохранять высокую психическую и физическую работоспособность при наличии больших психических помех. Когда психическая нагрузка превышает допустимые пределы, эмоциональная устойчивость нарушается, падает общая работоспособность. Возможны два пути повышения устойчивости:

- 1) повышать силу нервной системы, её подвижность, уравновешенность;
- 2) не допускать выходящего за её рамки увеличения психологической нагрузки.

Важными личностными факторами, обуславливающими эмоциональную устойчивость, являются мировоззрение (из которого вытекает мотивация, моральная стойкость), интеллект, воля. Суть волевого поведения – подчинение поступков разуму. Чем выше уровень их развития, тем меньше психическая нагрузка.

Необходимо сформировать в детях дух победителя, постепенно усложняя задачи.

В спорте при переходе на более высокий уровень не избежать поражений, которые талантливые дети воспринимают по-разному: одних поражение может «сломать» психологически и тогда ребёнок может впасть в депрессию, потерять интерес к занятиям, других наоборот заставить больше работать и добиться поставленной цели.

Формирование сильной целеустремленной личности является основной задачей работы с талантливыми детьми.

Это можно достигать следующими методами:

#### **ИГРОВЫЕ.**

Специально подобранные подвижные игры и упражнения. Игра по своей природе многофункциональна, она способствует воспитанию гармонично развитой личности. Играя, дети укрепляют своё здоровье, игра содействует их физическому развитию, улучшает координацию движений, снимает усталость, даёт ребятам радость активного движения.

Игра оказывает действенное влияние и на формирование личности спортсмена, способствует его психическому развитию - воспитывает навыки коллективизма, развивает лидерские навыки, смелость, настойчивость, взаимовыручку, взаимопомощь, честность и порядочность в соблюдении правил.

Применяя этот метод, в различных играх следует выбирать капитанов, которые набирают себе команды, при этом следует объяснять какими качествами они должны обладать. Каждую игру назначают новые капитаны.

#### **СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ.**

Участвуя в соревнованиях, ребята добиваются определённых результатов, знакомятся ребятами из других секций и городов. Выездные соревнования учат ответственности, самостоятельно вести свой бюджет, Расширяя с помощью общения своё мировоззрение. Побеждая в соревнованиях и «болея» за одноклубников воспитываются лидерские качества, умение сопереживать за друзей и д.р.

#### **ТРЕНИРОВКИ.**

На тренировках мы применяем следующие методики:

Для улучшения результатов психологической адаптации к стрессовым ситуациям мы сами создаём такие ситуации, но в щадящем режиме. Переводим на некоторое время (от одной до нескольких тренировок) несколько человек из одной группы в другую. Проводим выездные тренировки в других клубах.

Для повышения лидерских качеств и психологической устойчивости одарённые дети принимают участия в совместных тренировках с обычными группами.

#### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

| №  | Наименование | Количество |
|----|--------------|------------|
| 1. | татами       | 1          |
| 2. | мягкие маты  | 3          |
| 3. | мячи         | 10         |
| 4. | обручи       | 10         |
| 5. | скакалки     | 10         |
| 6. | фитболы      | 8          |
| 7. | гантели      | 10         |
| 8. | скамейки     | 2          |



- **информационные ресурсы:** ФОТО материалы соревнований, тренировок, праздников проводимых в клубе, выездных спортивных лагерей,, ВИДЕО материалы курсов и семинаров Федерации дзюдо России, записи соревнований, учебные фильмы, записи тренировок, ИНТЕРНЕТ САЙТЫ федерации дзюдо России, Челябинской области, европейского союза дзюдо, СТРАНИЦА КЛУБА В ВКонтакте, Мой Мир.

**Кадровое обеспечение** Программа реализуется педагогами дополнительного образования высшей категории Судоргиным Андреем Викторовичем, Судоргиной Натальей Викторовной

### Список литературы для педагога

1. Аверкович Н.В., Зациорский В.М. Факторный анализ тестов силовой подготовки // Теория и методика ФК. – 1966. – № 10. – С. 47-49.
2. Асильбекова С.А., Примбеков Ж.П. Некоторые периоды силовых и скоростно-силовых качеств у детей школьного возраста // Казанский институт ФК. Актуальные проблемы юношеского спорта: Сборник научных трудов. – Алма-Ата, 1981, С. 93-96.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика ФВ : учебное пособие. – М., 1979.
4. Березин А.В., Пушков Г.Г. Развитие физических качеств с помощью тренажеров // Физическая культура в школе. –1991. – № 4. – С. 18-22.
5. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
6. Вершанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М. : ФиС, 1988. – 330 с.
7. Вершанский Ю.В., Танченко И.О. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития : лекции для студентов ГЦОЛИФК. – М., 1989.
8. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. – М. : ФиС, 1977. – 231 с.
9. Гужилковский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста.: Автореферат дис., д.п.н. – М., 1979. – 26 с.
10. Егорова А.В., Круглов Д.Г. и др. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (методические рекомендации). – М. : Советский спорт, 2007.
11. Ерегина С.В., Свишев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С., Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. – М. : Советский спорт, 2005.
12. Ерегина С.В., Свишев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва – М. : Советский спорт, 2006.

13. Путин В., Шестаков В, Левицкий А. Дзюдо: История, Теория, Практика. – М. : СК, 2000.

14. СанПиН 2.4.4.3172–14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

15. Шестаков В.Б., Ерёгина С.В. Теория и практика дзюдо. – М. : Советский спорт, 2011.

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Зубченко А.А. Упражнения для развития двигательных качеств // Физическая культура в школе. – ФиС. – 1981. – № 9.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Наботниковой. – М. : ФиС, 1982.

3. Игры на воздухе / составитель Т. Барышева. – СПб. : Кристалл, Корона принт, 1998.

4. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М. : ФиС, 1991.

5. Былеева Л.Б., Таборкр В.А. Игра?.. Игра! – М. : Мол. Гвардия, 1988.

6. Ямасита Я. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера / Пер. с англ. Е. Гупало. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 192 с.

#### **Используемые видеоматериалы:**

1. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным
2. Дзюдо в Японии. Фильм 2, студия «Калиста», 2001–2002
3. Huizinga. Total judo. Видеоархив Хуцинги
4. Jeon-Korean Judo Master, 2001
5. Mifune. The Essence of judo
6. Jimmy Pedro Grip Like a World Champion
7. Judo-Lehrvideos fur Kinder, Athleten, Ubungsleiter, Trainer und Judo-Lehrer
8. Техники дзюдо от Кацухико Кашивазаки. Неваза.

#### **Используемые интернет-сайты:**

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – Министерство спорта Российской Федерации
2. [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru) – Министерство образования и науки Российской Федерации
3. [www.judo.ru](http://www.judo.ru) – Федерация дзюдо России

# Нормативная часть.

## Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп начальной подготовки (юноши)

| Контрольные (тесты) упражнения  | Год обучения  |          |  |               |  |             |
|---|---|----------|--|---------------|--|-------------|
|   | 1-й НП  |          |  | 2-й НП        |  |             |
|   | До 50 кг  | До 66 кг | Свыше 66 кг  | До 50 кг      | До 66 кг   | Свыше 66 кг |
| <b>Общая физическая подготовка</b>  |   |          |  |               |  |             |
| Бег 30 м  | 5,1   | 5,2      | 5,4  | 5,0           | 5,1  | 5,2         |
| Челночный бег 3x10 м, с   | 6,85  | 6,9      | 6,95   | 6,75          | 6,8  | 6,85        |
| Бег 1500 м  | 6,4   | 6,42     | 6,45   | 6,38          | 6,4  | 6,43        |
| Прыжок в высоту с места (см)  | 50  | 48       | 46   | 51            | 49   | 47          |
| Подтягивание на перекладине (количество раз)  | 12  | 10       | 8  | 14            | 12   | 10          |
| Прыжок в длину с места, см  | 160   | 165      | 170  | 170           | 175  | 180         |
| 10 кувырков вперёд (с)  | 17,5  | 18       | 18,5   | 17,3          | 17,8   | 18,3        |
| Подтягивание на перекладине за 20 с (количество раз)  | 8   | 7        | 6  | 10            | 9  | 7           |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 с (количество раз)   | 15  | 14       | 12   | 16            | 15   | 13          |
| Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с (количество раз)  | 13  | 12       | 10   | 14            | 13   | 12          |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>  |   |          |  |               |  |             |
| Забегания на «борцовском мосту» (5-влево и 5-вправо),   | 18  | 19       | 20   | 17            | 18   | 19          |
| Переворот на мосту 10 раз (с)   | 16  | 18       | 20   | 15            | 16   | 17          |
| Бросок набивного мяча 3 кг/м вперёд   | 5,5   | 6,0      | 6,6  | 6,0           | 6,6  | 7,0         |
| Бросок набивного мяча 3 кг/м назад  | 6,0   | 6,5      | 7,0  | 6,5           | 7,0  | 7,5         |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>   |   |          |  |               |  |             |
| Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа | <i>Отлично</i>  |          | <i>Хорошо</i>  |               | <i>Удовлетворительно</i>   |             |
|   | Технические действия выполняются чётко, слитно, с максимальной амплитудой, с фиксацией в финальной фазе |          | Технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приёма и удержания в финальной фазе |               | Технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приёма и при удержании соперника в финальной фазе |             |
| <b>Спортивный результат</b>   |   |          |  |               |  |             |
| Выполнение спортивного разряда  | 3-2 юношеский   |          |  | 2-1 юношеский |  |             |

**Контрольно-переводные нормативы по годам обучения для групп начальной подготовки  
(девушки)**

| Контрольные (тесты) упражнения  | Год обучения  |          |  |               |  |             |
|---|---|----------|--|---------------|--|-------------|
|   | 1-й   |          |  | 2-й           |  |             |
|   | До 48 кг  | До 63 кг | Свыше 63 кг  | До 48 кг      | До 63 кг   | Свыше 63 кг |
| <b>Общая физическая подготовка</b>  |   |          |  |               |  |             |
| Бег 30 м  | 5,3   | 5,4      | 5,45   | 5,25          | 5,3  | 5,35        |
| Челночный бег 3x10 м, с   | 7,2   | 7,3      | 7,6  | 7,1           | 7,2  | 7,5         |
| Бег 1500 м  | 6,8   | 7,0      | 7,2  | 6,6           | 6,8  | 7,0         |
| Прыжок в высоту с места (см)  | 45,5  | 46       | 46,5   | 46,5          | 47   | 47,5        |
| Прыжок в длину с места, см  | 160   | 165      | 165  | 165           | 170  | 170         |
| Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)  | 23  | 24       | 22   | 25            | 26   | 24          |
| Сгибание рук в упоре лёжа за 20 с (количество раз)  | 12  | 11       | 9  | 13            | 12   | 10          |
| Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с (количество раз)  | 12  | 11       | 10   | 13            | 12   | 11          |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>  |   |          |  |               |  |             |
| Забегания на «борцовском мосту» (5-влево и 5-вправо),   | 19  | 20       | 21   | 18            | 19   | 20          |
| Переворот на мосту 10 раз (с)   | 20  | 21       | 27   | 19            | 20   | 26          |
| 10 бросков партнёра через бедро (с)   | 26  | 28       | 30   | 25            | 26   | 28          |
| Вставание на мост из стойки 5 раз (с)   | 16  | 17       | 19   | 15            | 16   | 18          |
| <b>Технико-тактическая подготовка</b>   |   |          |  |               |  |             |
| Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лёжа | <i>Отлично</i>  |          | <i>Хорошо</i>  |               | <i>Удовлетворительно</i>   |             |
|   | Технические действия выполняются чётко, слитно, с максимальной амплитудой, с фиксацией в финальной фазе |          | Технические действия выполняются с незначительными задержками, с недостаточной плотностью захвата при выполнении приёма и удержания в финальной фазе |               | Технические действия выполняются со значительными задержками, срываются захваты при выполнении приёма и при удержании соперника в финальной фазе |             |
| <b>Спортивный результат</b>   |   |          |  |               |  |             |
| Выполнение спортивного разряда  | 3-2 юношеский   |          |  | 2-1 юношеский |  |             |

## Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе

| Показатели | Критерии   | Уровни усвоения  | Методы              | 1 год обучения |                   |                     |
|------------|--|--|---------------------|----------------|-------------------|---------------------|
|            |  |  |                     | Начало года    | Конец 1 полугодия | Конец учебного года |
| Личностные | уравновешенность, спокойствие                        | <i>Высокий:</i> обучающийся быстро оценивает новую ситуацию и принимает правильное решение                   | Наблюдение, беседа, |                |                   |                     |
|            |  | <i>Средний:</i> обучающийся быстро и правильно оценивает ситуацию, но не всегда принимает правильное решение |                     |                |                   |                     |
|            |  | <i>Низкий:</i> обучающийся зачастую неправильно оценивает ситуацию и принимает неправильные решения          |                     |                |                   |                     |
|            | приобретение устойчивого интереса к занятиям спортом | <i>Высокий:</i> обучающийся имеет устойчивый интерес к занятиям спортом, добиваться поставленной цели.       | Наблюдение, беседа, |                |                   |                     |
|            |  | <i>Средний:</i> обучающийся занимается, но с трудом, с дополнительной мотивацией                             |                     |                |                   |                     |
|            |  | <i>Низкий:</i> обучающийся не имеет устойчивого интереса к занятиям спортом                                  |                     |                |                   |                     |
|            | Дисциплинированность                                 | <i>Высокий:</i> учащийся всегда слушается учителя и соблюдает правила дисциплины                             | Наблюдение, беседа, |                |                   |                     |
|            |  | <i>Средний:</i> учащийся в основном слушается учителя и соблюдает правила дисциплины                         |                     |                |                   |                     |
|            |  | <i>Низкий:</i> учащийся часто не слушается учителя и не соблюдает правила дисциплины                         |                     |                |                   |                     |
|            | Культуры общения                                     | <i>Высокий:</i> учащийся почти не нарушает языковые нормы устной и письменной речи                           | Наблюдение, беседа, |                |                   |                     |
|            |  | <i>Средний:</i> учащийся редко нарушает языковые нормы устной и письменной речи                              |                     |                |                   |                     |
|            |  | <i>Низкий:</i> учащийся часто нарушает языковые нормы устной и письменной речи                               |                     |                |                   |                     |
|            | Воли   | <i>Высокий:</i> ученик всегда контролирует себя, проявляет терпение в сложных ситуациях,                     | Наблюдение          |                |                   |                     |

|                |                               |   |   |  |  |  |
|----------------|-------------------------------|---|---|--|--|--|
| Метапредметные | Трудолюбие                    | направляет свои мысли и действия в соответствии с принятым решением   |   |  |  |  |
|                |                               | <i>Средний:</i> ученик часто контролирует себя, проявляет терпение в сложных ситуациях, направляет свои мысли и действия в соответствии с принятым решением   |   |  |  |  |
|                |                               | <i>Низкий:</i> ученик редко контролирует себя, проявляет терпение в сложных ситуациях, направляет свои мысли и действия в соответствии с принятым решением  |   |  |  |  |
|                | Трудолюбие                    | <i>Высокий:</i> обучающийся отличается любовью к труду, демонстрирует готовность при выполнении любой работы действовать с полной отдачей, демонстрирует увлеченность и удовлетворенность самим процессом труда | Наблюдение, беседа, анализ содержания портфолио |  |  |  |
|                |                               | <i>Средний:</i> обучающийся способен долгое время уделять работе, но не с полной отдачей, отвлекаясь на необходимые вещи, у школьника слабо выражена удовлетворенность самим процессом труда                    |   |  |  |  |
|                |                               | <i>Низкий:</i> обучающийся не способен долгое время уделять труду, часто отвлекается на другие предметы, демонстрирует отсутствие увлеченности самим процессом труда  |   |  |  |  |
|                | умение преодолевать трудности | <i>Высокий:</i> постоянно проявляет интерес к преодолению возникающих трудностей  | Наблюдение, анализ портфолио                    |  |  |  |
|                |                               | <i>Средний:</i> периодически проявляет интерес к преодолению возникающих трудностей   |   |  |  |  |
|                |                               | <i>Низкий:</i> не интересуется  |   |  |  |  |
|                | Развитость моторики           | <i>Высокий:</i> высокая скорость выполнения сложного упражнения   | Наблюдение                                      |  |  |  |

|                                       |   |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------------|---|--|--|--|--|--|--|
|                                       |   | <i>Средний:</i> высокая скорость выполнения сложного упражнения, с незначительными ошибками  |  |  |  |  |  |
|                                       |   | <i>Низкий:</i> выполнения сложного упражнения, со значительными ошибками                     |  |  |  |  |  |
|                                       | скоростные качества                             | <i>Высокий:</i> постоянно стремится к увеличению скорости выполнения приёмов и упражнений    | Наблюдение,  |  |  |  |  |
|                                       |   | <i>Средний:</i> периодически стремится к увеличению скорости выполнения приёмов и упражнений |  |  |  |  |  |
|                                       |   | <i>Низкий:</i> не стремится к увеличению скорости выполнения приёмов и упражнений            |  |  |  |  |  |
|                                       | Навык самостоятельной работы                    | <i>Высокий:</i> не нуждается в постоянном контроле   | Наблюдение,  |  |  |  |  |
|                                       |   | <i>Средний:</i> нуждается в периодическом контроле   |  |  |  |  |  |
|                                       |   | <i>Низкий:</i> нуждается в постоянном контроле   |  |  |  |  |  |
|                                       | овладение теоретическими знаниями данного этапа | <i>Высокий:</i> постоянно интересуется и осваивает теоретическими знаниями данного этапа     | Наблюдение,  |  |  |  |  |
|                                       |   | <i>Средний:</i> периодически интересуется и осваивает теоретическими знаниями данного этапа  |  |  |  |  |  |
|                                       |   | <i>Низкий:</i> не интересуется и   |  |  |  |  |  |
|                                       | Предметные                                      | сдача нормативов по ОФП и СФП.   | <i>Высокий:</i> сданы все нормативы с лучшими показателями |  |  |  |  |
| <i>Средний:</i> сданы все нормативы   |   |  |  |  |  |  |  |
| <i>Низкий:</i> не сданы все нормативы |   |  |  |  |  |  |  |





## Оценочный лист сдачи зачётных требований по ОФП и СФП «Мир дзюдо»

| №  | Фамилия, Имя | Челночный бег<br>3*10м (с) | Подтягивание на<br>перекладине<br>(кол. раз) | Сгибание рук в<br>упоре лежа (кол.<br>раз) | Сгибание рук в<br>упоре лежа за 20"<br>(кол. раз) | Сгибание<br>туловища за 60"<br>(кол. раз) | Поднимание ног<br>из положения,<br>лежа за 60" (кол.<br>раз.) | Приседание за<br>60" (кол. раз) | 10 бросков<br>равного по весу<br>напарника (с) | 10 кувырков<br>вперед (с) | Знание<br>терминологии<br>дзюдо |
|----|--------------|----------------------------|--|--|---|---|---|---------------------------------|--|---------------------------|---------------------------------|
| 1  |              |                            |  |  |   |   |   |                                 |  |                           |                                 |
| 2  |              |                            |  |  |   |   |   |                                 |  |                           |                                 |
| 3  |              |                            |  |  |   |   |   |                                 |  |                           |                                 |
| 4  |              |                            |  |  |   |   |   |                                 |  |                           |                                 |
| 5  |              |                            |  |  |   |   |   |                                 |  |                           |                                 |
| 6  |              |                            |  |  |   |   |   |                                 |  |                           |                                 |
| 7  |              |                            |  |  |   |   |   |                                 |  |                           |                                 |
| 8  |              |                            |  |  |   |   |   |                                 |  |                           |                                 |
| 9  |              |                            |  |  |   |   |   |                                 |  |                           |                                 |
| 10 |              |                            |  |  |   |   |   |                                 |  |                           |                                 |
| 11 |              |                            |  |  |   |   |   |                                 |  |                           |                                 |
| 12 |              |                            |  |  |   |   |   |                                 |  |                           |                                 |
| 13 |              |                            |  |  |   |   |   |                                 |  |                           |                                 |
| 14 |              |                            |  |  |   |   |   |                                 |  |                           |                                 |
| 15 |              |                            |  |  |   |   |   |                                 |  |                           |                                 |

З - зачёт (согласно зачётных требований)

Н - незачёт (согласно зачётных требований)

## Весовые категории и продолжительность поединка для занимающихся дзюдо

### Весовые категории в дзюдо (в кг)

| Возрастные категории спортсменов |         |           |         |           |         |
|----------------------------------|---------|-----------|---------|-----------|---------|
| До 13 лет                        |         | До 15 лет |         | До 18 лет |         |
| мальчики                         | девочки | юноши     | девушки | юноши     | девушки |
| 30                               | 28      | 38        | 32      | 46        | 40      |
| 34                               | 32      | 42        | 36      | 50        | 44      |
| 38                               | 36      | 46        | 40      | 55        | 48      |
| 42                               | 40      | 50        | 44      | 60        | 52      |
| 46                               | 44      | 55        | 48      | 66        | 57      |
| 50                               | 48      | 60        | 52      | 73        | 63      |
| 55                               | 52      | 66        | 57      | 81        | 70      |
| +55                              | +52     | 73        | 63      | 90        | +70     |
|                                  |         | +73       | +63     | +90       |         |

## ***Методика оценки освоения материала дзюдо.***

При выполнении минимальных требований к подготовленности обучающихся получают положительную оценку по изучаемому виду спорта. Получение положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины теоретических знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### ***По уровню физической подготовленности.***

При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств тренер должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а так же силовой выносливости, темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» тренер должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно.

### ***По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).***

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в точно надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, допущено несколько мелких ошибок, которые привели к неуверенному или напряжённому выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения – обучающиеся знают, кого и что будет оценивать тренер, то есть спортсмену известно лишь то, что тренер будет вести (наблюдение тренера за определёнными видами двигательных действий).

Метод «Вызов» - это выявление достижений отдельных спортсменов в усвоении программного материала и демонстрации группе образцов выполнения двигательного действия (технического действия).

Метод упражнений – для проверки владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения самостоятельных (домашних) заданий.

Метод комбинированный – тренер одновременно с проверкой знаний качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применить и индивидуально, и фронтально, когда оценивается вся группа занимающихся.

Итоговая оценка успеваемости складывается из суммы оценок, полученных спортсменами за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, сдвиги в показателях физической подготовленности.

### Обеспечение спортивной экипировкой (обеспечивают родители)

| № п/п         | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы подготовки     |                         |   |                         |  |                         |                                |                         |
|---------------|--|-------------------|-------------------|----------------------|-------------------------|---|-------------------------|--|-------------------------|--------------------------------|-------------------------|
|               |  |                   |                   | Начальной подготовки |                         | Тренировочный (этап спортивной специализации) |                         | Совершенствования спортивного мастерства |                         | Высшего спортивного мастерства |                         |
|               |  |                   |                   | количество           | Срок эксплуатации (лет) | количество                                    | Срок эксплуатации (лет) | количество                               | Срок эксплуатации (лет) | количество                     | Срок эксплуатации (лет) |
| <b>Обувь</b>  |  |                   |                   |                      |                         |   |                         |  |                         |                                |                         |
| 1             | Сандалии пляжные (шлепанцы)                                    | пар               | На занимающегося  | -                    | -                       | -   | -                       | 1  | 1                       | 1                              | 1                       |
| <b>Одежда</b> |  |                   |                   |                      |                         |   |                         |  |                         |                                |                         |
| 1             | Дзюдога белая (куртка и брюки)                                 | комплект          | На занимающегося  | 1                    | 2                       | 1   | 2                       | 2  | 1                       | 2                              | 1                       |
|               | Дзюдога синяя (куртка и брюки)                                 | комплект          | На занимающегося  | 1                    | 2                       | 1   | 2                       | 2  | 1                       | 2                              | 1                       |
| 4             | Футболка (белого цвета для женщин)                             | штук              | На занимающегося  | 2                    | 1                       | 2   | 1                       | 3  | 1                       | 3                              | 1                       |
| 5             | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)                      | комплект          | На занимающегося  | 1                    | 1                       | 2   | 1                       | 2  | 1                       | 2                              | 1                       |
| 6             | Наколенники (фиксаторы коленных суставов)                      | комплект          | На занимающегося  | 1                    | 1                       | 2   | 1                       | 2  | 1                       | 2                              | 1                       |
| 7             | Наколенники (фиксаторы для голеностопа)                        | комплект          | На занимающегося  | 1                    | 1                       | 2   | 1                       | 2  | 1                       | 2                              | 1                       |

# ПРИЛОЖЕНИЯ

## Примерный план теоретической подготовки.

| № п/п | Название темы  | Краткое содержание темы.  |
|-------|--|---|
| 1     | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. |
| 2     | Личная и общественная гигиена.   | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.   |
| 3     | Закаливание организма.   | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.  |
| 4     | Зарождение и развитие дзюдо.   | История борьбы дзюдо.   |
| 5     | Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо.                                      | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.   |
| 6     | Самоконтроль в процессе занятий спортом.   | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.   |
| 7     | Общая характеристика спортивной тренировки.  | Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.                                 |
| 8     | Основные средства спортивной тренировки.   | Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения   |
| 9     | Физическая подготовка.   | Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.                              |

**Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней КЮ**

**6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС.**

1. РЭЙ (REI) - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)

Тачи-рэй (Tachi-rei) - Приветствие стоя

Дза-рэй (Za-rei) - Приветствие на коленях

2. ОБИ (OBI) – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

3. ШИСЭЙ (SHISEI) - СТОЙКИ

4. ШИНТАЙ (SHINTAI) - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши (Ayumi-ashi) - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши (Tsugi-ashi) - Передвижение приставными шагами

- вперед-назад
- влево-вправо
- по диагонали

5. ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - 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

6. КУМИКАТА (KUMI-KATA) - ЗАХВАТЫ

Основной захват – рукав-отворот

7. КУДЗУШИ (KUZUSHI) - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

|                      |                       |               |
|----------------------|-----------------------|---------------|
| Маэ-кудзуши          | Maе-kuzushi           | Вперед        |
| Уширо-кудзуши        | Ushiro-kuzushi        | Назад         |
| Миги-кудзуши         | Migi-kuzushi          | Вправо        |
| Хидари-кудзуши       | Hidari-kuzushi        | Влево         |
| Маэ-миги-кудзуши     | Maе-migi-kuzushi      | Вперед-вправо |
| Маэ-хидари-кудзуши   | Maе-hidari-kuzushi    | Вперед-влево  |
| Уширо-миги-кудзуши   | Ushiro-migi-kuzushi   | Назад-вправо  |
| Уширо-хидари-кудзуши | Ushiro-hidari-kuzushi | Назад-влево   |

8 УКЭМИ (UKEMI) - ПАДЕНИЯ

|                     |                      |          |
|---------------------|----------------------|----------|
| Еко (Сокухо) –укэми | Yoko (Sokuho) –ukemi | На бок   |
| Уширо (Кохо) –укэми | Ushiro (Koho) –ukemi | На спину |
| Маэ (Дзэнпо) –укэми | Maе (Zenpo) –ukemi   | На живот |
| Дзэнпо-тэнкай-укэми | Zenpo-tenkai-ukemi   | Кувырком |

## 5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС.

### НАГЭ-ВАДЗА (NAGE – WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

|                    |                      |   |
|--------------------|----------------------|---|
| Дэ-аши-барай       | De-ashi-barai        | Боковая подсечка под выставленную ногу      |
| Хидза-гурума       | Hiza-guruma          | Подсечка в колено под отставленную ногу     |
| Сасаэ-цурикоми-аши | Sasae-tsurikomi-ashi | Передняя подсечка под выставленную ногу     |
| Уки-гоши           | Uki-goshi            | Бросок скручиванием вокруг бедра            |
| О-сото-гари        | O-soto-gari          | Отхват                                      |
| О-гоши             | O-goshi              | Бросок через бедро подбивом                 |
| О-учи-гари         | O-uchi-gari          | Зацеп изнутри голенью                       |
| Сэои-нагэ          | Seoi-nage            | Бросок через спину с захватом руки на плечо |

### КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ – WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|                  |                   |                                     |
|------------------|-------------------|-------------------------------------|
| Хон-кэса-гатамэ  | Hon-kesa-gatame   | Удержание сбоку                     |
| Ката-гатамэ      | Kata-gatame       | Удержание с фиксацией плеча головой |
| Еко-шихо-гатамэ  | Yoko-shiho-gatame | Удержание поперек                   |
| Ками-шихо-гатамэ | Kami-shiho-gatame | Удержание со стороны головы         |
| Татэ-шихо-гатамэ | Tate-shiho-gatame | Удержание верхом                    |

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ.

#### НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

|                         |                         |  |
|-------------------------|-------------------------|--|
| <b>О-сото-отоши</b>     | <b>O-soto-otoshi</b>    | <b>Задняя подножка</b>   |
| <b>О-сото-гаэши</b>     | <b>O-soto-gaeshi</b>    | <b>Контрприем от отхвата или задней подножки</b>               |
| <b>О-учи-гаэши</b>      | <b>O-uchi-gaeshi</b>    | <b>Контрприем от зацепа изнутри голенью</b>                    |
| <b>Моротэ-сэои-нагэ</b> | <b>Morote-seoi-nage</b> | <b>Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота</b> |

## 4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС.

### НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

|                 |                  |  |
|-----------------|------------------|--|
| Ко-сото-гари    | Ko-soto-gari     | Задняя подсечка                        |
| Ко-учи-гари     | Ko-uchi-gari     | Подсечка изнутри                       |
| Коши-гурума     | Koshi-guruma     | Бросок через бедро с захватом шеи      |
| Цурикоми-гоши   | Tsurikomi-goshi  | Бросок через бедро с захватом отворота |
| Окури-аши-барай | Okuri-ashi-barai | Боковая подсечка в темп шагов          |
| Тай-отоши       | Tai-otoshi       | Передняя подножка                      |
| Харай-гоши      | Harai-goshi      | Подхват бедром (под две ноги)          |
| Учи-мата        | Uchi-mata        | Подхват изнутри (под одну ногу)        |

### КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|                         |                          |   |
|-------------------------|--------------------------|---|
| Кузурэ-кэса-гатамэ      | Kuzure-kesa-gatame       | Удержание сбоку с захватом из-под руки      |
| Макура-кэса-гатамэ      | Makura-kesa-gatame       | Удержание сбоку с захватом своей ноги       |
| Уширо-кэса-гатамэ       | Ushiro-kesa-gatame       | Обратное удержание сбоку                    |
| Кузурэ-еко-шихо-гатамэ  | Kuzure-yoko-shiho-gatame | Удержание поперек с захватом руки           |
| Кузурэ-ками-шихо-гатамэ | Kuzure-kami-shiho-gatame | Удержание со стороны головы с захватом руки |
| Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ | Kuzure-tate-shiho-gatame | Удержание верхом с захватом руки            |

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ.

### НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

|                    |                      |  |
|--------------------|----------------------|--|
| Цубамэ-гаэши       | Tsubame-gaeshi       | Контрприем от боковой подсечки                                 |
| Ко-учи-гаэши       | Ko-uchi-gaeshi       | Контрприем от подсечки изнутри                                 |
| Харай-гоши-гаэши   | Harai-goshi-gaeshi   | Контрприем от подхвата бедром                                  |
| Учи-мата-гаэши     | Uchi-mata-gaeshi     | Контрприем от подхвата изнутри                                 |
| Содэ-цурикоми-гоши | Sode-tsurikomi-goshi | Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов) |
| Ко-учи-гакэ        | Kouchi-gake          | Одноименный зацеп изнутри голенью                              |
| Учи-мата-сукаши    | Uchi-mata-sukashi    | Контрприем от подхвата изнутри скручиванием                    |



## **МИР ДЗЮДО. БАЗОВАЯ НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **ДИСТАНЦИОННАЯ ПОДГОТОВКА.**

Порядок осуществления тренировочных занятий в период перехода МБУДО «ДЮОЦ» на дистанционное обучение.

Данный формат позволяет в условиях режима повышенной готовности, с целью предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), возможной отменой занятий из-за сезонных карантинных мероприятий и погодных условий, а также с целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса, проводить занятия в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренера.

### **ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ДИСТАНЦИОННОЙ (УДАЛЕННОЙ) ФОРМЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Учитывая необходимость организации спортивной подготовки в дистанционной (удаленной) форме тренировочного процесса, педагог анализирует программы спортивной подготовки (далее - программы) и годового плана-графика тренировочного процесса на 2020-2021 гг. по виду спорта «дзюдо», проводит коррекцию содержания программы и формирует программу дистанционных тренировочных занятий, учитывающих перераспределение видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки с целью обеспечения возможности продолжения занимающимися тренировочных занятий дистанционно в форме удаленного тренировочного процесса.

Преподаватель разрабатывает конспект дистанционных тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы по виду спорта «дзюдо».

Преподаватель высылает занимающимся (законным представителям) своей группы конспект дистанционного тренировочного занятия доступным средством связи (электронная почта или иные электронно-цифровые средства связи - Viber, ВКонтакте и др.).

ВКонтакте на странице клуба представлены видеоматериалы для проведения домашних тренировок, материалы соревнований и рекомендации родителям. Организуется проведение онлайн конкурсов и различных соревнований.

Занимающийся на основании конспекта дистанционного тренировочного занятия, выполняет упражнения, указанные в нем, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности. При этом занимающиеся не достигшие возраста 14 (четырнадцать) лет выполняют вышеупомянутые упражнения под контролем как минимум одного из родителей или законного представителя, а

занимающиеся в возрасте достигшие 14 (четырнадцать) лет и старше – самостоятельно.

После окончания каждого дистанционного тренировочного занятия занимающийся или его законные представители, используя доступные средства связи, передают тренеру информацию о завершении тренировочного занятия. Тренер делает соответствующую отметку о прохождении занимающимся тренировочного занятия в журнале учета групповых занятий.

В конце каждой недели, занимающийся проводит самостоятельную сдачу контрольных нормативов и отправляет её педагогу.

В конце каждой недели педагог информирует о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе и о количестве занимающихся, участвующих в них.

Основное направление дистанционного обучения: общая физическая подготовка, теоретическая подготовка.

Занятия проводятся в домашних условиях с использованием подручных средств, в присутствии или совместно с родителями или законными представителями. Продолжительность одного занятия до 45 минут.

### **Формы реализации программы:**

1. Самостоятельные тренировки по заданию тренера
2. Просмотр учебных материалов, фильмов и соревнований
3. Лекции и беседы

### **Учебно-тематический план для групп НП 1, НП 2 на период дистанционного обучения.**

| №      | Наименование разделов и тем                | Общее количество часов | В том числе   |              | Формы аттестации/ контроля |
|--------|--|------------------------|---------------|--------------|----------------------------|
|        |  |                        | теоретических | практических |                            |
| 1      | <b>Общая физическая подготовка</b>         |                        |               |              |                            |
| 1.1    | Анаэробные возможности.                    | 18                     | -             | 18           | тестирование               |
| 1.2.   | Силовые возможности.                       | 18                     | -             | 18           | тестирование               |
| 2      | <b>Специальная физическая подготовка</b>   |                        |               |              |                            |
| 2.1.   | Воспитание скоростно-силовой выносливости. | 8                      | -             | 8            | тестирование               |
| 2.2.   | Воспитание специальной выносливости        | 8                      | -             | 8            | тестирование               |
| 3      | <b>Технико-тактическая подготовка</b>      |                        |               |              |                            |
| 3.1    | <b>Стойка</b>                              |                        |               |              |                            |
| 3.1.1. | Броски                                     | 6                      | 2             |              | тестирование               |

|       |                                |    |   |   |              |
|-------|--------------------------------|----|---|---|--------------|
| 4.2   | <b>Партер</b>                  |    |   |   |              |
| 4.2.1 | Удержания и уходы от удержаний | 6  | 2 |   | тестирование |
| 5.2   | <b>Тактика</b>                 |    |   |   |              |
| 5.2.1 | Тактика ведения поединка.      | 3  | 3 |   | тестирование |
|       | <b>Итоговое занятие</b>        | 1  | 1 | - | Беседа       |
|       | <b>Итого</b>                   | 68 |   |   |              |

### **Техническая подготовка**

#### **Тестирование** (ответить на вопросы):

- 1 название приёма?
- 2 применение приёма в атаке?
- 3 способы защиты от приёма?
- 4 применение приёма как контрприём?
- 5 подходит ли приём тебе?

### **Физическая подготовка**

#### **Тестирование**

1. Сгибание рук в упоре лежа за 60 сек
2. Приседания за 60 сек
3. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 60 сек
4. Подтягивание на перекладине за 60 сек
5. Прыжки на скакалке за 60 сек
6. Выполнение серий по заданию на время

