

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеская спортивная школа»

«РЕКОМЕНДОВАНО»

Педагогическим советом  
от «28» сентября 2020 г.  
Протокол № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «Детско –  
юношеская спортивная школа»  
Е.П.Кочеткова



Протокол № 40/1  
2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
для детей  
«Дзюдо»

**Направленность:** физкультурно – спортивная  
**Уровень:** стартовый

**Адресат программы:** дети 5-18 лет  
**Срок реализации:** сентябрь - декабрь  
**Автор – составитель:** Комаров И.В,  
тренер – преподаватель высшей  
квалификационной категории

г. о. Зарайск  
2020 - 2021 учебный год

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.

1.1 Пояснительная записка.

1.2. Цель и задачи программы.

1.3. Содержание программы.

1.4. Планируемые результаты.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

2.2. Условия реализации программы.

2.3. Формы аттестации.

2.4. Методические материалы.

3. Список литературы.

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с ОП МБУ ДО «Детско – юношеская спортивная школа» и Положением о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта в МБУ ДО «Детско – юношеская спортивная школа».

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «дзюдо» - физкультурно – спортивная.

**Актуальность** общеразвивающей программы «дзюдо» заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

**Новизна.** «Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта.

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.

**Отличительные особенности и педагогическая целесообразность.** Для комплектации групп по дзюдо по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах СОГ осуществляется

физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники дзюдо. Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

**Адресат программы** – программа рассчитана на детей 5-18 лет.

**Объём программы:** 32 часа.

Режим работы в выходные и праздничные дни осуществляется в соответствии со статьями 111, 112 Трудового Кодекса Российской Федерации и регламентируется приказом директора.

Продолжительность учебного года – 7 сентября – 25 декабря

4 месяца обучения – 20 человек, 2 часа в неделю.

Количество учебных недель – 16

**Формы обучения и виды занятий по программе** – форма обучения: индивидуальная, индивидуально – групповая и групповая; виды: практические занятия, теоретические занятия, соревнования, мастер – класс и др.

**Срок реализации программы** – 4 месяца.

### **Режим занятий**

Вторник – 14:15-15:45;

**Учёт возрастных особенностей** — один из основополагающих педагогических принципов. Опираясь на него, педагоги регламентируют учебную нагрузку, устанавливают обоснованные объемы занятости различными видами труда, определяют наиболее благоприятный для развития распорядок дня, режим труда и отдыха. Возрастные особенности обязывают правильно решать вопросы отбора и расположения учебных предметов и учебного материала в каждом предмете.

## **1.2 . Цель и задачи программы.**

**Цель** дополнительной общеразвивающей программы «дзюдо»:

подготовка занимающихся к процессу многолетней спортивной тренировке на отделении дзюдо.

**Задачи** дополнительной общеразвивающей программы «дзюдо»:

Обучающая:

овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);

обучение основам техники борьбы дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

Развивающая:

- укрепление здоровья и закаливание;

- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

Воспитательная:

формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни;

воспитание моральных и волевых качеств.

## **1.3. Содержание программы**

Значительное омоложения контингента спортсменов, произошедшее в последние годы начало тренировок преимущественно с 6 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 лёгкой атлетикой, акробатикой, игровыми и единоборными видами спорта.

Физическая работоспособность растёт 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 надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам в целом, возрастные особенности физического развития.

Основные средства тренировочных воздействий:

обще развивающие упражнения (с целью создания школы движения);

подвижные игры и игровые упражнения;

элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и д.р.);

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

метания лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);

спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

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

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. Так, детям 6-9 лет доступны упражнения собственного веса. 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 урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма, комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются 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 должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Плавание: умеренная интенсивность с интервалами отдыха 40с.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

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

## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основы техники:

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после 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. Учикоми. Рандори.

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

Броски – Nage Waza

Боковая подсечка – De Ashi-Barai

Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma

Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi

Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi

Отхват – O Soto Gari

Бросок через бедро – O Goshi

Зацеп изнутри – O Uchi Gari

Бросок через спину – Seoi Nage

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame

Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame

Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame

Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame

Удержание верхом – Tate Shiho Gatame

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

Самооборона

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

Основы тактики:

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых

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

Тактика ведения поединка:

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.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста.

Главная её 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 видео фильмы 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 свою спортивную школу, клуб, свой город, страну 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, 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 СОГ 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 СОП выделено 7 основных тем:

#### ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1.	Личная и общественная	Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к	СОГ

	гигиена	одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	
2.	Закаливание организма	Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем	СОГ
3.	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	История борьбы дзюдо. Первый чемпионат Российской Федерации. Этикет в дзюдо.	СОГ
4.	Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по спортивной борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в борьбе дзюдо.	СОГ
5.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.	СОГ
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.	СОГ
7.	Моральная и психологическая	Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как	СОГ

подготовка борца      основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

### Учебно – тематический план спортивно-оздоровительной группы

№	Название разделов, тем	Количество часов по каждой теме		Итого	Форма аттестации
		теоретические занятия	практические занятия		
1.	Теоретическая подготовка	1			Беседа, рассказ, показ, демонстрация, опрос
2.	Общая физическая подготовка	1	8		
3.	Специальная физическая подготовка	1	4		
4.	Технико-тактическая подготовка	1	8		
5.	Восстановительные мероприятия	1	2		
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1		
7.	Медицинский контроль	1	1		
8.	Зачетные требования, соревнования		1		
Итого:		<b>7</b>	<b>25</b>	<b>32</b>	

#### 1.4. Планируемые результаты.

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 приём, защиту, контрприём в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом).

По психологической подготовке: соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

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

## 2. Комплекс организационно – педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	08.09.20	14:15-15:45	Групповая	2 ч	Краткая характеристика о дзюдо	Спортивный зал	Беседа, рассказ, показ, демонстрация
	Сентябрь	15.09.20	14:15-15:45	Групповая	2 ч	Т/Б	Спортивный зал	Беседа, рассказ, опрос
	Сентябрь	22.09.20	14:15-15:45	Групповая	2 ч	Базовая техника	Спортивный зал	Показ, опрос

	брь							
	Сентябрь	29.09.20	14:15-15:45	Групповая	2 ч	Общее понятие о гигиене	Спортивный зал	Беседа, рассказ,
2	Октябрь	06.10.20	14:15-15:45	Групповая	2 ч	Т/Б	Спортивный зал	Беседа, рассказ, опрос
	Октябрь	13.10.20	14:15-15:45	Групповая	2 ч	ОФП	Спортивный зал	Беседа, рассказ, показ
	Октябрь	20.10.20	14:15-15:45	Групповая	2 ч	СФП	Спортивный зал	Беседа, рассказ, показ
	Октябрь	27.10.20	14:15-15:45	Групповая	2 ч	Базовая техника	Спортивный зал	Беседа, рассказ, показ
3	Ноябрь	03.11.20	14:15-15:45	Групповая	2 ч	Т/Б	Спортивный зал	Беседа, рассказ, опрос
	Ноябрь	10.11.20	14:15-15:45	Групповая	2 ч	СФП	Спортивный зал	Самостоятельные задания
	Ноябрь	17.11.20	14:15-15:45	Групповая	2 ч	Гибкость	Спортивный зал	Самостоятельные задания

	Но ябрь	24.11.20	14:15- 15:45	Групповая	2 ч	ОФП	Спортивный зал	показ, демонстрац- ия
4	Де кабрь	01.12.20	14:15- 15:45	Групповая	2 ч	Т/Б	Спортивный зал	Беседа, рассказ, опрос
	Де кабрь	08.12.20	14:15- 15:45	Групповая	2 ч	СФП	Спортивная площадка	показ, демонстрац- ия
	Де кабрь	15.12.20	14:15- 15:45	Групповая	2 ч	Техническая	Спортивная площадка	показ, демонстрац- ия
	Де кабрь	22.12.20	14:15- 15:45	Групповая	2 ч	Базовая техника рук	Спортивная площадка	показ, демонстрац- ия

## 2.2. Условия реализации программы

1. Спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
2. Тренажерный зал;
3. Помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и др.);
4. Раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.
5. Татами (маты для дзюдо)
6. Тренировочные борцовские манекены

### 2.3. Формы аттестации/контроля

#### КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- Бег на 30 метров выполняется на дорожке стадиона или лёгкоатлетическом манеже в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.

Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

- Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встают у стартовой линии лицом к стокам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- Подтягивание из вися на перекладине для мальчиков. Подтягивание выполняется из вися на прямых руках хватом сверху. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины; движение выполняется без рывков и маховых движений ногами.

- Вис на перекладине для девочек. Повиснуть на перекладине любым удобным хватом рук. Висеть на время. Остальное тело при этом должно быть расслаблено. Затем спрыгнуть вниз (страховка тренера-преподавателя).

виды упражнений	Возраст 6 – 7 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из вися на перекладине	М 3	2	1
Вис на перекладине	Д 45 секунд	30 секунд	20 секунд

Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже	10,3-11,0	11,4 и ниже
	Д 10,3 и ниже	10,6-11,3	11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше	115 – 120	100 и ниже
	Д 125 и выше	100 - 110	85 и ниже

#### Возраст 7 – 8 лет

виды упражнений	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 4	2-3	1
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,8 секунд	6,2	6,6
	Д 6,1 секунд	6,5	6,9
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже	10,3-11,0	11,4 и ниже
	Д 10,3 и ниже	10,6-11,3	11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше	115 – 120	100 и ниже
	Д 125 и выше	100 - 110	85 и ниже

#### Возраст 8 – 9 лет

виды упражнений	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 5	3 - 4	2
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,7 секунд	6,2	6,5
	Д 5,8 секунд	6,3	6,6
Челночный бег 3/10	М 8,8 и ниже	9,9-9,3	10,2 и ниже
	Д 9,3 и ниже	9,7-10,3	10,8
Прыжки в длину с места	М 170 и выше	130 – 150	120 и ниже
	Д 160 и выше	125 - 150	110 и ниже

Возраст 9 – 10 лет			
виды упражнений	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 7	5-6	4
Бег 30 метров	М 5,6 секунд	5,7	5,8
	Д 5,7 секунд	6,0	6,2
Челночный бег 3/10	М 8,4 и ниже	8,9	9,4 и ниже
	Д 9,0 и ниже	9,4	9,7
Прыжки в длину с места	М 178 и выше	162	146 и ниже
	Д 165 и выше	147	124 и ниже
Возраст 11 лет и старше			
виды упражнений	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М не менее 7 раз	Не менее 5-6 раз	4 раза и ниже
Бег 30 метров	М не более 5,6 секунд	Не более 5,7 с.	5,8 с. и ниже
	Д не более 5,7 секунд	Не более 6,0 с.	6,2 с. и ниже
Челночный бег 3/10	М не более 8,4 с.	Не более 8,9 с.	9,4 с. и ниже
	Д не более 9,0 с.	Не более 9,4 с.	9,7 с. и ниже
Прыжки в длину с места	М не менее 178 см.	Не менее 162 см.	146 и ниже
	Д не менее 165 см.	Не менее 147 см.	124 и ниже

## 2.4. Методические материалы.

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

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми СОГ - 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 урока, 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, на координационные, 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. 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 должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

### 3. Список литературы

Д. Д. Донской «Биомеханика». 1975 г. Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов М., «Просвещение»

Дзюдо Примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ... Акопян А. О., 2003 г.

Е. Захаров, А. Карасёв, А. Сафонов Рукопашный бой. Самоучитель. 1992 г.

Физическая культура И. П. Залетаев, В. П. Шеянов, Б. И. Загорский и др. 1984 г.

Г. С. Туманян. Спортивная борьба: отбор и планирование. 1984 г.

Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Сборник научных трудов. 1984 г.

В. С. Ощепков. Дзюу-до. 2000 г.

Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ... Акопян А. О и др. 2008 г.

Дзюдо (сборник научно-методических материалов) 1997

Индивидуализация подготовки борцов. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А., 1984 г.

С. С. Филиппов. Управление физической культурой (Учебное пособие) 1996 г.

Массаж. В. С. Позняков 1999 г.

Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. исправ., 2009 г.

Г. Д. Горбунов. Психопедагогика спорта 1986 г.

В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудов Тестирование в спортивной медицине 1988 г.

Физическая культура и спорт в системе образования. Сборник статей. 2005 г.

А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Общая физиология 2001 г.

А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Возрастная физиология 1999 г.

А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Возрастная физиология 2001 г.

Judo 100 KEER KANTELEN 1995 г.

М. И. Станкин Психолого-педагогические основы физического воспитания 1987 г.

Т. П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В. А. Буланов Тренижёры в спорте

Е. М. Чумаков Тактика борца-самбиста 1976 г.

В. И. Дубровский Реабилитация в спорте 1991 г.

А. Иванов Кикбоксинг 1995 г.

### **Список источников для учащихся.**

Там, где рождаются победы... Фотоальбом о спортивной команде СЗРК ВВ МВД России. Сост.: А. А. Удяков 2009 г.

Школа Дзюдо. Часть 1. Техника захватов. Комбинация «Крест». (видеоматериалы)

Школа Дзюдо. Часть 2. Запрещённые, но необходимые действия в Дзюдо. Комплекс «Осаживание» (видеоматериалы)

### **Интернет ресурсы:**

Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

Федерация дзюдо <http://www.judo.ru/>