

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа  
Олимпийского резерва по дзюдо»**

Принята педагогическим Советом

от «01» 05 20 17  
Протокол № 14/17-5

Утверждаю  
Директор МБОУДО «СДЮШОР по дзюдо»  
Зайцев В.В.  
«01» 05 20 17 г.



**Дополнительная предпрофессиональная программа  
в области физической культуры и спорта по виду спорта  
«Дзюдо»**

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Срок реализации: 9 лет

Авторы составители:  
Зайцев Александр Васильевич ЗТР,  
старший тренер-преподаватель по дзюдо  
высшей квалификационной категории  
Шалаевский Александр Валерьевич ЗТР  
заместитель директора

Рецензенты:  
Мартемьянов Юрий Григорьевич  
кандидат педагогических наук, профессор  
заведующий кафедрой теории  
и методики борьбы Урал ГУФК

Миллер Александр Евгеньевич  
кандидат педагогических наук, профессор  
главный тренер сборной  
Челябинской области по дзюдо  
Заслуженный тренер России

Трехгорный  
2017 г.

## Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
	Введение	3
1	Пояснительная записка	5
1.1	<b>Характеристика вида спорта дзюдо</b>	5
1.2	Отличительные особенности и специфика организации обучения	6
1.3	Структура системы многолетней подготовки (этапы)	7
1.4	Длительность этапов подготовки	7
2	Учебный план	11
2.1	Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	11
3	Методическая часть	14
3.1	Содержание и методика по предметным областям, этапам подготовки	14
3.1.1	Содержание и методика работы по предметным областям подготовки	14
3.1.2	Содержание и методика работы по этапам подготовки	17
3.1.3		20
3.1.4		27
3.1.5		32
4	Требования техники безопасности в процессе реализации программы	34
5	Система контроля и зачетные требования	35
5.1	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по общей и специальной физической, технико-тактической подготовке	36
5.2	Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	36
5.3	Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий этап обучения	37
5.4, 5.5	Требования по зачислению на тренировочный этап перевода по годам обучения на тренировочном этапе	38
5.6	Нормативы физической подготовленности для зачисления в группы начальной подготовки 1 года обучения	39
5.7	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по общей и специальной физической, технико-тактической подготовке	39
5.8	Нормативы промежуточной и итоговой аттестации по общей и специальной физической подготовке.	40
6	Материально-техническое обеспечение	45
7	Перечень информационного обеспечения	47
7.1	Нормативные документы	47
7.2	Учебно-методическая литература	47
7.3	Перечень Интернет-ресурсов	47
	Приложение	

## **ВВЕДЕНИЕ**

Дополнительная предпрофессиональная программа по дзюдо разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
  - Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014 г.);
  - Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
  - Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта»,
  - Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
  - Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
  - Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.09.2012 N 231.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо,
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", - Устава МБОУДО «СДЮСШОР по дзюдо»

Данная дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по дзюдо (далее - Программа) направлена на:

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития.

### **ЗАДАЧИ:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- 1) теории и методики физической культуры и спорта;
- 2) общей и специальной физической подготовки;
- 3) избранного вида спорта;
- 4) освоения других видов спорта и подвижных игр;
- 5) технико-тактической и психологической подготовки.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Характеристика дзюдо как вида спорта

**Борьба дзюдо** – японское боевое искусство, созданное выдающимся мастером и просветителем Дзигоро Кано (1860 – 1938 г.г.). Им были сформулированы основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований. Он обобщал и систематизировал достижения множества самостоятельно существовавших направлений школ дзюдо.

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.

Дзюдо сегодня – олимпийский вид спорта (впервые среди мужчин на Олимпиаде в Токио 1964 года). С конца 1930-х и до начала 1960-х годов в СССР дзюдо практически не развивалось, однако, ситуация стала меняться, когда в соревнованиях по дзюдо стали принимать участие советские самбисты. На сегодняшний день Федерация дзюдо России является членом Европейского союза дзюдо, который в качестве континентального подразделения входит в Международную федерацию дзюдо.

Дзюдо как самостоятельный вид единоборства характеризуется особенностями структуры подготовки, организации и проведения соревнований, своей иерархией ступеней мастерства.

Дзюдо - спорт, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника физическим, техническим и тактическим преимуществом. Дзюдо - дословно «гибкий путь». Дзюдо включает разнообразные технические приемы, требующие большой ловкости и координации движений. Контакт между соперниками начинается с момента захвата спортивного костюма - кимоно. Схватка проходит на ровной, плотной, достаточно гибкой площадке, которая позволяет быстро передвигаться и одновременно обеспечивает безопасность при падении. Характер спортивного костюма (кимоно), устройство площадки (татами) дают возможность для свободного применения разнообразных приемов. С технической стороны в дзюдо, прежде состоит из трех частей - бросков, борьбы лежа, борьбы стоя. Из положения, стоя дзюдоист, бросает соперника на спину в любом направлении быстро и достаточно сильно. Для борьбы лежа характерны три типичных приема - удержание, удушение, болевые приемы в локтевом суставе. В первой группе приемов эффект определяется временем удержания, при удушении - единственным кратковременным ограничением прилива крови в мозг и при болевом приеме - болью в локтевом суставе. Локтевой сустав избран прежде всего из-за того, что в этом месте самая высокая чувствительность к боли, даже при малом толчке суставные проприоцепторы воспринимают боль, и эффект интенсивно сигнализируется в мозг. Это и предполагает наименьшее повреждение данного сустава. В технику дзюдо входят и другие типичные элементы: разные способы передвижений по татами, приемы самостраховки, ритуал приветствия, сигнал о сдаче и т. д. В поединке приемы часто комбинируются из положения стоя и положения лежа.

Переходы из одного положения в другое должны быть непрерывными, естественными. Приемы удушения и болевые можно начинать из стойки и заканчивать в борьбе лежа. Значительные вариации техники дзюдо, широкий масштаб средств для победы над соперником дают возможность применять множество разнообразных приемов и тактических действий.

Небезосновательно считая, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы, Дзигоро Кано разработал систему специфических упражнений,

гармонично развивающих все группы мышц тела. Особое внимание занимающихся по его системе он обращал на необходимость выполнения действий, как в правую, так и в левую сторону.

Дзюдо представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов-дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники борьбы стоя (броски) или техники борьбы лежа (болевые приемы, удушающие захваты, удержания) в строгом соответствии с Правилами соревнований.

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

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

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

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

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

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

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

## **1.2. Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса по дзюдо**

Тренировочный процесс по дзюдо направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства обучающихся и включает в себя:

- обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- планирование тренировочного процесса;

Организацией обеспечивается непрерывный в течение учебного года тренировочный процесс, планирование которого осуществляется на срок не менее трех месяцев при проведении индивидуальных занятий и одного года при проведении групповых занятий.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- самостоятельная работа обучающимися по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

Работа по индивидуальным планам по виду спорта дзюдо осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

В течение учебного года организуется работа с обучающимися самостоятельные занятия по индивидуальным планам подготовки на период активного отдыха в каникулярный период.

Срок начала тренировочного процесса по виду спорта дзюдо начинается с 1 сентября.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по виду спорта дзюдо утверждается после согласования с тренерско-педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах, с учетом возрастных особенностей дзюдоистов и этапами, и годами обучения.

### **1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы)**

Система многолетней подготовки дзюдоистов предусматривает постановку цели, прогнозирование спортивных достижений, моделирование уровня подготовленности дзюдоистов и его реализацию в соревновательной деятельности, планирование системы тренировочных занятий и соревнований, а также факторов, усиливающих их эффективность.

Таким образом, тренировочный процесс, представляет собой многолетний, круглогодичный, специально организованный управляемый процесс, основанный на научных и практических занятиях, рассчитанный на 9 лет.

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

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

При приеме в Учреждение на дополнительные предпрофессиональные программы по дзюдо дети проходят индивидуальный отбор, который проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих образовательных программ, при этом необходимо учитывать минимальный возраст для зачисления и минимальное количество лиц.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год обучения или этап подготовки.

В течение года для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

### **1.4. Длительность этапов подготовки (в годах)**

Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы предпрофессиональной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку по виду спорта дзюдо.

Таблица № 1

Этап подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	14-16
Тренировочный этап (этап спортивной (начальной, углубленной) специализации)	5	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	-	3-4

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп:

по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

При этом необходимо соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной учебной группы.

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

- *организационно-управленческий процесс* построения предпрофессиональной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по виду спорта дзюдо;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у обучающихся, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по дзюдо и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *тренировочный процесс* является основой предпрофессиональной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня

является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие обучающихся в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурно спортивных мероприятий.
- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;
- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

На каждом этапе тренировочного процесса необходимо обеспечить решение конкретных задач:

- 1) на этапе начальной подготовки:
  - укрепление здоровья и всестороннее развитие физических качеств обучающихся;
  - овладение основами техники и тактики дзюдо;
  - выявление задатков и способностей детей и отбор перспективных юных спортсменов;
  - привитие устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
  - воспитание черт спортивного характера;
- 2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - дальнейшее улучшение состояния здоровья и физического развития обучающихся;
  - повышение уровня разносторонней физической функциональной подготовленности;
  - дальнейшее углубленное овладение и совершенствование техники и тактики дзюдо;
  - приобретение и накопление соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
  - достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы;
  - профилактика вредных привычек и правонарушений;
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
  - совершенствование техники и тактики дзюдо;
  - развитие специальных физических качеств;
  - освоение повышенных тренировочных нагрузок;
  - дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
  - достижение высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях различного уровня;

Построение многолетней подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом (Подготовительный период) - (Соревновательный период) - (Переходный период)

*Подготовительный период* тренировочного процесса имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

*В соревновательный период* тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки - тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма и качеств личности в комплексе.

*Переходный период* тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий

составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года обучения.

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на тренировочные циклы, в которых главную роль играют отдельные тренировочные занятия. Они могут быть сгруппированы в структуры малых и средних циклов тренировки.

**Принципы обучения:** сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Определение понятий: воспитание, обучение, знания, умения, навыки, упражнения, разучивание, тренировка. Обучение и тренировка, как единый педагогический процесс. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков.

**Основные средства обучения:**

1. Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки дзюдоистов – применяются те же, что и на спортивно-оздоровительном этапе.

2. Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных дзюдоистов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.

3. Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся, косвенно определяющих достижения в дзюдо. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо.

4. Тренировочные модели соревновательных упражнений, включает технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.

5. Средства психологической подготовки:

- идеомоторные упражнения – применяются в процессе подготовки дзюдоистов путём многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах.

- эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия – заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

6. Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие).

7. Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

8. Средства профориентационной направленности.

**Основные методы тренировочных воздействий:**

1. Методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются её параметры – темп, ритм, амплитуда).

2. Методы обучения: целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях).

3. Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с непредельными усилиями и скоростью. Это может быть помочь, оказываемая тренером по направлению усилия спортсмена.

4. Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания – порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, эстетического и трудового воспитания.

**Планирование учебно-тренировочного процесса:** перспективное, текущее, оперативное.

**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.

**Врачебный контроль:**

1. Углублённое медицинское обследование (2 раза в год);
2. Медицинское обследование перед соревнованиями;
3. Врачебно-педагогическое наблюдение в процессе тренировочных занятий;
4. Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
5. Контроль за выполнениями рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

## **2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям**

На протяжении периода обучения в Учреждении дзюдоисты проходят несколько возрастных этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам борьбы и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов борьбы и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для дзюдоистов;
- увеличение соревновательного периода в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных дзюдоистов.

В соответствии с утвержденными локальными нормативными актами ежегодно Учреждение разрабатывает и утверждает учебный план на 46 недель и 52 недели

### **Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки на 46 недель**

Таблица

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Начальная специализация	Углубленная специализация	

	До одного года	свыше одного года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	до одного года	свыше одного года
Количество часов в неделю	6	8	12	12	14	16	18	20	24
Количество занятий в неделю (/максимальное)	3	4	4/6	4/6	5/7	6/7	6/7	6/9	6/10
Общее количество часов в год	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>920</b>	<b>1104</b>

**Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки на 52 недели**

Таблица

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования	
			Начальная специализация		Углубленная специализация				
	До одного	свыше одного	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	до одного	свыше одного
Количество часов в неделю	6	8	12	12	14	16	18	20	24
Количество занятий в неделю (/максимальное)	3	4	4/6	4/6	5/7	6/7	6/7	6/9	6/10
Общее количество часов в год	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

**Соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:**

Таблица

Предметные области	Доля времени по отношению к общему объему учебного плана
Теория и методика физической культуры и спорта	5 - 10%
Общая и специальная физическая подготовка	20-25%
Избранный вид спорта	не менее 45%
Другие виды спорта и подвижные игры	5 - 10%
Технико-тактическая и психологическая подготовка	10-15%
Самостоятельная работа	до 10%

В Программе учитываются особенности подготовки обучающихся по дзюдо, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности по дзюдо;
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в по дзюдо;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

### **Учебный план на 46 недель**

Таблица

Содержание занятий Год обучения	НП		Тренировочный этап					ССМ
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	до 2 лет
Теоретическая, подготовка	14 5%	18 5%	28 5%	28 5%	33 5%	37 5%	41 5%	55 5%
Общая физическая подготовка	41 15%	55 15%	83 15%	83 15%	100 15%	110 15%	124 15%	166 15%
Специальная физическая подготовка	27 10%	37 10%	54 10%	54 10%	66 10%	73 10%	82 10%	110 10%
Избранный вид:	125 45%	167 45%	248 45%	248 45%	300 45%	331 45%	374 45%	498 45%
- Техническо-тактическая подготовка	28 10%	37 10%	55 10%	55 10%	66 10%	73 10%	83 10%	110 10%
Психологическая подготовка	5 2%	7 2%	11 2%	11 2%	13 2%	15 2%	17 2%	22 2%
Другие виды спорта, подвижные игры	22 8%	18 5%	28 5%	28 5%	33 5%	37 5%	41 5%	55 5%
Самостоятельная работа	14 5%	18 5%	28 5%	28 5%	33 5%	37 5%	41 5%	55 5%
Соревновательная подготовка		11 3%	17 3%	17 3%	19 3%	23 3%	25 3%	33 3%
Всего часов в год:	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>552</b>	<b>552</b>	<b>664</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>1104</b>

### **Учебный план на 52 недели**

Таблица

Содержание занятий Год обучения	НП		Тренировочный этап					ССМ
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	до 2 лет
Теоретическая, подготовка	16 5%	20 5%	31 5%	31 5%	36 5%	41 5%	46 5%	62 5%
Общая физическая	47	62	94	94	109	124	140	187

подготовка	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%	15%
Специальная физическая подготовка	31	41	62	6	73	83	93	124
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Избранный вид:	140	187	280	280	327	374	421	561
	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%	45%
Техническо-тактическая подготовка	31	41	62	62	73	83	93	124
	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
Психологическая подготовка	6	9	12	12	14	16	19	25
	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	2%
Другие виды спорта, подвижные игры	25	22	33	33	36	41	46	62
	8%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
Самостоятельная работа	16	21	31	31	36	41	46	62
	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
Соревновательная подготовка		13	19	19	24	29	32	42
		3%	3%	3%	3%	3%	3%	3%
Всего часов в год:	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>

Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема часов. Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать

- на этапе начальной подготовки -2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе специализации) -3 –х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

### **3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Содержание и методика по предметным областям, этапам подготовки**

##### **3.1.1. Содержание и методика работы по предметным областям подготовки**

###### **Этап начальной подготовки 1 года обучения**

###### **Теоретическая подготовка**

###### **1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе**

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины.

###### **2. Краткий обзор развития дзюдо**

История первых соревнований по дзюдо. Развитие борьбы дзюдо в России.

###### **3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

###### **4. Гигиенические знания, умения и навыки.**

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале дзюдо. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

6. Основы спортивного питания.

Режим питания. Питьевой режим. Питания перед соревнованиями, во время соревнований, после соревнований.

7. Требования техники безопасности на занятиях по дзюдо.

Правила пользования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности.

8. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к форме дзюдо (дзюдоги). Спортивное оборудование, спортивный инвентарь

## **Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития общих физических качеств:

- *Силы*: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание 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 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с.

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

- *Ловкости*: легкая атлетика - челночный бег 3 x10м; гимнастика – кувырки вперед, назад, (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

## **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития физических качеств:

- *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 минут).

- *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.

## **Избранный вид спорта «Дзюдо»**

### **Техническая подготовка**

#### **Основы техники**

##### **Стоя**

Стойки (сизей) - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (сантай)-обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча). Падения (укеми) - на бок, на спину, на живот. 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 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, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

*Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. 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-лежка. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Техника 6 КЮ, белый пояс

Броски- Nage Waza

1. Боковая подсечка - De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка - Sasae Tsuri Komi Ashi
3. Бросок через бедро скручиванием - Uki Goshi

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Удержание сбоку - Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки - Kata Gatame
3. Удержание поперек - Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса - Kami Shiho Gatame
5. Переворачивание захватом двух рук - Yoko Kaeri Waza
6. Переворачивание захватом бедра и руки - Yoko Kaeri Waza
7. Переворачивание захватом пояса и руки из-под плеча - Yoko Kaeri Waza

Техника 5 КЮ, желтый пояс

Броски- Nage Waza

1. Отхват - O Soto Gari
2. Бросок через бедро - O Goshi
3. Зацеп изнутри - O Uchi Gari
4. Бросок через спину - Seoi Nage
5. Передняя подсечка в колено - Hiza Gumma

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Удержание верхом - Tate Shiho Gatame
2. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - Kesa-Ude-Hishigi Gatame
3. Переворачивание ногами - Ne Kaeri Waza
4. Переворачивание ногами (ножницы) - Ne Kaeri Waza
5. Прорыв на удержание со стороны ног - Mae Ashi Tori Waza

### Самооборона

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

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

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

*Гимнастика:* Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазание по канату. 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 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувыроков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание 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).

## **Технико-тактическая и психологическая подготовка**

### **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 участия в соревнованиях*

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

### **Психологическая подготовка**

На начальном этапе подготовки единоборцев целесообразно больше уделять внимания морально-этическому разделу психологической подготовки применительно к проблемам детей по их воспитанию. Практически тренер должен брать на себя основную роль воспитателя, поскольку именно он является наиболее значимой и не надоющей личностью.

Причем необходимо усвоить факт того, что ритуалы, зачастую не воспринимаемые всерьез нашими тренерами, играют важнейшую роль. Все должно начинаться с поклона спортивному залу, тренеру, группе, с подчеркнуто кропотливого завязывания пояса и т.д.

На начальном этапе в состав волевой подготовки включается: развитие способности выполнять строевые команды; развитие способности самостоятельно развивать физические качества.

### **3.1.2. Содержание и методика работы по предметным областям подготовки**

#### **Этап начальной подготовки 2 года обучения**

##### **Теоретическая подготовка**

*1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе*

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины.

*2. Краткий обзор развития дзюдо*

История первых соревнований по дзюдо. Развитие борьбы дзюдо в России.

*3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

*4. Гигиенические знания, умения и навыки.*

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале дзюдо. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

*5. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;*

## *6. Основы спортивного питания.*

Режим питания. Питьевой режим. Питания перед соревнованиями, во время соревнований, после соревнований.

## *7. Требования техники безопасности на занятиях по дзюдо.*

Правила пользования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности.

## *8. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.*

Требования к форме дзюдо (дзюдоги). Спортивное оборудование, спортивный инвентарь Зал борьбы. Татами для борьбы. Обкладные маты. Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда дзюдоиста, уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

## *9. Правила соревнований.*

Продолжительность схватки. Форма дзюдоиста. Обязанности руководителя татами. Врач соревнований. Количество и продолжительность схватки в зависимости от разрядов и возраста участников. Оценка приема. Определение победителя. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Взвешивание участников. Борьба на краю татами. Дисквалификация и снятие с соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Правила проведения болевых приемов на руки. Разряды и звания.

## **Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития общих физических качеств:

- *Силы*: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание 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 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с.

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

- *Ловкости*: легкая атлетика - челночный бег 3 x10м; гимнастика – кувырки вперед, назад, (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

## **Специальная физическая подготовка**

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата - хараи-гоши - удар пяткой по лежащему; отхвата - о - сото - гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата - хараи-гоши - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: - на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: - поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: - в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: - увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: - поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

## **Избранный вид спорта «Дзюдо»**

### **Техническая подготовка**

**Самостраховка:** кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, кувырок через правое плечо с падением на левый бок.

**Выведение противника из равновесия (кузуши)** - движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед - влево, движение вперед - вправо, движение назад - вправо, движение назад - влево.

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

#### Техника 4 КЮ оранжевый пояс

##### Броски - Nage Waza

1. Задняя подсечка - Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри - Ko Uchi Gari
3. Бросок через бедро захватом ворота - Koshi Gumma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава- Tsuri Komi Goshi
5. Подсечка в темп шагов - Okuri Ashi Barai
6. Передняя подножка - Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги - Harai Goshi
8. Подхват изнутри - Uchi-Mata

##### Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки - Kuzure Kesa Gatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги - Makura Kesa Gatame
3. Обратное удержание сбоку - Ushiro Kesa Gatame
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса - Kuzure Kami Shihō Gatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки -Kuzure Yoko Shihō Gatame
6. Удержание верхом захватом руки -Kuzure Tate Shihō Gatame

#### Самооборона

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

#### **Другие виды спорта и подвижные 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. Лазание 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 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувыроков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание 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).

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, волейбол.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера-преподавателя.

#### **Технико-тактическая и психологическая подготовка**

### Тактика проведения технико-тактических действий

*Однонаправленные комбинации* - передняя подножка - подхват, через спину - передняя подножка, задняя подножка - отхват, боковая подсечка бросок, через бедро. Подхват- подхват изнутри.

*Разнонаправленные комбинации:* боковая подсечка - отхват, боковая подсечка - бросок через спину, боковая подсечка - отхват.

### Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос)

- оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований)

- цель поединка - победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

### Тактика участия в соревнованиях

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

### Психологическая подготовка

На начальном этапе в состав волевой подготовки включается: развитие способности выполнять строевые команды; развитие способности самостоятельно развивать физические качества.

Морально и этически воспитанный ребенок должен уметь удерживать такие разрушительные чувства, как агрессивность, жадность, безмерное самоутверждение, и уметь направлять их в безопасное для общества русло.

Воспитание морально-этических качеств начинается с регулярных дежурств по обеспечению чистоты в спортивном зале, проходит через коллективные разборы внутренних конфликтов, участие в коллективных работах по благоустройству территорий, обсуждение случаев бытовых конфликтов и т.д.

### **3.1.3. Содержание и методика работы по предметным областям подготовки**

#### **Тренировочный этап**

#### *Этап начальной специализации*

##### **Теоретическая подготовка**

###### *1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.*

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации дзюдо (международной, российской, региональной)

###### *2. Развития дзюдо в России и за рубежом*

Всероссийские соревнования по дзюдо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

###### *Краткие сведения о строении и функциях организма*

Системы жизнедеятельности человека. Сердечнососудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

###### *4. Врачебный контроль и самоконтроль*

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

#### *5. Физиологические основы спортивной тренировки*

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

#### *6. Питание спортсмена*

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

#### *7. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов*

Средства и методы спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специально-психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Физическая подготовка: общая, специальная. Технико-тактическая подготовка дзюдоистов. Принципы спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

#### *8. Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая*

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки дзюдоистов. Индивидуализация техники борьбы. Контрольные упражнения и нормативы по технике.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле борьбы.

Понятие о психологической подготовке. Волевые качества дзюдоиста.

#### *9 Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков*

Значение соревнований и их. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильны стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

*10. Противодействие допингу в спорте.* Определения понятия «допинг», основные разновидностями допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте

### **Общая и специальная физическая подготовка**

#### *Развитие скоростно-силовых качеств*

Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

#### *Развитие скоростной выносливости*

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с

Полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

#### *Развитие "борцовской" выносливости*

Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением).

#### *Развитие ловкости*

В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

### **Избранный вид спорта «Дзюдо»**

#### **Техническая подготовка**

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена.

Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево - вперед, вправо - вперед, влево - назад, прямо, вправо - назад.

Совершенствование техники выполнения "стержневых" (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов.

Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

#### **Техника 3 КЮ зеленый пояс**

##### **Броски - Nage Waza**

1. Зацеп снаружи - Ko Soto Gake
2. Бросок через бедро захватом за пояс - Tsuri Goshi
3. Боковая подножка (седом) с падением - Yoko Otoshi
4. Бросок через ногу в сторону - Ashi Gumma
5. Подсад голенью - Nale Goshi
6. Передняя подсечка под отставленную ногу - Harai Tsuri Komi Ashi
7. Бросок через голову - Tomoe Nage
8. Мельница - Kata Gumma
9. Бросок захватом двух ног - Morote-Gari

##### **Приемы борьбы лежа - Ne Waza**

1. Удушающий предплечьем спереди -Kata Juji Jime
2. Удушающий верхом скрещивая ладони вверх - GyakuJuji Jime
3. Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз - Nami Juji Jime
4. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок - Hadaka Jime
5. Удушающий сзади двумя отворотами - OkuriEriJime
6. Удушающий отворотом сзади выключая руку - Kata Ha Jime
7. Узел поперек - Ude Garami
8. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame

#### **Самооборона**

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

### **Другие виды спорта и подвижные игры**

*Легкая атлетика:* для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3x10 м, для развития выносливости - бег 400 м, 800 м.

*Гимнастика:* для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату 5 м. С помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот.

***Спортивная борьба:*** для развития силы - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости - упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

***Тяжелая атлетика:*** для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

***Спортивные игры:*** для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

***Другие виды двигательной деятельности:*** для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнер в положении упора лежа

- дзюдоист удерживает его за ноги - перемещение партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

## **Технико-тактическая и психологическая подготовка**

### **Тактика проведения технико-тактических действий**

#### **Однонаправленные комбинации**

Зацеп изнутри - отхват, зацеп снаружи - задняя подножка на пятке, зацеп стопой - захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка – бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка - выведение из равновесия рывком, передняя подножка - подхват изнутри, зацеп изнутри - зацеп снаружи, подхват под две ноги - подхват изнутри, задняя подножка - зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка.

#### **Разнонаправленные комбинации**

Зацеп изнутри - боковая подсечка, передняя подсечка - зацеп снаружи, подхват изнутри - зацеп изнутри, передняя подсечка - бросок через плечи, зацеп изнутри - бросок захватом руки под плечо, зацеп наружу - бросок через спину, задняя подножка - передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо - задняя подножка.

#### **Тактика ведения поединка**

Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

#### **Тактика участия в соревнованиях**

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

#### **Психологическая подготовка**

На этапе начальной специализации основное внимание уделяется: отвлечению ребят от «тусовок»; внушению им чувства превосходства над ним; внушению необходимости корректного поведения в школе и обществе; приучению к общественно полезному труду; приучению к соблюдению порядка.

На данном этапе волевая подготовка осуществляется в процессе подготовки к участию в соревнованиях

Эмоциональная подготовка начинает осуществляться с момента подготовки к первым соревнованиям и носит в основном индивидуальный характер. При организации индивидуализированной эмоциональной подготовки проводятся: специальные встречи с наиболее вероятными противниками в условиях пониженной ответственности; смена различных внешних эффектов, характерных для соревновательной обстановки.

### *Этап углубленной специализации*

#### **Теоретическая подготовка**

##### *1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.*

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации дзюдо (международной, российской, региональной)

##### *2. Развития дзюдо в России и за рубежом*

Всероссийские соревнования по дзюдо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

##### *3. Краткие сведения о строении и функциях организма*

Системы жизнедеятельности человека. Сердечнососудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

##### *4. Врачебный контроль и самоконтроль*

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

##### *5. Физиологические основы спортивной тренировки*

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

##### *6. Питание спортсмена*

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

##### *7. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов*

Средства и методы спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специально-психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Физическая подготовка: общая, специальная. Технико-тактическая подготовка дзюдоистов. Принципы спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

##### *8. Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая*

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки дзюдоистов. Индивидуализация техники борьбы. Контрольные упражнения и нормативы по технике.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле борьбы.

Понятие о психологической подготовке. Волевые качества дзюдоиста.

##### *9. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков*

Значение соревнований и их. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильны стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

#### *10. Противодействие допингу в спорте*

Определения понятия «допинг», основные разновидностями допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

#### *Развитие скоростно-силовых качеств.*

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10с в максимальном темпе, затем отдых до 120с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

#### *Развитие скоростной выносливости.*

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

#### *Развитие "борцовской" выносливости*

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

#### *Развитие ловкости*

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

### **Избранный вид спорта «Дзюдо»**

#### **Техническая подготовка**

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий.

Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные, вероятные для атаки.

Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника в борьбе лежа.

#### **Техника 2 КЮ синий пояс**

##### **БРОСКИ - Nage Waza**

1. Бросок через голову подсадом голеню - Sumi Gaeshi
2. Подножка назад седом (подсадка) - Tani Otoshi
3. Бросок через плечо с колена - Seoi Otoshi
4. Передний переворот - Sukui Nage
5. Обратный бросок через бедро - Utsuri Goshi
6. Бросок через ногу вперед скручиванием - O Gumma

7. Бросок через спину захватом руки под плечо - Soto Makikomi
8. Выведение из равновесия - Uki Ooshi
9. Задняя подножка - O Soto Otoshi
10. Боковой переворот - Te Gumma

#### **Приемы борьбы лежа - Ne Waza**

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо - Ude Hishigi Waki Gatame
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху - Ude Hishigi Hiza Gatame
3. Рычаг внутрь упором предплечьем - Ude Hishigi Hara Gatame
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху - Ude Hishigi Ashi Gatame
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами - Ude Hishigi Juji Gatame
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению -Ude Hishigi UdeGatame
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы - Sankaku Jime
8. Удушающий спереди двумя отворотами - Tsukomi Jime

#### **Другие виды спорта и подвижные игры**

*Легкая атлетика:* для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, разгибание туловища, лежа на спине, на животе за 20с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

*Спортивная борьба:* для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, под партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

*Тяжелая атлетика:* для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги, лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг,32 кг.

*Спортивные игры:* футбол, волейбол, баскетбол.

#### **Технико-тактическая и психологическая подготовка**

##### **Тактика проведения технико-тактических действий**

##### **Однонаправленные комбинации**

Подсад тазом - подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо – подсад голенюю изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри - бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи - подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу - бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов - бросок через плечи.

##### **Разнонаправленные комбинации**

Бросок через спину - бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов - зацеп снаружи, подсечка в темп шагов - бросок через голову, подсад тазом - боковое бедро.

### Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время "отведенное" для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

### Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного плана действий и его коррекция.

### Психологическая подготовка

На этапе углубленной специализации, в задачу морально-этической подготовки входит половое воспитание: отношение к женщине; отношения с половыми конкурентами; целесообразное поведение на тусовках; этика поведения в различных слоях общества.

При организации волевой подготовки необходимо учитывать период биологического развития, с тем, чтобы не перенапрячь витальные инстинкты. Весь процесс тренировочной работы сам по себе является процессом волевой подготовки, особенно в период подготовки и участия в соревнованиях. Необходимо привить чувство гордости каждого за свою способность противостоять сиюминутным прихотям и даже социально значимым потребностям.

Эмоциональная подготовка начинает осуществляться с момента подготовки к первым соревнованиям. Лучшими эмоциональной подготовки являются: проведение показательных выступлений; постепенное усложнение соревновательных заданий; посещение других коллективов физкультуры и проведение там схваток; проведение не престижных схваток с более квалифицированными спортсменами; большее участие в выездных соревнованиях; участие в командных соревнованиях.

### **3.1.4. Содержание и методика работы по предметным областям подготовки**

#### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

##### **Теоретическая подготовка**

###### *1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.*

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации дзюдо (международной, российской, региональной)

###### *2. Развития дзюдо в России и за рубежом*

Всероссийские соревнования по дзюдо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

###### *3. Краткие сведения о строении и функциях организма*

Системы жизнедеятельности человека. Сердечнососудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

###### *4. Врачебный контроль и самоконтроль*

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний.

Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

###### *5 Физиологические основы спортивной тренировки*

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

#### *6 Питание спортсмена*

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

#### *7. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов*

Средства и методы спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специально-психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Физическая подготовка: общая, специальная. Технико-тактическая подготовка дзюдоистов. Принципы спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

#### *8. Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая*

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки дзюдоистов. Индивидуализация техники борьбы. Контрольные упражнения и нормативы по технике.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле борьбы.

Понятие о психологической подготовке. Волевые качества дзюдоиста.

#### *9. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков*

Значение соревнований и их. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильны стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

#### *10. Противодействие допингу в спорте*

Определения понятия «допинг», основные разновидностями допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте

#### *1. Средства технической подготовки.*

Совершенствование техники 4, 3, 2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ.

#### 1 КЮ – коричневый

NAGE-WAZA — техника бросков

<i>O-soto-guruma</i>	<i>Отхват под две ноги</i>
<i>Uki-waza</i>	<i>Передняя подножка на пятке (седом)</i>
<i>Yoko-wakare</i>	<i>Подножка через тулowiще вращением</i>
<i>Yoko- guruma</i>	<i>Бросок через грудь вращением (седом)</i>
<i>Ushiro-goshi</i>	<i>Подсад опрокидыванием от броска через</i>
<i>Ura-nage</i>	<i>Бросок через грудь прогибом</i>
<i>Sumi-otoshi</i>	<i>Бросок выведением из равновесия назад</i>
<i>Yoko-gake</i>	<i>Боковая подсечка с падением</i>

## КАТАМЕ-WAZA — техника сковывающих действий

<i>Ude-hishigi-te-gatame</i>	<i>Рычаг локтя через предплечье в стойке</i>
<i>Ude-hishigi-ude-gatame</i>	<i>Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке</i>
<i>Tomoe-jime</i>	<i>Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки</i>

Дополнительный материал KINSHI-WAZA – запрещённая техника.

## NAGE-WAZA - техника бросков

<i>Daki-age</i>	<i>Подъём из партнера подсадом (запрещённый приём)</i>
<i>Kani-basmi</i>	<i>Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещённый приём)</i>
<i>Kawazu-gake</i>	<i>Бросок обвивом голени (запрещённый приём)</i>

## КАТАМЕ-WAZA — техника сковывающих действий

<i>Ashi-garami</i>	<i>Узел бедра и колена (запрещённый приём)</i>
<i>Ashi-hishgi</i>	<i>Ущемление ахиллова сухожилия (запрещённый приём)</i>
<i>Do-jime</i>	<i>Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещённый приём)</i>

- Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2, 3 КЮ на основе дополнительной техники.
- Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.
- Самооборона. Защита от ударов: локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

### 2. Средства тактической подготовки.

#### 3.

#### **a) Тактика проведения технико-тактических действий:**

- Однонаправленные комбинации: бросок захватом руки под плечо (Soto-makikomi)
  - подсад голенюю изнутри с захватом руки под плечо (Hane-goshi), зацеп голенюю снаружи (Ko-sote-gake) – бросок через бедро (Uki-goshi), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-as-hi) – бросок через спину с захватом руки на

плечо (Seoi-nage), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – бросок через плечи (Kata-guruma).

- Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – зацеп голенюю снаружи (Ko-soto-gake), боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) – бросок через голову (Tomoe-nage).

#### **б) Тактика ведения поединка:**

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

#### **в) Тактика участия в соревнованиях:**

Цель, средства для достижения цели, реализация выбранного курса действий и его коррекция. Обучение тактики участия в соревнованиях путём организации учебных соревнований.

### *3. Средства физической подготовки.*

#### **а) Комплексного воздействия:**

- общеразвивающие упражнения;
- акробатические упражнения;
- гимнастические упражнения.

Увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений, усложнение исходных положений, увеличение величины отягощений.

#### **б) Средства для развития общих физических качеств:**

- силовые;
- скоростные;
- повышающие выносливость;
- координационные;
- повышающие гибкость.

Возможно использовать другие виды деятельности – по выбору тренера-преподавателя (упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание)

#### **в) Средства для развития специальных физических качеств:**

Специально-подготовительные упражнения, набрасывание партнёра, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партнёре, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партнёре, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партнёре.

Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судейством; учебно-тренировочные схватки с заданием (в стойке, партнёре). В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Примерная схема круговой тренировки:

1.	Лазание по канату без помощи ног (4 метра)	2 раза
2.	Бросок кучела через грудь	10 раз
3.	Отжимания на брусьях	15 раз
4.	Подтягивание на перекладине	15 раз
5.	Прыжок на коня (высота 1 метр)	15 раз
6.	Вис на согнутых руках на перекладине	1 мин
7.	Рывок штанги на грудь (60% от собственного веса)	10 раз
8.	Наклон с партнёром равного веса	10 раз
9.	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	20 раз
10.	Сгибание туловища, сидя на гимнастическом коне с отягощением 5 кг за головой	10 раз

#### *4. Средства психологической подготовки.*

##### **Средства волевой подготовки**

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям. Различные типы установок к соревнованиям: «на победу», «на превышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей при сгонке веса. Усиление черт характера: стремление к победе, целеустремленность, настойчивость. Формирование потребностей в самореализации путём занятий дзюдо.

##### **Средства нравственной подготовки**

Разъяснение основ кодекса спортивной этики (по материалам спортивного законодательства Европы): понятие «честная игра», личный пример спортсменов, этические нормы в спорте.

Изучение содержания Европейской конвенции против применения допинга в спорте.

#### *5. Средства теоретической и методической подготовки.*

Формирование специальных знаний:

- основы тренировки дзюдоистов;
- организация и содержание занятий;
- планирование подготовки;
- контроль и учёт подготовки;
- развитие и состояние дзюдо;
- технико-тактическая подготовка;
- отбор в сборные команды;
- анализ участия в соревнованиях
- психологическая подготовка

#### *6. Средства соревновательной подготовки.*

Принять участие в 7-8 соревнованиях по дзюдо в течение учебного года. Если, по мнению тренера-преподавателя, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

### ***7. Средства оценки подготовленности.***

Зачетные требования. Выполнение и подтверждение нормативов кандидата в мастера спорта. Спортивные результаты.

### ***8. Средства судейской и инструкторской практики.***

#### **a) Средства инструкторской практики**

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей учебно-тренировочного занятия. Подготовка и участие в показательных выступлениях.

#### **б) Средства судейской практики**

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

### ***Рекомендации по планированию самостоятельной работы***

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером - преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности обучающегося.

Для обучающихся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства используются:

- выполнение индивидуальных заданий;
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

#### **3.1.5. Содержание и методика работы по этапам подготовки**

##### *Этап начальной подготовки*

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

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике борьбы дзюдо; повышение уровня физической подготовленности; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо.

**Основные средства:** 1)подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для

силовой и скоростно-силовой подготовки); 8) школа техники борьбы дзюдо и изучение технико-тактических комплексов (ТТК); 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** строго регламентированный; непрерывный; игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** На начальном этапе занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для борьбы дзюдо. Этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

**Методика контроля.** Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным проводиться регулярно и своевременно на объективных критериях. Контроль за физической подготовленностью проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения (промежуточный контроль), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. На этапе начальной подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться в борьбе на татами. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

### *Тренировочный этап*

**Основная цель тренировки** – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

**Основные средства тренировки:** 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений своего вида; 5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена); 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения на тренировочных устройствах и тренажерах; 8) изометрические упражнения.

**Методы выполнения упражнений:** повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Физическая подготовка становится более целенаправленной, повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, увеличивается вес специальной физической, технической и тактической подготовки. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развиваются силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп на тренажерных устройствах.

**Совершенствование техники борьбы дзюдо.** При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которое выполняется труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

**Методика контроля.** Система контроля на тренировочном занятии должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

Виды контроля: текущий, этапный, в условиях соревнований. Формы контроля:

1) самоконтроль юных спортсменов (частота пульса в покое, качество сна, аппетита, вес тела, общее самочувствие);

2) педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных дзюдоистов.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях.

## 4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ДЗЮДО

### 1. Общие требования безопасности

1.1 К занятиям по борьбе Дзюдо допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по Дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по Дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и

сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

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

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Провести разминку.

2.3. Надеть необходимые средства защиты.

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

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

# **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям дзюдо, и участия в соревнованиях осуществляется врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Обучающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При

планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

**Основными формами аттестации являются:**

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

### **5.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляются на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу спортивно-оздоровительного этапа.

### **5.2 Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения**

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней спортивной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

**На этап начальной подготовки** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 10 летнего возраста, желающие заниматься дзюдо, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

**Группы тренировочного этапа** формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

**Группы этапа совершенствования спортивного мастерства** формируются из числа спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидатов в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности,
- определение технической подготовленности.
- уровень спортивного мастерства.
- участие в спортивных соревнованиях

### **5.3. Требования по зачислению в группы и перевода по годам обучения на этапе начальной подготовки**

Требования	Этап начальной подготовки	
	1год	Свыше 1 года
Минимальный возраст для зачисления	10	11
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям
Основания для зачисления(перевода)	Прохождение индивидуального отбора	
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-	Не менее 90%
Спортивная подготовленность (разряд)	-	-
Уровни соревнований		Участие в групповых соревнованиях

**5.4. Требования по зачислению на тренировочный этап перевода по годам обучения на тренировочном этапе**

Требования	Тренировочный этап				
	Начальная специализация		Углубленная специализация		
	1г	2г	3г	4г	5г
Минимальный возраст для зачисления	12	13	14		
Медицинские требования	Допуск к занятиям	Допуск к занятиям	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год	медицинское обследование 1 раза в год
Основание для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП		
	3 юношеский	2 юношеский	1 юношеский	1 юношеский, 3 разряд	1 юношеский, 3 разряд
	Участие в городских соревнованиях (не менее 2-х )	Участие в городских соревнованиях (не менее 3-х )	Участие в городских и областных соревнованиях,(не менее 5 )	Участие в городских и областных соревнованиях ,(не менее 7 )	Участие в городских и областных и всероссийских соревнованиях,( не менее 8 )
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	Не менее 90%	Не менее 93%	Не менее 93%	Не менее 90%	Не менее 90%

**5.5. Требования по зачислению на этап совершенствования спортивного мастерства.**

Требования	Спортивное совершенствование	
	1год	Свыше 1 года
Медицинские требования	медицинское обследование 2 раза в год	медицинское обследование 2 раза в год
Основания для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП	-
	КМС	КМС
	Участие в соревнованиях (областной, всероссийский уровни)	Участие в соревнованиях (областной, всероссийский уровни)

**5.6. Нормативы физической подготовленности для зачисления в группы начальной подготовки 1 года обучения:**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки	Оценка			
				результат	результат	сдано	не сдано
Быстрота	Бег на 30 м	6,6	6,6	1	0		
Координация	Челночный бег 3x10м	9,9	10,4	1	0		
Выносливость	6-ти минутный бег	850	650	1	0		
Сила	Подтягивание на перекладине в (кол-во раз)	1		1	0		
	Подтягивание на низкой перекладине из виса (кол-во раз)		4	1	0		
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (раз)	6	5	1	0		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	4	1	0		
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130	120	1	0		
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 секунд	не мене 6 раз	не менее 4 раз	1	0		
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд	не менее 4раз	не менее 2раз	1	0		
	Подтягивание на перекладине (кол-во раз) за 20 секунд	1		1	0		

Для зачисления необходимо набрать 7 баллов.

**5. 7. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по общей и специальной физической, технико-тактической подготовке**

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта.

1. Бег 30 м, для оценки скоростных качеств.
2. Бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости.
3. Челночный бег 3\*10 м проводят на равной дорожке длиной 12-13 м. отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечаются линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10-метровом отрезке, с обеганием

стоеч. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.

4. Бег 800 м, бег 1500 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша.

5. Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

6. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз).

8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. Раз).

9. Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. Раз).

10. Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками.

## **5.8. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий год обучения**

*Нормативы промежуточной и итоговой аттестации по общей и специальной физической подготовке*

### *Группа начальной подготовки первого года обучения*

#### **Общая и специальная физическая подготовка**

№ п\п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	6,5	6,0	5,6	5,3	5,0	6,8	6,5	6,0	5,6	5,3
2	Челночный бег 3x10м (с)	10,4	10	9,8	9,5	9	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5
3	Бег 800 м (мин, секунд)	5,5	5,3	5,0	4,5	4,2	6,0	5,5	5,3	5,0	4,5
4	подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол. раз)	1	2	3	4	6	2	4	6	8	10
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз)	3	4	5	7	8	2	3	4	6	7
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	5	7	10	13	15	3	5	7	10	13
7	прыжок в длину (см)	110	120	130	135	140	110	120	125	130	135
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5

Примечания:

нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов.

### *Группа начальной подготовки второго года обучения*

#### **Общая и специальная физическая подготовка**

№ п\п	контрольные упражнения и единицы	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				

	измерения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	6,0	5,6	5,3	5,0	4,8	6,5	6,0	5,6	5,3	5,0
2	Челночный бег 3х10м (с)	10	9,8	9,5	9	8,5	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0
3	Бег 800 м (мин, секунд)	5,3	5,0	4,5	4,2	4,0	5,5	5,3	5,0	4,5	4,0
4	подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол. раз)	2	3	4	6	7	4	6	8	10	13
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз)	4	5	7	8	9	3	4	6	7	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	7	10	13	15	17	5	7	10	13	15
7	прыжок в длину (см)	120	130	135	140	145	120	125	130	135	140
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6

Примечания:

нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов.

### Тренировочная группа первого года обучения Общая и специальная физическая подготовка

№ п\п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	5,6	5,3	5,0	4,8	4,6	6,0	5,6	5,3	5,0	4,8
2	бег на 60 м (с)	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4
3	Челночный бег 3х10м (с)	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
4	Бег 1500 м (мин, секунд)	8,0	7,5	7,4	7,3	7,2	8,2	8,0	7,5	7,4	7,3
5	подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол. раз)	9	10	11	12	13	10	13	16	18	20
6	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол. раз)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	10	13	15	17	19	7	10	13	15	17
8	прыжок в длину (см)	135	140	145	150	155	130	135	140	145	150
9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7

Примечания: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 35 баллов.		
11	Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
12	Спортивный разряд	Третий юношеский спортивный разряд

*Тренировочная группа второго года обучения*  
**Общая и специальная физическая подготовка**

№ п\п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	5,6	5,3	5,0	4,8	4,6	6,0	5,6	5,3	5,0	4,8
2	бег на 60 м (с)	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2
3	Челночный бег 3х10м (с)	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
4	Бег 1500 м (мин, секунд)	7,5	7,4	7,3	7,2	7,0	8,0	7,5	7,4	7,3	7,2
5	подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол. раз)	10	11	12	13	14	13	16	18	20	22
6	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол. раз)	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	13	15	17	19	20	10	13	15	17	18
8	прыжок в длину (см)	140	145	150	155	160	135	140	145	150	155
9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8

Примечания: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 35 баллов.		
11	Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
12	Спортивный разряд	Второй юношеский спортивный разряд

*Тренировочная группа третьего года обучения*  
**Общая и специальная физическая подготовка**

№ п\п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
2	бег на 60 м (с)	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
3	Челночный бег 3х10м (с)	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
4	Бег 1500 м (мин, секунд)	7,4	7,3	7,2	7,0	6,5	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1

5	подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол. раз)	11	12	13	14	15	16	18	20	22	24
6	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол. раз)	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	15	17	18	20	22	13	15	17	18	19
8	прыжок в длину (см)	145	150	155	160	165	140	145	150	155	160
9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз)	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
<b>Примечания:</b> нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 35 баллов.											
11	Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа									
12	Спортивный разряд	Первый юношеский спортивный разряд									

**Тренировочная группа четвертого года обучения  
Общая и специальная физическая подготовка**

№ п\п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6
2	бег на 60 м (с)	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3	Челночный бег 3х10м (с)	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
4	Бег 1500 м (мин, секунд)	7,3	7,2	7,0	6,5	6,4	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0
5	подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол. раз)	12	13	14	15	16	18	20	22	24	26
6	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол. раз)	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	17	18	20	22	24	16	17	18	19	20
8	прыжок в длину (см)	150	155	160	165	170	145	150	155	160	165
9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол.	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9

	раз)										
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9
<b>Примечания:</b> нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 35 баллов.											
11	Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа									
12	Спортивный разряд	Третий взрослый спортивный разряд									

*Тренировочная группа пятого года обучения  
Общая и специальная физическая подготовка*

№ п\п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	5,0	4,8	4,6	4,5	4,4	5,2	5,0	4,8	4,6	4,5
2	бег на 60 м (с)	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	9,4	9,2	9,0	8,8	8,6
3	Челночный бег 3х10м (с)	8,2	8,0	7,8	7,6	7,4	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6
4	Бег 1500 м (мин, секунд)	7,3	7,2	7,0	6,5	6,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,8
5	подтягивание на высокой перекладине [М], на низкой перекладине [Д] (кол. раз)	13	14	15	16	17	20	22	24	26	28
6	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол. раз)	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	17	18	20	23	25	16	17	18	19	20
8	прыжок в длину (см)	155	160	165	170	175	150	155	160	165	170
9	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз)	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	7	8	9	10	11	6	7	8	9	10

**Примечания:**  
нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 35 баллов.

11	Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа								
12	Спортивный разряд	Второй взрослый спортивный разряд								

**Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации**

К концу этапа *начальной подготовки* учащиеся будут знать: историю развития дзюдо как вида спорта, знаменитых дзюдоистов; значимость посещения объединения дзюдо для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни; выполнять нормативы промежуточной и итоговой аттестации по общей и специальной физической, технико-

тактической подготовке, в соответствии с требованиями групп НП. Форма итоговой аттестации в группе начальной подготовки обучения – итоговое тестирование по теоретической, общей и специальной физической, технико- тактической подготовке в рамках проведения индивидуального отбора для зачисления на тренировочный этап.

К концу *тренировочного этапа* учащиеся будут уметь: соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях; выполнять нормативы промежуточной и итоговой аттестации по общей и специальной физической, технико- тактической подготовке, в соответствии с требованиями ТГ; участие в соревнованиях.

Форма итоговой аттестации в тренировочной группе 5 года обучения – итоговое тестирование по теоретической, общей и специальной физической подготовке и технико- тактической подготовке в рамках проведения индивидуального отбора для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства

## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **6.1 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер татами	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
3	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	3
6	Кушетка массажная	пара	2
7	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
8	Мат гимнастический (поролоновые)	комплект	2+2
9	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	7
10	Мячи:		
10.1	баскетбольный	штук	2
10.2	футбольный	штук	1
11	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
13	Пояс ручной для страховки	штук	2
14	Стенка гимнастическая	штук	6
15	Скамейка гимнастическая	штук	3
16	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
17	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
18	Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1
3	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1

4	Гонг боксерский	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
7	Табло информационное световое электронное	комплект	2
8	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
9	Радиотелефон	комплект	1
10	Стол + стулья	комплект	2+6
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
3	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **7.1. Нормативные документы**

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по спортивным единоборствам) и к срокам обучения по этим программам;
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (Приказ от 19 сентября 2013г. № 231)
4. Особенности организации и осуществления образовательной , тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
5. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

### **7.2. Учебно-методическая литература**

6. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96 с.
7. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография/. - М.: Физическая культура, 2010 — 240
11. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с

### **7.3. Перечень интернет ресурсов**

1. Федерация дзюдо России: <http://www.judo.ru/>.
2. Национальный союз ветеранов дзюдо: <http://judo-veterans.ru/>.
3. Специализированный журнал о дзюдо «Мир дзюдо»: <http://www.mir-judo.ru/>.
4. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>.
5. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края: <http://www.kubansport.ru/>.
6. Министерство образования и науки Российской Федерации: [minoобрнауки.рф](http://minobrnauki.ru).
7. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>
8. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>.
9. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>.