

**Муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Русь»**

ПРИНЯТО
Тренерским советом
МБУДО ДЮСШ "Русь"
Протокол №1 от 02.09.2021

УТВЕРЖДАЮ
ВРИО директора МБУДО
ДЮСШ "Русь"
Рыбанова М.А.
Приказ №370 от 02.09.2021



УТВЕРЖДАЮ
Президент
Томской региональной
общественной организации
«Федерация дзюдо»
Никитин Д.В.
02.09.2021



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта дзюдо**

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся 6-17 лет

Составители:

Сорокина Л.Н. - инструктор -методист

МБУДО ДЮСШ «Русь»,

Любченко С.Л., тренер-преподаватель

МБУДО ДЮСШ «Русь»,

Богданов Д.И., тренер-преподаватель

МБУДО ДЮСШ «Русь»

г. Северск - 2021

Содержание

	Пояснительная записка.....	3
1.	Учебный план.....	6
2.	Содержание программного материала.....	7
2.1	Общая физическая подготовка.....	9
2.2	Специальная физическая подготовка.....	10
2.3	Технико-тактическая подготовка.....	13
2.4	Теоретическая подготовка.....	15
2.5	Оценка и контроль тренировочной деятельности.....	16
2.6	Техника безопасности при проведении занятий.....	18
2.7	Медицинский контроль.....	18
3.	Календарный учебный график.....	19
4.	Методическое обеспечение программы.....	21
5.	Условия реализации программы.....	22
6.	Информационное обеспечение программы.....	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо для спортивно - оздоровительного этапа (СОЭ), разработана на основе программы «Дзюдо» под редакцией Ерегиной С.В. (г. Москва, 2007 г.) допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту Программа составлена на основании нормативно-правовых документов: Законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г. №1726-р, Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г. №329 – ФЗ, Уставом ДЮСШ и локальными актами, регламентирующими образовательную деятельность.

Направленность. Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

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

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

Новизна программы. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье, у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Разнообразие технических и тактических действий на занятиях по дзюдо обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития физических и психических качеств детей. Освоенные двигательные действия и сопряжённые с ним физические упражнения во время занятий дзюдо являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Отличительная особенность. Главная задача спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Адресат программы. Программа предназначена для детей 7-17 лет желающих заниматься дзюдо, не имеющих медицинских противопоказаний.

При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с

допуском (разрешение) к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в детской поликлинике.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения с 7-летнего возраста в спортивно-оздоровительных группах.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

Направленность – физкультурно-спортивная. Форма обучения – очная.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и основ техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий дзюдо.

Наполняемость групп и режим тренировочной работы.

Этап подготовки	Направленность	Мин/макс кол-во обучающихся	Объем трен. нагрузки ак.час/нед.	Максимальное кол-во часов в год
Спортивно-оздоровительный	Общая физическая подготовка	Возраст 7-17 лет		
		15/25	4 часа	184

Ожидаемые результаты:

Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка к началу занятий в группах начальной подготовки, будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

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

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения. По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять прием, защиту, контрприем в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом).

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

Цели программы: обучение детей основам и навыкам борьбы дзюдо, укрепление здоровья и мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Достижению данных целей способствует решение следующих задач:

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

План на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Количество учебных недель	46
2.	Количество часов в неделю	4
3.	Количество занятий в неделю	2
4.	Общая физическая подготовка	110
5.	Специальная физическая подготовка	18
6.	Технико-тактическая подготовка	45
7.	Теоретическая подготовка	5
8.	Зачетные требования	6
Общее количество часов		184

Календарный учебный график

Для спортивно-оздоровительных групп (4 часа)												
Месяцы												
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	Итого
ОФП	10	10	11	10	9	10	12	10	10	12	6	110
СФП	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	18
ТТП	3,5	3,5	4,5	4,5	4,5	4,5	5,5	3,5	3,5	4,5	3	45
ТП	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	5
Зачетные требования	2	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	6
ИТОГО	18	16	18	18	16	16	20	16	18	18	10	184

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы начало тренировок преимущественно с 7 лет, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа – обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (обще развивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, акробатикой, игровыми и единоборными видами спорта.

Физическая работоспособность растет только при насыщенном двигательном режиме: в спортивно-оздоровительных группах она даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее четырех часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам в целом, возрастные особенности физического развития.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) обще развивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и д.р.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метания легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Основные методы выполнения упражнений: игровой и повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно – педагогических испытаниях).

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

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

Основные направления тренировки.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в дзюдо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 3-4 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно

сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма, комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений,

комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и прочих. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

2.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

Номера заданий для игр в касания:

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеим
1	Затылок	1	11	12	31
2	Спина	2	13	14	32
3	Поясница	3	15	16	33
4	Передняя часть живота	4	17	18	34
5	Левая часть живота	5	19	20	35
6	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7	Левое плечо	7	23	24	37
8	Правая часть живота	8	25	26	38
9	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10	Правое плечо	10	29	30	40

Способы усложнения игр:

- Место касания прикрывать нельзя
- Место касания прикрывать можно
- Захватывать руки соперника нельзя
- Захватывать руки соперника можно
- Ограничение площади игрового поля
- Запрещение отступать
- Менее подготовленный учащийся получает гандикап
- Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

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

№ п/п	Зоны (части тела) захватов – упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6 7	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
8	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
9	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
10	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
11	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
12	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62

13	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
14	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
15	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
16	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
17	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
18	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. Последовательное изучение блокирующих захватов в группах СО должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего с игр с 1 по 34 номер.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках с очерченным кругом 3, 4, 6 м.
- В соревнованиях участвуют все обучающие
- Количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя
- Факт победы – выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади.

Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных

навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

- Спина к спине
- Левый бок к левому (и наоборот)
- Левый бок к правому
- Один соперник на коленях, другой – стоя
- Оба соперника на коленях
- Соперники лежат на спине
- Соперники стоят на борцовском мосту

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната. Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

2.3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основы техники:

Стойки – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения – обычными шагами, подшагиванием. Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты – на 900, 1800 с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны. Захваты – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера.

Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

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

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника

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

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

Броски – Nage Waza

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

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. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame

Самооборона

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

Основы тактики:

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

Тактика ведения поединка:

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

Тактика участия в соревнованиях:

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

2.4.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировки. Она органически связана с физической техника – тактической, морально и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально - волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным. Выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На СО этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп СО выделено 7 основных тем:

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Личная и общественная гигиена	Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
2.	Закаливание организма	Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем
3.	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	История борьбы дзюдо. Первый чемпионат Российской Федерации. Этикет в дзюдо.
4.	Техника безопасности на занятиях дзюдо	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила поведения на занятиях по дзюдо Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально- подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в борьбе дзюдо.
5.	Влияние занятий	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние

	борьбой на строение и функции организма	систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.
6.	Правила соревнований по борьбе дзюдо	Проведение соревнований по игровым комплексам, по правилам мини борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Команды и жесты судей. Разрешенные и запрещенные действия.
7.	Моральная и психологическая подготовка борца	Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

2.5.ОЦЕНКА И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

К показателям объема следует отнести количество:

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

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

Контрольные нормативные требования

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

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

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

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

Программа тестирования:

Бег 30м.- с высокого старта, сек.

Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

Подъем туловища лежа на спине за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и

незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.

Время и сроки проведения испытаний:

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

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

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

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

ДЕВУШКИ

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

ЮНОШИ

№ п/п	Упражнения	оцен ка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, м	5	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230

3	Подъем	5	12	14	16	18	18	20	20	22	24	24
	туловища	4	10	12	14	16	16	18	18	20	22	22
	лежа на спине за 30 сек, кол-во раз	3	8	10	12	14	14	16	16	18	20	20

2.6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ

На занятия допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по технике безопасности. Обучающимся запрещается заниматься, имея на себе серьги, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в спортивной форме и специальной обуви или в носках. Запрещается работать на ковре, матах, если на них имеются отрывы ткани, порваны швы. Не выполнять никаких упражнений со спортивным инвентарем, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения преподавателя. Не начинать выполнять задание, не до конца поняв его. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к ее устранению занятие продолжить только после устранения причин возникновения ситуации.

2.7. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ.

Основной целью первичного медицинского обследования является оценка при допуске к занятиям по Программе состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Для зачисления на этап спортивного оздоровления необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям от участкового врача по месту жительства.

После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только на основании медицинского допуска.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.	17.07.	46	184	2-3 раза в неделю

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

Диагностика результативности образовательной программы. Формы аттестации.

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

Формой подведения итогов реализации образовательной программы является:

- проведение контрольных занятий;
- проведение соревнований.

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

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

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

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из формой эмоционального обогащения обучающихся являются соревнования. Они составляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

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

Формы: групповая, фронтальная, индивидуальная.

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

Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписанию.

Продолжительность занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ДЮСШ. Продолжительность занятия 45 минут, перерыв между учебно-тренировочными занятиями в группах - 10 минут.

Объем учебно-тренировочных занятий в неделю: спортивно-оздоровительный этап –2-3 занятия.

Режим работы в каникулярное время.

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

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общие нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.) Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы учреждением обеспечены материально-технические условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

- зал для борьбы;
- раздевалки;
- татами;
- стенка гимнастическая;
- навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);
- канат для лазания;
- мат гимнастический;
- мячи (баскетбольный, волейбольный, футбольный);
- мячи набивные (медицинболы);
- скакалки гимнастические;
- скамейки гимнастические.

Кадровое обеспечение тренировочного процесса.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию Программы, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития Российской Федерации от 26 августа №751н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2011, регистрационный № 18638):

- высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Ерегина, С.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ/С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И.Соловейчик, В.А.Шишкин и др.- М.: Советский спорт, 2006.- 2012 с.
2. Лепешкин, В.А. Подвижные игры для детей/ В.А. Лепешкин.- М: Школьная Пресса, 2004.- 80 с.
3. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов/ В.Г. Никитушкин – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 116 с.
4. Смирнова, Л.А. Терминология общеразвивающих упражнений/ Л.А. Смирнова.- М.: Чистые пруды, 2009.- 33 с.
5. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо/ В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина – М.: КДУ, 2005. – 187 с.

Интернет-ресурсы: Федерация дзюдо России: <https://www.judo.ru/> .

Дзюдо и самбо в России: <http://www.judosambo.com/> .

Дзюдо: (Московский центр боевых искусств) <http://mcbi.ru/sportivnaya-shkola/sportivnye-sektsii/dzyudo.html> .