

Управление образования администрации Чайковского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования

Принята на заседании
педагогического совета
от «_31_»_08_2023 г.
протокол №_1_



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО ЦДО

Андреева И.Р.
Приказ №_262_от_08_2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

«Дзюдо»

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор программы:
Смолин Максим
Валерьевич,
тренер-преподаватель,
высшей категории.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Учреждение: МАУДОЦДО
2. Название объединения: «ДЗЮДО»
3. Место дислокации: Спортивный комплекс п. Марковский
4. Ф.И.О. педагога: Смолин Максим Валерьевич
5. Статус программы: модифицированная
6. Направленность: физкультурно-спортивная
7. Образовательная область: спортивные единоборства
8. По уровню содержания: базовый
9. По форме реализации: групповые
10. По цели обучения: спортивно - оздоровительная
11. По уровню освоения: углублённый
12. Продолжительность освоения: 5 лет
13. Возрастной диапазон: 9-18 лет

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Содержание курса «Дзюдо» соответствует нормативным требованиям по физической, спортивно-технической психологической и теоретической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Целью моей работы в п. Марковский является развитие массового детского дзюдо, пропаганда здорового образа жизни и привлечение интересующихся этим видом борьбы мальчиков и девочек п. Марковский с раннего возраста к систематическим занятиям борьбой дзюдо и в общем физической культурой и спортом.

Нормативно-правовая база: Данная программа разработана с учетом нормативно-правовых документов:

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

- Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;

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

- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию

дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (зарегистрирован 19.12.2022 № 72655)

- Устав МАУДО Центра дополнительного образования.

Актуальность: Наличие прекрасной Спортивной базы, огромный социальный заказ с одной стороны, и обострение ситуации в подростковой и молодежной среде, о которой я знал не понаслышке, стимулировало меня к разработке плана деятельности и программы деятельности по развитию дзюдо в п. Марковский.

Цель программы: - всестороннее развитие физических и духовных способностей воспитанников секции дзюдо и подготовка спортсменов-разрядников.

Для реализации цели определены **задачи:**

Обучающие:

1. формирование ценностных ориентаций к здоровью и здоровому образу жизни, укрепление здоровья и закаливание;

2. целенаправленное освоение знаний по разделам гигиены, анатомии человека, теории физической культуры и спорта, истории развития дзюдо и спорта в целом;

3. овладение необходимыми навыками безопасного падения;

4. обучение основам техники дзюдо.

Развивающие:

1. развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
2. формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям дзюдо и здоровому образу жизни.

Воспитывающие:

1. воспитание моральных и волевых качеств, создание возможностей для духовного роста молодого поколения.
2. воспитание чувства ответственности, человеческого достоинства, решительности, смелости, трудолюбия, принципиальности, готовности прийти на помощь.
3. Привлечение родителей и учителей к физкультурно-оздоровительной работе с учащимися, повышения роли и ответственности взрослых за сохранение их здоровья и приобщения к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для достижения поставленных задач программой реализуются следующие принципы:

- принцип непрерывности физического воспитания;
- принцип всестороннего развития в процессе обучения;
- принцип сознательности и активности обучения;
- принцип доступности и научности обучения;
- принцип систематичности и последовательности обучения;
- принцип наглядности обучения;
- принцип прочности обучения.

Принцип непрерывности физического воспитания подрастающего поколения

Принцип непрерывности физического воспитания подрастающего поколения на всех этапах их жизнедеятельности, при этом приоритетными компонентами в процессе физической деятельности выступают

самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека;

принцип непрерывного профилактического и воспитательного воздействия через занятия спортом, как средство по профилактике заболеваний, укрепления здоровья, привитие навыков здорового образа жизни, поддержание высокой работоспособности человека, воспитание патриотизма, развитие и укрепления дружбы между народами.

Принцип всестороннего развития в процессе обучения.

Принцип всестороннего развития в процессе обучения борьбе дзюдо побуждает к поискам разнообразных видов учебной деятельности, в процессе которой **развивались бы внимание, память, воображение, творческие и другие познавательные способности.** Развитие этих познавательных способностей и предполагается в данной программе осуществлять в ходе всего процесса учебно-тренировочной деятельности. Многие физические упражнения и спортивные действия при организации тренировок по борьбе дзюдо требуют **быстрого сосредоточения внимания, быстроты реакции в выборе тактики и способов ведения борьбы, развития двигательной памяти, тактического мышления, обогащения речи специальными понятиями и терминами и т.д.**

Принцип научности и доступности.

Принцип научности и доступности означает требование соответствия объёма и степени трудности изучаемого материала возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся и уровню их подготовленности. Реализуя этот принцип, тренер определяет время, необходимое для изучения темы, раздела, вопроса. Он устанавливает доступный для учащихся объём новых представлений, понятий, терминов, сложность практических заданий, методов и приёмов обучения.

Принцип систематичности и последовательности.

Формирование философии борьбы дзюдо возможно лишь на основе определённой системы знаний. Поэтому обучение этому виду борьбы должно

быть систематичным и последовательным. Систематичность и последовательность очень тесно связаны с принципом сознательности и активности. Те знания, которые сообщаются последовательно и систематично, усваиваются быстро и сознательно. Этот принцип вытекает из объективно существующей особенности высшей нервной деятельности человека, заключающейся в том, что мозг лучше усваивает то, что находится в определённой системе.

Принцип наглядности обучения.

Принцип наглядности заключается в том, что тренер создаёт у учащихся ясные конкретные представления об изучаемых двигательных действиях, характерных только для борьбы дзюдо. Принципиально важным является вопрос о сочетании в процессе обучения наглядности со словом(рассказ-показ).

1. при изучении нового движения тренер обычно сначала объясняет его, а затем показывает.

2. при разучивании упражнения, приема, действия тренер показывает его сам или предлагает выполнить кому-нибудь из учащихся, а потом объясняет.

3. обучающимся борьбе дзюдо искусственно создаются условия, в которых возникают общие представления о двигательных действиях.

Принцип прочности обучения.

Принцип прочности означает необходимость вооружения учащихся такими знаниями, умениями и навыками, которые быстро и точно воспроизводятся, надолго сохраняются в памяти, умело применяются на практике и в соревновательной деятельности.

Учебный материал в программе представлен по видам подготовки:

- тактико-технической;
- физической;
- психологической;
- методической;
- соревновательной.

В тактико-технической подготовке предусматривается изучение техники и тактики дзюдо. Тактика дзюдо изложена в разделах: тактика проведения приемов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях.

Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими борьбе дзюдо, общая – средствами других видов деятельности.

Психологическая подготовка составлена из материалов для развития волевых и нравственных качеств.

Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории, методике дзюдо и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

Ожидаемые результаты к концу учебного года.

ГНП – 1, ГНП – 2: Освоить подготовительные действия, связанные с ритуалами дзюдо, строевые приемы и упражнения, акробатические и общефизические упражнения.

1. Знать основы выполнения способов контроля лежа (удержания), способов приложения сил, для контроля лежа.

2. Изучить действия в захватах, передвижениях, действия в занятии стоек, поз, различных положений, дыхательные действия, действия для выведения из равновесия.

3. Сдать норматив на «Желтый пояс». (90% обучающихся)

4. Сдать норматив по физической подготовке.

УТГ – 1

1. Уметь соединить двигательные действия в передвижениях, приемы стоя и лежа.

2. Сдать норматив на «Оранжевый пояс». (50% обучающихся) на «Зеленый пояс». (10% обучающихся)

3. Сдать норматив по физической подготовке.

УТГ – 2

1. Уметь выполнять и соединять двигательные действия, изученные за год.
2. Сдать норматив на «Зеленый пояс». (50% обучающихся) на «Синий пояс». (10% обучающихся).
3. Сдать норматив по физической подготовке.

УТГ – 3

1. Уметь выполнять и соединять двигательные действия, изученные за год.
2. Сдать норматив на «Синий пояс». (50% обучающихся)
3. Сдать норматив по физической подготовке.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Таблица №1

Наполняемость, режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
<i>Группы начальной подготовки</i>				
1-й год	9 лет	10	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП
2-й год	10 лет	10	8	Выполнение нормативов ОФП, СФП
<i>Тренировочные группы(этап спортивной специализации)</i>				
1-й год	11 лет	6	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТМ
2-й год	12 лет	6	12	
3-й год	13 лет	6	14	

Таблица №2

Учебный план подготовки по борьбе дзюдо.

Вид подготовки	Кол-во часов для группы и групп начальной подготовки		Кол-во часов для учебно-тренировочных групп		
	ГНП – 1	ГНП – 2	УТГ – 1	УТГ – 2	УТГ – 3
Технико-тактическая подготовка	52	100	172	217	270
Физическая подготовка	184	230	232	120	124
Специальная физическая подготовка	32	42	75	44	48
Общая физическая подготовка	152	178	157	76	76
Теория и методика освоения дзюдо	10	10	10	12	14
Инструкторская					

практика					
Судейская практика					
Воспитательная работа					
Зачетные требования	6	6	6	9	10
Всего часов:	252	336	420	460	552
Основной возраст занимающихся (лет)	10	11	13	14	15

таблица №3

План-график распределения учебных часов для групп начальной подготовки 1 года обучения (ГНП-1).

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Техника- тактическая подготовка	5	7	7	5	4	4	5	5	5	5			52
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		2	32
3.	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	12	14	15	15	15	15		6	152
4.	Теория и методика освоения дзюдо	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
5.	Зачетные требования	2			2				2					6
Всего часов		26	26	26	26	20	22	24	26	24	24		8	252

Таблица №4

План-график распределения учебных часов для групп начальной подготовки 2 год обучения (ГНП-2).

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Техника- тактическая подготовка	10	14	12	10	4	8	8	10	10	8		6	100
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		2	42

3.	Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17		8	178
4.	Теория и методика освоения дзюдо	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
5.	Зачетные требования	2			2				2					6
Всего часов		34	36	34	34	26	30	30	34	32	30		16	336

Таблица №5
План-график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп 1 года обучения (УТГ-1).

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Техника-тактическая подготовка	17	19	19	17	11	17	17	19	15	15		6	172
2.	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		5	75
3.	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		7	157
4.	Теория и методика освоения дзюдо	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
5.	Зачетные требования	2			2				2					6
Всего часов		42	42	42	42	34	40	40	44	38	38		18	420

Таблица №6
План-график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп 2 года обучения.

№ п/п	Виды подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период					Переходный период			Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Техника	16	16	16	12	14	12	12	14	12	12	7		143
2.	Тактика	8	8	8	6	10	6	6	10	6	6			74

3.	Специальная физическая подготовка	4	4	6	4	6	4	8	4	2	2			44
4.	Общая физическая подготовка	12	10	8	4	4	4	4	8	4	6	12		76
5.	Волевая подготовка	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2			24
6.	Нравственная подготовка		2		2		2	2						8
7.	Теория и методика освоения дзюдо	2		2	2			2	2		2			12
8.	Инструкторская практика					2			2	4				8
9.	Судейская практика				2	2	2	2		2				10
10.	Соревновательная подготовка				4		6		6	6				22
11.	Зачетные требования									9				9
12.	Рекреация	2	2	2	4	2	4	4	2	4	2	2		30
Всего часов		46	44	44	42	44	42	42	52	49	32	21		460

Таблица №7

План-график распределения учебных часов для учебно-тренировочных групп 3 года обучения.

№ п/п	Виды подготовки	Подготовительный период				Соревновательный период					Переходный период			Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Техника	20	20	20	16	18	16	16	18	16	16	8		184
2.	Тактика	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8			86
3.	Специальная физическая подготовка	4	6	8	4	6	4	8	4	2	2			48
4.	Общая физическая подготовка	12	10	8	4	4	4	6	4	6	6	14		76
5.	Волевая подготовка	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2			24
6.	Нравственная		2		2	2	2	2						10

	подготовка												
7.	Теория и методика освоения дзюдо	2		2	2	2	2	2		2			14
8.	Инструкторская практика					2		2	4		4		12
9.	Судейская практика				2	2		2	2	4			12
10.	Соревновательная подготовка				6		8	8	8				30
11.	Зачетные требования									10			10
12.	Рекреация	2	2	2	6	4	6	6	6	6	6		46
Всего часов		52	52	52	52	52	52	60	54	62	44	22	552

Группы начальной подготовки 1 – 2 года обучения(ГНП).

Тактико-техническая подготовка(ГНП).

Техника.

Стойки – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая. Передвижения – обычными шагами, подшагиванием. Дистанция (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты – на 90, 180 градусов с подшагиванием в различные стойки. Упоры, нырки, уклоны. Захваты - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча). Падение - на бок, на спину, на живот, падение через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и само страховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением, поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положение дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, 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 - подшагиванием, потягивание к партнеру, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушения равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой); усилия дзюдоиста, направленные на выведения из равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

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

Броски и приемы борьбы лежа: 5кю жёлтый пояс.

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

Тактика.

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

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (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.

Физическая подготовка(ГПП).

Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения для развития специальных физических качеств.

Силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с, за 10 с.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3, 5 минут).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения: боковой подсечки - удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу.

Общая физическая подготовка (ОФП).

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. Спортивная борьба-приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках. Быстрота: легкая атлетика- бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика- подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек, спортивная борьба- 10 бросков манекена через спину. Гибкости: - спортивная борьба- вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера; гимнастические упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3 по 10 метров; гимнастика - кувырки вперед, назад, боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры- эстафеты, игры в касания, в захваты. Выносливости: легкая атлетика-800 м, плавание- 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор, лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90,180, 360 градусов; ходьба на рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок, стойка на руках; переползания; лазания по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Психологическая подготовка(ГПП).

Волевая подготовка.

Упражнения для развития волевых качеств, средствами дзюдо. Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение. Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приемов; поединки с односторонним сопротивлением. Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником. Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику «иппоном», продержаться до оценки за атакующее действие, определенное время, выполнить атакующее на минимальную оценку). Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности. Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или соленого один день; задержка дыхания до 90 с; преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости. Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо. Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажение, ремонт). Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки. Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо. Инициативность: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная

работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать не стандартными способами и методами. Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности. Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие. Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок). Доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке. Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях. Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Теоретическая подготовка(ГНП).

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий.

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма дзюдо, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей. Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале дзюдо. Уборка зала. Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет дзюдо.

Поклоны перед выходом на татами, партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать. Приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

История дзюдо.

Организация занятий дзюдо на Дальнем Востоке В.С. Ощепковым. Первый чемпионат г. Москвы по дзюдо 1935 года. Чемпионат Европы 1962 года. Первый чемпионат СССР 1973 года в г. Киеве. Первый чемпионат Российской Федерации.

Запрещенные приемы в дзюдо.

В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, сжимать голову и придавливать ее к татами, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лежа, захватывать пальцы рук, ног, делать загиб руки за спину, болевые приемы на кисть и ноги, проводить болевые и удушения рывком, держаться за татами.

Правила дзюдо.

Оценки за проведение бросков и приемов лежа- ваза-ари, иппон. Команды и жесты судей. Правила проведения болевых приемов. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

Строение тела.

Костная система: функции скелета - опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышц к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц. Нервная система: центральная и периферическая. Условные и безусловные рефлексы. Поздно-тонические рефлексы. Кровеносная система: сосуды, клетки и ткани. Большой и малый круги кровообращения. Дыхательная система: легкие, дыхание, перенос кислорода кровью.

Учебно-тренировочная группа 1-го года обучения(УТГ – 1).

Тактико-техническая подготовка.

Техника.

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия: движение вперед (тяга, рывок), движение назад (упор, толчок), движение вправо (влево), движение вперед вправо, вперед влево, движение назад вправо, 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. Имитация бросков с проговариванием громкогласно, безголосно, имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами. Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы (угол наклона 15-30 градусов).

Броски и приемы борьбы лежа: 4кю оранжевый пояс и 3кю зелёный пояс.

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

Тактика.

Тактика проведения технико-тактических действий:

- однонаправленные комбинации (передняя подножка-подхват, через спину - передняя подножка, задняя подножка - отхват, боковая подсечка-бросок через бедро и т.д.)

- разнонаправленные комбинации (боковая подсечка - отхват, боковая подсечка, бросок через спину и т. д.) 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 противнику победить 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).

Физическая подготовка(УТГ – 1).

Специальная физическая подготовка (СФП).

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу, подхвата - удар пяткой по лежащему мячу, отхвата - удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке. Упражнения для развития мышц шеи. Поединки для развития силы: - на сохранение статического положения, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, 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, уменьшения амплитуды защитных действий противника.

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

Общая физическая подготовка (ОФП).

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 щуками 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 кувырков 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. Тяжелая атлетика: для развития силы - поднимание гири, штанги. Бокс: для развития быстроты - бой с тенью- 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты. Спортивная борьба: для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перерос на спине, бедре,

руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках). Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки. Плавание. Другие виды двигательной деятельности – по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

Психологическая подготовка (УТГ – 1).

Волевая подготовка.

Упражнения для воспитания волевых качеств. Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединки с сильным противником. Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником. Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок. Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка.

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Теоретическая подготовка(УТГ – 1).

Врачебный контроль и самоконтроль.

Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные-

самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

Основы техники.

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контратаках, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерции, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

Методика тренировки.

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований.

Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами.

Классификация техники дзюдо.

Классификация техники дзюдо. Броски, удержания, болевые, удушения. Японские термины.

Методика освоения дзюдо(УТГ – 1).

Анализ соревнований.

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Судейская практика.

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи.

Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста.

Участие в показательных выступлениях.

Соревновательная подготовка

Участие в 3-5 соревнованиях в течение года

Рекреация (отдых и восстановление организма дзюдоиста).

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка.

Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Учебно-тренировочная группа 2-го года обучения(УТГ – 2).

Тактико-техническая подготовка(УТГ – 2).

Техника.

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота, окрестный 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. Положение дзюдоиста проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

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, взаиморасположения, дистанциях, продвижениях.

Броски и приемы борьбы лежа: 3кю зелёный пояс и 2кю синий пояс.

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

Тактика.

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 зацепом руки под плечо,

зацеп снаружи- бросок через спину, задняя подножка" передняя подножка, 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 противника, 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 соревнований. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) (УТГ – 2).

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 секунд (6 серий), отдых между сериями 30 секунд. Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации(или при передвижении противника)выполнение бросков (контрбросков) в течении 60 сек. в максимальном темпе, затем отдых 180 сек. и повторений 5-6 раз, 5атем 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, с полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут. Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными

бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Общая физическая подготовка (ОФП) (УТГ – 2).

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- подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату 5 м, с помощью ног (без помощи ног). Для развития быстроты- подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот, сальто, рондат. Спортивная борьба: - для развития силы- приседания с партнеров на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади; для развития гибкости- упражнения на мосту, с партнером, без партнера. Тяжелая атлетика: для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями. Спортивные игры: для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол. Лыжный спорт: для развития быстроты-гонки 500 м, 1000 м; для развития выносливости- 1,5-3 км. Плавание: для развития быстроты- проплывание коротких отрезков дистанции 10 м, 25 м; для развития выносливости проплывание 50 м, 100м, 200м.

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, вставания не распуская захватов; партнер, в положении упора лежа - дзюдоист удерживает его за ноги- перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты- игры с элементами противоборства.

Психологическая подготовка(УТГ – 2).

Волевая подготовка.

Для воспитания настойчивости: в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего. Для воспитания смелости; проведение поединков с сильными, титулованными противника с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий. Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

Нравственная подготовка.

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях). Формировать, в общей беседе, посильные задачи перед конкретными дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов. Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Теоретическая подготовка(УТГ – 2).

Анализ соревнований.

Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов - объем, разнообразие, эффективность.

Дзюдо в России.

Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях-чемпионатах Европы, мира. Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

Гигиенические знания.

Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология дзюдо.

Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

Методика освоения дзюдо(УТГ – 2).

Методика обучения тренировки.

Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Планирование подготовки.

Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды - подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода-этап общеподготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода- этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода - переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

Психологическая подготовка.

Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов- трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

Инструкторская практика.

Организация и руководство группой. Подача команд, организация выполнения строевых упражнений. Показ обще развивающих и специальных

упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

Судейская практика.

Участие в судействе соревнований в качестве уголовного судьи, арбитра, помощника секретаре. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

Соревновательная подготовка(УТГ – 2).

Участие в 4-6 соревнованиях в течение года.

Рекреация (отдых и восстановление организма дзюдоиста).

Клиническое проявление утомления – легкое, острое перенапряжение, перетренированность, переутомление. Средства восстановления: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональная, оптимальная построение тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки (сочетание общей и специальной тренировки, построение тренировки, обеспечивающее восстановление).

Медико-биологические средства восстановления: массаж, самомассаж, сауна.

Психологические средства восстановления: прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

Учебно-тренировочная группа 3-го года обучения(УТГ – 3).

Тактико-техническая подготовка (УТГ – 3).

Техника.

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализации усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные - равновероятные для атаки. Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника при переходе в борьбу лежа.

Броски и приемы борьбы лежа: 2кю синий пояс и 1кю коричневый пояс .

Самооборона: Защита от угрозы пистолетом спереди, сбоку, сзади. Защита при нападении 2-3 человек. Самозащита вдвоем против одного, двух, трех человек.

Тактика.

Однонаправленные комбинации: подсад тазом - подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо-подсад голенью 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 под 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 поединка. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технике - 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 курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований

Физическая подготовка(УТГ – 3).

Специальная физическая подготовка (СФП).

Развитие скоростно-силовых качеств.

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков 10 сек. в максимальном темпе, затем отдых 120 сек, 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 10 сек, выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 сек, 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 течении 90 сек, в максимальном темпе, затем отдых 180 сек, 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 партнера от татами.

Общая физическая подготовка (ОФП).

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- подтягивания 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 (без помощи ног). Для развития быстроты- подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот, сальто, рондат. Спортивная борьба: - для развития силы- приседания с партнеров на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади; для развития гибкости- упражнения на мосту, с партнером, без партнера. Тяжелая атлетика: для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями. Спортивные игры:

для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол. Лыжный спорт: для развития быстроты-гонки 500 м, 1000 м; для развития выносливости- 1,5-3 км. Плавание: для развития быстроты- проплывание коротких отрезков дистанции 10 м, 25 м; для развития выносливости проплывание 50 м, 100м, 200м.

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, вставания не распуская захватов; партнер, в положении упора лежа - дзюдоист удерживает его за ноги- перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты- игры с элементами противоборства.

Психологическая подготовка(УТГ – 3)

Волевая подготовка.

Состояния дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов- неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности - физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности. Лидерство в дзюдо - лидер, ориентированный на решение задач, лидер ориентированный на группу.

Нравственная подготовка.

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо. Личностные черты дзюдоиста- соревновательная агрессивность, интеллект, твердость характера, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

Теоретическая подготовка 5-год обучения (УТГ – 3)

Правила соревнований по дзюдо.

Положение дзюдоистов. Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Борьба в красной зоне татами. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо. Ведение протокола соревнований.

Развитие и состояние дзюдо.

Сведения о развитии дзюдо за истекший год- количество занимающихся, подготовленных разрядников, обладателей киу и данов.

Методика освоения дзюдо(УТГ – 3).

Основы тренировки дзюдоиста.

Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка- иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительности сохранения их после прекращения тренировки.

Организация и содержание занятий.

Виды занятий" теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования-главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия .

Планирование подготовки.

Методы планирования: программно- целевой, моделирование макроцикла (графические).

Контроль и учет подготовки.

Виды контроля- оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета- предварительный, текущий, итоговый. Форма учета- дневник спортсмена. Коррекция планов.

Соревновательная подготовка(УТГ – 3).

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

Рекреация (отдых и восстановление организма дзюдоиста).

Медико-биологические средства восстановления - физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулка. Восстановительный бег.

Таблица №8

Воспитательная работа.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года

		- ...	
1.3.
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах,	В течение года

	мероприятиях)	церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

Формы проведения занятий.

Занятия подразделяются на типы: теоретические, организационные, по овладению навыками противоборства, занятия по развитию физических качеств, воспитанию психических качеств, рекреационные занятия.

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

Организационные занятия предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование,

комплексное обследование), овладение двигательной культурой дзюдо (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Занятия по овладению навыками противоборства подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, модельные, а соревнования на главные, основные, подготовительные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, приемами лежа, защитами, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности дзюдоиста по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по дзюдо и занятий по другим видам спорта. Из дзюдо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов спорта – круговая тренировка, тренировочные и контрольные типы занятий.

Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью – прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

Техническое оснащение занятий.

Занятия по борьбе дзюдо проводятся в зале борьбы спортивного комплекса. Для обеспечения полноценного тренировочного процесса

занимающимся секции дзюдо занята отдельная раздевалка с душевыми и туалетной комнатой, а также тренерская комната.

Для общего физического развития занимающиеся в секции борьбы дзюдо еженедельно посещают плавательный бассейн, игровой зал. Тренировочный процесс включаются занятия на открытом воздухе. Для занятий футболом используется спортивная база Марковской средне-образовательной школы. Занятия по баскетболу и волейболу проводятся на открытых спортивных площадках п. Марковский. Помимо этого обучающиеся еженедельно делают легкоатлетические пробеги (кросс) на стадионе спортивного городка МСОШ или вокруг п. Марковский.

4. «СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ»

Формы контроля

1. **Входной контроль** - с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков занимающихся.

2. **Текущий контроль** в виде рейтингового контроля.

3. **Оперативный контроль**

- Балловая система включает в себя сдачу текущих контрольных нормативов и начисления по результатам сдачи баллов.

4. **Итоговый контроль** в конце года в виде итогового тестирования:

- Техника Дзюдо

- ОФП

- СФП

Критерии освоения технических и тактических действий

После истечения времени, установленного на усвоение определенной части программы, определяются критерии оценки качества материалов при приеме экзаменов. Оценка экзаменов проводится по 5 бальной системе. В установленные сроки (май) в группах проводятся экзамены по технической подготовке.

Протокол сдачи экзамена по технической подготовке.

1. Дата:
2. Часть программы:
3. Ф.И.О. тренера-преподавателя по дзюдо:

Таблица №9

№ п/п	Ф.И.О., сдающих экзамен	Зачетные упражнения (приемы)				Средняя оценка спортсмена	Рекомендации спортсмена
		1	2	3	4		
1.							
2.							

Спортсмен, получивший среднюю оценку за экзамен 4 – 5, считается сдавшим экзамен.

Из протоколов видно:

1. качество каждого спортсмена.
2. качество работы тренера.
3. в протокол вносятся рекомендации каждому спортсмену.

**Основные показатели для контроля развития физических качеств
дзюдоистов 6 - 18 лет.**

Таблица №10

**Зачетные требования для контроля
Развития физических качеств (8 - 9 летних дзюдоистов)**

Вид двигательной деятельности	Развиваемо е физическое качество	Упражнения	8 – 9 лет		
			До 50 кг	До 60 кг	Св. 60 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,2	5,2	5,6
	Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	1,13	1,13	1,13
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м (с)	7,5	7,5	7,5

Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	8	8
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	48	30
		Сгибание туловища, ноги закреплены (кол-во раз)	18	20	14
	Сила	Поднимание ног до хвата руками из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)	6	5	2
	Быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с, ноги закреплены (кол-во раз)	12	12	10
		Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	6	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	16	12	12
Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18	18	19	
Спортивная борьба	Сила	Вставание на мост из стойки (5 раз)	14	16	18
	Гибкость	Перевороты на мосту 10 раз (с)	18	20	22
	Быстрота	10 бросков манекена через бедро (с)	28	30	36

Таблица №11

**Зачетные требования для контроля
Развития физических качеств (10 летних дзюдоистов)**

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	10 лет		
			До 50кг	До 66 кг	Св. 66 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,1	5,2	5,4
		Бег 60 м (с)	9,1	9,2	9,4
		Прыжок в длину с места (см)	180	190	195
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м с ходом (с)	7,2	7,3	7,6

	Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	1,11	1,10	1,13
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	7	6	4
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	52	50	30
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	20	16	14
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	14	12	8
Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18,0	19,0	20,0	
Спортивная борьба	Гибкость	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,0
		Перевороты на мосту 10 раз (с)	32	34	36
	Быстрота	10 бросков манекена через спину (с)26	26	28	30
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	6,6	7,0
		Бросок набивного мяча (3 кг) назад	6	7	8

Таблица №12

**Зачетные требования для контроля
Развития физических качеств (11 летних дзюдоистов)**

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	11 лет		
			До 50 кг	До 60 кг	Св. 66 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	4,8	5,0	5,4
		Бег 60 м (с)	8,8	9,0	9,2
		Прыжок в длину с места (см)	190	200	205
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м с ходом (с)	7,0	7,1	7,4

	Выносливость	Бег 800 м (мин с)	2,40	2,50	3,00
		Бег 400 м (мин с)	1,08	1,09	1,14
Гимнастика	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8
		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	8	7	5
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	60	56	40
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	21	20	16
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	21	20	16
Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседания с партнером на плечах (кол-во раз)	8	10	6
		Подъем партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках) (кол-во раз)	10	14	8
Тяжелая атлетика	Сила	Толчок штанги двумя руками: Свой вес +5 кг – отлично Свой вес - хорошо Свой вес – 5 кг - удовлетворительно			
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча назад	8	9	9
		Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	7,0	7,5
Дзюдо	Быстрота	10 бросков партнера на время	Индивидуальные нормативы		

Таблица №13

**Зачетные требования для контроля
Развития физических качеств (12 летних дзюдоистов)**

Вид	Развиваемое	Упражнения	12 лет
-----	-------------	------------	--------

двигательной деятельности	физическое качество		До 52 кг	До 74 кг	Св. 74 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	4,7	4,8	5,2
		Бег 60 м (с)	8,7	8,8	9,0
		Бег 100 м (с)	13,1	13,2	13,8
	Выносливость	Бег 400 м (с)	1,06	1,04	1,10
		Бег 800 м (с)	2,30	2,34	2,38
Гимнастика	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	12	10	8
Гимнастика	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	14	15	10
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	26	24	22
Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседания с партнером на плечах (вес партнера одинаковый с дзюдоистом) (кол-во раз)	14	16	10
		Подъем партнера одинакового веса до груди захватом туловища сзади – партнер на четвереньках (кол-во раз)	14	16	12
Тяжелая атлетика	Сила	Толчок штанги двумя руками	Свой вес + 5 кг - отлично, свой вес – хорошо, свой вес – 5 кг - удовлетворительно		
Дзюдо	Быстрота	10 бросков партнеров через спину на время	Индивидуальный норматив		

Таблица №14

**Зачетные требования для контроля
Развития физических качеств (13-14 летних дзюдоистов)**

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст занимающихся					
			13 лет			14 лет		
			До 52 кг	До 74 кг	Св. 74 кг	До 52 кг	До 74 кг	Св. 74 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	4,7	4,8	5,2	4,6	4,7	5,1
		Бег 60 м (с)	8,7	8,8	9,0	8,6	8,7	8,9
		Бег 100 м (с)	13,1	13,2	13,8	13,0	13,1	13,6
	Выносливость	Бег 400 м (с)	1,06	1,04	1,10	1,04	1,03	1,10
		Бег 800 м (с)	2,30	2,34	2,38	2,31	2,32	2,34
Гимнастика	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12	20	22	16
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	12	10	8	14	12	10
Гимнастика	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	14	15	10	15	16	12
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	26	24	22	28	30	26
Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседания с партнером на плечах (вес партнера одинаковый с дзюдоистом) (кол-во раз)	14	16	10	16	18	12

		Подъем партнера одинакового веса до груди захватом туловища сзади – партнер на четвереньках (кол-во раз)	14	16	12	15	16	13
Тяжелая атлетика	Сила	Толчок штанги двумя руками	Свой вес + 5 кг – отлично Свой вес – хорошо, Свой вес – 5 кг - удовлетворительно					
Дзюдо	Быстрота	10 бросков партнеров через спину на время	Индивидуальный норматив					

Таблица №15

**Зачетные требования для контроля
Развития физических качеств (15-18 летних дзюдоистов)**

Требования, упражнения	Возраст занимающихся			
	15 лет	16 лет	17лет	18 лет
Бег: 100 м (сек)	13,8	13,5	13,4	13,3
Кросс: 1000 м (мин, сек)	3,25	3,20	3,20	3,15
Лыжные гонки 10 км (мин)	53	52	51	50
Плавание 100 м (мин, сек)	1,47	1,45	1,44	1,43
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	16	17	18	19
Лазание по канату 5 м на скорость (сек)	9,0	8,8	8,7	8,6
Приседание со штангой на плечах (кол – во раз) +кг от собственного веса	6	8	9	10
Специальные упражнения дзюдоиста: кувырок вперед и подъем разгибом (на оценку)	7	8	8	9

Примечание: для дзюдоистов 90 и свыше 90 кг отдельные нормативы могут быть снижены на 10 %.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Учебная программа С.В. Ерегиной, И.Д. Свищева и др. «Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России», М: Советский спорт, 2003. – 112 с.
2. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.: ил.
3. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры-М. 1978г.
4. Учебное пособие для спортивных школ и коллективов. (И.Д. Свищев - профессор кафедры борьбы РГАФК, В.Э. Жердев - старший тренер сборной команды г. Москвы) – Москва, 1999.
5. Примерная типовая программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, ДЗЮДО/Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2003. – 96с.
6. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993.
7. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. ДЗЮДО: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) – Архангельск: Издательский Дом “СК”, 2000. – 154 с.: ил.
8. Эссинк Х. Дзюдо (пер. с голланд. Л. Володиной)- М.-1974г.-120с.
9. www.judoprofi.ru
10. DVD “Степени КЮ”

Литература для детей и родителей:

1. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.: ил.
2. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г.
3. ДЗЮДО: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) – Архангельск: Издательский Дом “СК”, 2000. – 154 с.: ил.

4. Учебное пособие для спортивных школ и коллективов. (И.Д. Свищев - профессор кафедры борьбы РГАФК, В.Э. Жердев - старший тренер сборной команды г. Москвы) – Москва, 1999.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568810

Владелец Андреева Ирина Рифатовна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025