



УПРАВЛЕНИЕ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ТЮМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ТЮМЕНСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Принята на заседании педагогического совета 28.08.2018 г. Протокол №3	УТВЕЖДАЮ Директор МАУ ДО ДЮСШ ТМР _____ А.И.Досаев «28» августа 2018 года № 116-09
--	---



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**Дзюдо**

**Срок реализации:** 3 года

**Возраст обучающихся:** от 7 до 18 лет

**Авторы-составители:**

Семейных Наталья Юрьевна, заместитель директора;  
Бекишев Андрей Андреевич,  
тренер-преподаватель по дзюдо.

Тюменский район  
2018 г

## Содержание.

<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
1.1.	Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.	4
1.2	Новизна, актуальность программы и педагогической целесообразности.	5
1.3	Цели задачи.	6
1.4	Принципы реализации программы и его отличительные особенности.	7
1.5	Структура тренировочного занятия	8
1.6	Условия реализации программы	9
1.7	Используемые методы, формы обучения и педагогические технологии.	10
1.8	Формы и режим занятий	11
1.9	Ожидаемый результат и способы определения их результативности	12
<b>2.</b>	<b>Учебно-тематический план</b>	<b>15</b>
2.1	Примерный максимальный учебно-тематический план спортивно-оздоровительного этапа	15
<b>3.</b>	<b>Содержание программы</b>	
3.1	Теоретическая подготовка	17
3.2	Общая физическая подготовка.	19
3.3	Специальная физическая подготовка.	21
3.4	Другие виды спорта	22
3.5	Техническая и тактическая подготовка.	23
3.6	Воспитательная работа	27
3.7	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	30
3.8	Организационно-методические рекомендации к построению спортивно-оздоровительного этапа подготовки	31
3.9	Материально-техническое обеспечение	36
<b>4</b>	<b>Методическое обеспечение</b>	<b>37</b>
4.1	Формы, методы и приемы организации занятий	37
4.2	Система контроля и зачетные требования	38
4.3	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы	39
4.4	Мониторинг. Технология контроля качества выполнения программы	39
4.5	Требования к освоению программы	40
<b>5</b>	<b>Список используемой литературы</b>	<b>42</b>
<b>6</b>	<b>Приложение</b>	<b>43</b>

## **1. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).

Уставом МАУ ДО ДЮСШ ТМР.

На основании: приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Примерных требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844);

"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14);

С учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (Приказ Минспорта России от 12.09.2012 года № 231) и типовой программы для ДЮСШ и СДЮШОР многолетней подготовки по дзюдо, автор - Акопян А.О. и др. – М.: (2003).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

## **Деятельность по программе направлена на:**

1. удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом,
2. создание условий для физического воспитания и физического развития,
3. формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — хоккеем,
4. выявление, отбор одаренных детей, дальнейший отбор для обучения по образовательной предпрофессиональной программе, по виду спорта дзюдо.

### **1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

«Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лёжа и каты — демонстрации приёмов упражнения. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создаёт условия для плодотворной работы. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Абсолютная цель занятия дзюдо - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Настоящая учебная программа для ДЮСШ рассчитана:

- на два года обучения в группах спортивно-оздоровительных: 7-8 лет, 8-12 лет, 13-18 лет.

## 1.2. Новизна, актуальность программы и педагогическая целесообразность

**Актуальность** программы заключается в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Данная программа способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте «физическая культура», формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Программа направлена на:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
- формирование здорового образа жизни;
- саморазвитие личности;
- создание условий для педагогического творчества;
- поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Программа** направлена на развитие основных двигательных качеств и развитие морфофункциональных способностей организма, базовых знаний по виду спорта «Дзюдо».

### **1.3 Цели и задачи**

#### **Цель программы:**

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов высокой квалификации.

#### **Обучающие задачи:**

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- сформировать знания об истории развития дзюдо;
- сформировать понятия физического и психического здоровья.

#### **Развивающие задачи:**

- развить моторику, формирования жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепить здоровье и закалывание организма;
- формировать правильную осанку и профилактику её нарушения;
- профилактика плоскостопия;

- повысить функциональные возможности организма;
- укрепить опорно-двигательный аппарат;
- повысить сопротивляемость организма влияниям внешней среды:

#### **Воспитательные задачи:**

- воспитать нравственные и волевые качества в процессе занятий и сформировать устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщить занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения:
- сформировать эмоциональное благополучие ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям дзюдо;
- способствовать формированию навыков самостоятельной работы;
- взаимодействовать с семьей занимающегося;
- сформировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, а также основы знаний о гигиене.

***Основные задачи этапа начальной подготовки*** - вовлечь максимальное число детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

### **1.4 Принципы реализации программы и ее отличительные особенности.**

Основными принципами реализации программы являются:

- **Принцип комплектности** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

- **Принцип преемственности** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

- **Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных хоккеистов.

**Программа отличается тем, что:**

- позволяет в условиях спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;

- содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

- программа дополнительного образования имеет четкую содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач.

**Целевая группа:** на занятия зачисляются дети от 7 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, согласно правила приема обучающихся в МАУ ДО ДЮСШ ТМР. Минимальная наполняемость спортивно-оздоровительной группы 20 человек.<sup>1</sup>

### **1.5. Структура тренировочного занятия.**

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (общеразвивающие упражнения (ОРУ), основные виды движений по избранному виду спорта, общая физическая подготовка (ОФП), специально-физические упражнения (СФП), подвижная игра).

---

<sup>1</sup> Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».



3. Заключительная часть (игра малой подвижности, упражнения на расслабления).

Число, содержание заданий и упражнений варьируется в зависимости от возраста детей, погодных условий, двигательной активности и сформированности определенных умений и навыков.

### **1.6 Условия реализации программы**

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, мероприятиях обучающимися;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Данная дополнительная программа по дзюдо **освоения 3** года и предусматривает **следующие периоды подготовки**:

- 1 год обучения для детей – от 7 до 8 лет;
- 2 год обучения от 8 до 12 лет;
- 3 год обучения от 13 до 18 лет.

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

*По характеру деятельности* — образовательная.

*По педагогическим целям* — физкультурно-спортивная

*По образовательным областям* — профильная.

*По форме занятий* — групповая.

*По возрастным особенностям* – от 7 до 18 лет.

*Сроки реализации программы* - 3 года обучения.

*Продолжительность одного академического занятия* - 45 минут. Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более

благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха занимающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.<sup>2</sup>

*Продолжительность программы:* 46 недель (не менее 42 недели<sup>3</sup>)

*Продолжительность занятия:* Продолжительность занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта устанавливаются в день: для детей в возрасте до 8 лет - 1 занятие до 45 мин; для остальных обучающихся 2 занятия по 45 мин<sup>4</sup>.

*Продолжительность учебной недели* – 6 дней, согласно расписания.

*Финансирование:* на основании муниципального задания.

*Наличие лицензии* на право ведения образовательной деятельности.

*Материально-технические условия:* наличие

*Наполняемость групп:* разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципального задания на текущий год. Минимальная наполняемость учебных групп 20 человек.

*Кадровое обеспечение:* Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

*Условия набора детей:* принимаются все дети желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению от родителей или законных представителей, в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

**В Программе учитываются** индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования, индивидуальные потребности отдельных категорий детей

## **1.7. Используемые методы, формы обучения и педагогические технологии**

---

<sup>2</sup> Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Для работы используем следующие **педагогические технологии**:

- развивающего обучения,
- индивидуализация обучения,
- игровая технология,
- культурно-воспитательная.

На практике мы встречаемся с различными видами занятий, которые определяются целевыми задачами: развитием выносливости, силы, гибкости, координации движений, профилактикой различных заболеваний и т.д. В зависимости от целевой задачи и организационной формы выделяем несколько **типов занятий**:

- обучающий, свойственный оздоровительной тренировке для начинающих;
- контрольный, на котором осуществляется тестирование занимающихся;
- тренировочный, построение которого должно учитывать принцип биологической целесообразности;
- однонаправленный, при котором в основном решается одна основная задача.
- комбинированные;
- групповые занятия;
- индивидуальные занятия.

## **1.8 Формы и режим занятий**

### **1.8.1 Формы занятий**

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- спортивно-оздоровительный лагерь;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

## 1.8.2 Режим занятия.

### Режим тренировочной работы и требования по спортивной подготовке<sup>5</sup>

Таблица №1

Год обучения	Этапы подготовки		Возраст (лет)	минимальная наполняемость групп	недельная учебно-тренировочная нагрузка (час)*	требования по спортивной подготовленности и на конец года
1-й	спортивно-оздоровительный	СОГ-1	от 7-8 лет	20 человек	3	выполнение контрольных тестов (упражнений)
2-й	спортивно-оздоровительный	СОГ-2	от 8-12 лет	20 человек	от 4 до 6	выполнение контрольных тестов (упражнений)
3-й	спортивно-оздоровительный	СОГ-3	от 13-18 лет	20 человек	от 4 до 6	выполнение контрольных тестов (упражнений)

\* Недельная учебно-тренировочная нагрузка на учебный год устанавливается приказом директора (в зависимости от муниципального задания)

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

### 1.9 Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, участие в соревнованиях и теоретической подготовки. Тесты принимаются в виде зачета на занятии и заносятся в журнал. Обучающиеся не выполнившие переводные требования, могут быть оставлены повторно в группе того же года обучения, но не более одного года.

**Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа** - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по

<sup>5</sup> Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

дзюдо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

***Задачи и преимущественная направленность в СОГ:***

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

***На конец этапа занимающиеся должны:***

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

### **Формы и способы подведения итогов.**

Формами подведения итогов являются: промежуточная и итоговые контрольно-переводные испытания, соревнования. Для проверки результатов обучения проводятся тесты, участия в соревнованиях.

### **Подведение итогов реализации программы.**

Знание правил соревнований в дзюдо. Участие в товарищеских встречах.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по этапам и годам обучения средства многолетней подготовки дзюдоистов. Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

Учебный план предусмотрен на 46 недель: 42 недели занятий непосредственно в условиях ДЮСШ и дополнительные 4 недели в спортивно-оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере и/или по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха.

### 2.1. Примерный максимальный учебно-тематический план спортивно-оздоровительного этапа\*

Таблица №2

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	спортивно-оздоровительный этап (СО)		
	Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта		
	СО	СО	СО
Продолжительность недельной нагрузки (час.)	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Теоретическая подготовка	6	10	10
Общая физическая подготовка	35	88	88
Специальная физическая подготовка	35	51	51
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	28	82	82
Игровая подготовка	28	39	39
Контрольные упражнения и соревнования	6	6	6
<b>Итого часов:</b>	<b>138</b>	<b>276</b>	<b>276</b>

*\*Учебный план на очередной учебный год разрабатывается ежегодно и утверждается приказом Учреждения.*

*В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.*

Годовой календарный учебный график тренировочных занятий (макроцикл (Долгосрочный - длительность 1 год), мезоцикл (Среднесрочный -

длительность несколько месяцев), микроцикл (Краткосрочный - длительность несколько недель), ежегодно разрабатывается и утверждается локальным актом МАУ ДО ДЮСШ ТМР.

В макроцикле в спортивно-оздоровительной группе выделяют 1 период – подготовительный. Концепцией периодизации спортивной тренировки предусматриваются различные структурные компоненты. Первичным звеном процесса тренировки является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует *тренировочное задание*. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание *тренировочного занятия*. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют *микроцикл*, сочетание которых представляет мезоцикл.

Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру *годового тренировочного цикла*.

Из приведенной схемы структуры годового тренировочного цикла его начальный компонент - *тренировочное задание* имеет важное значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.).



### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Теоретическая подготовка**

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

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

**Примерный план теоретической подготовки для спортивно-оздоровительной группы 1 и 2-го года обучения**

таблице № 3

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы.	Кол-во часов в год
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.	1
2	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	2
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	1
4	Зарождение и развитие борьбы дзюдо.	История борьбы дзюдо.	1
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	1
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	1
7	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	1
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	1
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	1
		Итого:	10

### 3.2. Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол,- ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

**В спортивно-оздоровительных группах 2- го года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:**

Упражнения для развития общих физических качеств:

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

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

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

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

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

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

### 3.3 Специальная физическая подготовка

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

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

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

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

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

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

таблице № 4

Физические качества	Упражнения
Силы:	выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
Быстроты:	проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
Выносливости	проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).
Гибкости:	проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
Ловкости:	выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.
	Имитационные упражнения с набивным мячом.

### **3.4 Другие виды спорта и спортивные игры**

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

### **3.5 Техничко-тактическая подготовка**

#### Основы техники:

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 90<sup>0</sup>, 180<sup>0</sup> с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувирка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и

стопах, лежа 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 партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

#### *Броски – Nage Waza*

1. Боковая подсечка – De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seol Nage

#### *Приемы борьбы лежа – Ne Waza*

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с исключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame



## 6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame

### *Самооборона*

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

### ОСНОВЫ ТАКТИКИ:

#### *Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых*

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

#### *Тактика ведения поединка:*

- v Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие)
- v Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)
- v Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера
- v Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа
- v Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения

#### *Тактика участия в соревнованиях:*

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 2 и 3- года обучения  
6 КЮ. Белый пояс.**

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

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

на 90° шагом вперед

на 90° шагом назад

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

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

на 180° круговым шагом вперед

на 180° круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

### КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

таблице № 5

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

### УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

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

### 3.6 Воспитательная работа

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

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

методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку, за исключением тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря, когда можно использовать для этого и свободное время. Воспитывать

Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством проведением учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам **убеждения**. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На

конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является **поощрение** юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является **наказание**, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Особое место в воспитательной работе с спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у юного спортсмена выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности, его личностные качества.

### **3.7 Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

#### *Общие требования безопасности в условиях тренировочных занятий*

К занятиям по дзюдо допускаются дети школьного возраста прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда;

1. Требования безопасности перед началом занятий;
2. Требования безопасности во время занятий;
3. Требование безопасности в аварийных ситуациях;
4. Требования безопасности по окончании занятий;
5. Общие требования безопасности в условиях соревнований.

К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медосмотр и инструктаж по охране труда. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду соревнований. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить руководителю спортивных

соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

### **3. 8 Организационно-методические рекомендации к построению спортивно-оздоровительного этапа подготовки**

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

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

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

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

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

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

### **Формы проведения соревнований среди младших юношей**

таблице № 6

№ п/п	Достижения преимущества над противником.	Победитель.
1	Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Красивое проведение броска.	+
3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (введение ничьей).	+
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+



5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю).	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

По мере роста квалификации борцов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных

мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации-борьбы дзюдо и овладение техникой.

**Основные задачи:**

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- формирование понятие физического и психического здоровья;
- развитие физические качества;
- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;
- приобретение опыта соревновательной деятельности;
- приобретение устойчивый интерес к занятиям;
- приобретение определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный объем двигательных умений.

**Основные средства:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки;
- 4) прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание;
- 6) скоростно-силовые упражнения;
- 7) школа техники дзюдо и изучения технико-тактических комплексов;

8) комплекс упражнений заданных на дом.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в дзюдо.

Овладевая техникой на данном этапе, процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

**Методика контроля:**

**Врачебный контроль** за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (1 раза 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.

**Участие в соревнованиях.** 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.

### **3.9 Материально-техническое обеспечение**

1. Татами 14\*14 м;
2. Дополнительно:
3. Гантели переменной массы( от 1,5 кг) комплект 3;
4. Зеркало 2 х 3 м штук 2;
5. Канат для перетягивания штук 1;
6. Канат для лазанья штук 3;
7. Манекены тренировочные для борьбы (разного веса) штук 15;
8. 8 Мат гимнастический(паралоновые)комплект 2+2;
9. Медицинболы (от 1 до 5 кг) 7 шт;
10. Мячи:
  - баскетбольный штук 2;
  - футбольный штук 2;
11. Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)штук 1;
12. Перекладина гимнастическая штук 1;
13. Помост тяжело атлетический разборный малый (2,8 х 2,8 м)штук 1;
14. Пояс ручной для страховки штук 2;
15. Стенка гимнастическая штук 6;
16. Скамейка гимнастическая штук 3.

## 4. Методическое обеспечение

### 4.1 Формы, методы, приемы организации учебно-тренировочного процесса, дидактический материал, формы контроля, техническое оснащение.

Таблица №7

Раздел	Форма занятий	методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
<b><u>Теоретическая подготовка</u></b>	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; - практические занятия	- сообщение новых знаний; - объяснение; - работа с учебно-методической литературой; - работа по фотографиям; - работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ.	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - специальная литература; - учебно-методическая литература; - журнал «Спорт в школе»; - научно-популярная литература.	- участие в беседе; - краткий пересказ учебного материала; - семинары; - устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам.
<b><u>Общая физическая подготовка</u></b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы по общей физической подготовке. - врачебный контроль.
<b><u>Специальная физическая подготовка</u></b>	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.
<b><u>Техническая подготовка</u></b>	- учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; - учебно-методическая литература.	контр. упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль.
<b><u>Соревнования</u></b>	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический;	- кимоно	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
<b><u>Контрольно-переводные испытания</u></b>	фронтальная, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- спортивный инвентарь, методические пособия;	протокол вводный, текущий.
<b><u>Медицинский контроль</u></b>	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- практический; - словесный;	- оборудование для тестирования.	вводный.

<b><u>Восстановительные мероприятия</u></b>	- учебно-тренировочное занятие, подгрупповая, индивидуально-фронтальная.	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- методические пособия; - фармакологические средств восстановления (назначенные врачом), - спортивного инвентаря.	вводный, текущий, промежуточный.
<b><u>Инструкторская и судейская практика</u></b>	- беседа; - изучение правил соревнований; - просмотр учебных пособий по организации соревнований; - практика.	-наблюдение за техникой выполнением специальных упражнений за занимающимися в группах; - помощь тренеру при проведении учебно–тренировочных занятий и на соревнованиях (выбор и подготовка мест занятий, судейство)	-учебно-методические пособия; -правила соревнований по дзюдо; - оборудование для соревнований; - электронные презентации; - видеофильмы с соревнованиями различного уровня.	тестирование; оценка выполнения обязанностей на практике секретаря. судьи на старте, финише и на дистанции.

## 4.2 Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

**Цель контроля** – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

**Задача спортивного контроля** – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся на спортивно-оздоровительных этапах тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания вида спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

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

#### **4.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.**

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

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО ДЮСШ ТМР, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Годовым календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮСШ ТМР, утверждаемым приказом директора на каждый учебный год.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для перевода на этапы спортивной подготовки, представлены в **Приложение 6**, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **4.4 Мониторинг. Технология контроля качества выполнения программы**

Основной формой сдачи промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся (выполнение физических упражнений).

Контрольные упражнения принимаются приемной комиссией, созданной приказом директора.

К контрольным упражнениям допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на тренерском совете и выносятся на утверждение на педагогический совет.

Перед проведением тестирования учащимся объясняется цель, методика выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все тесты. Все контрольные испытания проводятся по единой методике. Могут проводиться как на тренировочных занятиях, так и за рамками расписания.

Контрольно-переводные нормативы состоят из 5 упражнений 6 упражнений.

Все упражнения оцениваются по бальной системе. Каждое упражнение оценивается: 1 балл – ниже норматива (низкий); 2 балла – норматив (средний); 3 балла – выше норматива (высокий).

Обучающие сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП и набравшие в сумме 10 баллов или больше и за 5 упражнений или набравшие в сумме 12 баллов или больше за 6 упражнений переводятся на следующий год обучения.

Обучающие набравшие в сумме меньше баллов за все упражнения, остаются повторно в группе того же года обучения.

#### **4.5 Требования к освоению программы**

Улучшение качества дальнейшего набора в группы начальной подготовки, выявление способных и одаренных детей.

В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка к началу занятий в группах начальной подготовки, будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.



*По общей физической подготовке:* в течение года в соответствии с планом годового цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

*По специальной физической подготовке:* выполнение специальных упражнений.

*По технико-тактической подготовке:* знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом).

*По воспитательной работе:* соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке:* знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

***По окончании спортивно-оздоровительного этапа занимающиеся должны:***

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- сдать контрольно-переводную аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

## 5. Перечень информационного обеспечения

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. -М.: Физкультура и спорт, 1987.-144с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996, - 47с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1997. -142с.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
6. Сулейманов И.И., Хромин В.Г. Основы теории и методики физической культуры. – О.: Сибирская государственная академия физической культуры, 1997.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: «СААМ», 1995.
8. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. – 128с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. -863с.
10. Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112с.
11. Станков А.Г. Индивидуальная подготовка борцов. – М.: ФиС, 1995. – 241с.
12. Тищенко И.И., Извеков В.В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. –М.:, 1998. – 168с.
13. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: ФиС, 1984. – 144с.

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации дзюдо России [Электронный ресурс] URL: <http://www.judo.ru/>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

**6. Приложение**  
**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для зачисления**  
**и перевода в учебные группы, с учетом Всероссийского физкультурно-**  
**спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)

Таблица №7

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	16	4	5	11
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
5	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4

Метание теннисного мяча в цель. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене

гимнастический обруч диаметром 90 см.

Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в

площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается): - заступ за линию метания.

**II. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

*Таблица №8*

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1.	Бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150

**III. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

*Таблица №9*

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1.	Бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1,5 км	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165

**IV. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

*Таблица №10*

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1.	Бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Бег на 2 км (мин,с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43

**V. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

*Таблица №11*

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий Уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44