

Государственное автономное учреждение
Рязанской области
«СШ «Триумф»

Утверждено

директор ГАУ РО

«СШ «Триумф»

П.А. Брусков



2021г.

Программа спортивной подготовки
ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

СПАС-КЛЕПИКИ

2021год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Методическая часть программы
 - 3.1. Общая физическая подготовка
 - 3.2. Теоретическая подготовка
 - 3.3. Психологическая подготовка
 - 3.4. Медико-педагогический контроль
 - 3.5. Система соревнований
 - 3.6. Учебный материал программы
4. Система контроля и зачетные требования
5. Список литературы
6. Приложения

1. Пояснительная записка

Направленность общеразвивающей образовательной программы по дзюдо - спортивно-оздоровительная. Дошкольный возраст и ранний школьный - важные периоды физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность дошкольников двигательной активности.

Дополнительная образовательная программа дзюдо составлена на основе программы Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2003.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

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. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

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

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

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

Настоящая учебная программа для ДЮСШ рассчитана на весь период в спортивно-оздоровительной группе.

Цель программы:

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

Обучающие задачи:

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

Развивающие задачи:

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

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Отличительная особенность данной программы:

Данная учебная программа предназначена, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах по дзюдо в ГАУ РО «СШ «Триумф».

Сроки реализации программы – 1 год.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

с 6 до 9 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп:

Этап	Период	Минимальная наполняемость групп (чел)	Оптимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю

					(академический час)
СО	Весь период	10	15-20	30	до 4 часов

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- медицинский контроль.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 42 учебные недели.

Режим занятий: продолжительность одного тренировочного занятия при реализации данной программы рассчитывается в академических часах (45 минут) и на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях.

Условия реализации программы:

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

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Задачи и преимущественная направленность в спортивно-оздоровительной группе:

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

На конец этапа занимающиеся должны:

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

2. Учебно-тематический план

Режимы учебно-тренировочной работы

Возраст учащихся и наполняемость групп

Наименование группы	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе
СО	Весь период	6	10

Объем учебно-тренировочной нагрузки

Наименование группы	Период обучения	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)	Общее количество часов за 42 недели учебно-тренировочных занятий
СО	Весь период	4	168

Учебный план
на 42 недели учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	СО
1	Теоретическая подготовка	12
2	Общая физическая подготовка	142
3	Специальная физическая подготовка	-
4	Технико-Тактическая подготовка	-
5	Психологическая подготовка	8
6	Контрольные соревнования	4
7	Инструкторская и судейская практика	-
8	Контрольно-переводные испытания	-
9	Восстановительные мероприятия	-
10	Медицинское обследование	2
	Общее количество часов	168

Примерный годовой план-график
распределения учебных часов в группе СО

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	1	2	1	2	1	1	2	1	1	-	-	-	12
2	Общая физическая	17	15	16	15	16	16	17	17	13	-	-	-	142
3	Специальная физическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Технико-тактическая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Психологическая	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	-	-	8
6	Соревнования	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	4
7	Контрольно-переводные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
	Всего	20	18	18	18	18	18	20	20	18	-	-	-	168

3. Методическая часть программы

3.1 Общая физическая подготовка

Развитие физических качеств у занимающихся в группе СО происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6-9 лет составляет 30-35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3x10 м.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В спротивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы.

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

Быстроты.

Легкая атлетика: бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места;

Гимнастика: подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

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

Ловкости.

Легкая атлетика: челночный бег 3x10 м;

Гимнастика: кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол;

Подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика – кросс 800 м.

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°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

3.2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена

осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинаящих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

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

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

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

Примерный план теоретической подготовки.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы.
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	Зарождение и развитие дзюдо.	История борьбы дзюдо.
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
7	Общая характеристика спортивной	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и

	тренировки.	специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

3.3. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств : «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

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

части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

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

3.4 Медико-педагогический контроль.

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям в группе СО.

Медико - педагогический контроль в группах СО осуществляется тренером-преподавателем совместно с фельдшером спортивной школы и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,
- рациональное питание,
- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,
- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминных комплексов и др. средств восстановления.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в дзюдо бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины

— локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

При занятии дзюдо год от года возрастают объемы тренировочных нагрузок, количество тренировочных занятий. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

3.5. Система соревнований

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

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

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

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

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки

предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

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

Формы проведения соревнований среди младших юношей

№ п/п	Достижения преимущества над противником.	Победитель.
1	Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Красивое проведение броска.	+
3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (введение ничьей).	+
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+
5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю).	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

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

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

3.6. Учебный материал программы

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6 КЮ. Белый пояс.

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо;
по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90* шагом вперед

на 90* шагом назад

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

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

на 180* круговым шагом вперед

на 180* круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

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

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

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

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в
спортивно-оздоровительных группах
5 КЮ. Жёлтый пояс.**

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног
Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

4. Система контроля и зачетные требования.

Приемные нормативные требования

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	баллы					
	5	4	3	5	4	3
«Челночный бег» 3x10 м, с	9,0	9,3	10,0	9,2	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	5	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	6	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	11	8	5
Прыжок в длину с места, см	130	115	110	120	105	100
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	7	6	5	6	5	4

Зачисление на обучение в общеразвивающие группы происходит при наборе количества баллов:

- мальчики не менее 18 баллов
- девочки не менее 18 баллов

Нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	баллы					
	5	4	3	5	4	3
«Челночный бег» 3x10 м, с	9,0	9,3	10,0	9,2	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	5	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8

Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	6	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения, лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	-	-	11	8	5
Прыжок в длину с места, см	130	115	110	120	105	100
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	7	6	5	6	5	4

Нормативные требования по технической подготовке

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	баллы					
	5	4	3	5	4	3
Приёмы страховки (падения на спину, на бок, на руки вперёд, на руки с разворотом на 180*)	Оценки: «5» - Демонстрация без ошибок с названием приемов; «4» - Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов; «3» - Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием.					
Демонстрация стоек, захватов, перемещений						
Выведение из равновесия						
Демонстрация бросков (через бедро, передней подножкой, задней подножкой, зацепом ноги изнутри)						
Забегания на «борцовском мосту»						
Перевороты из упора головой в ковёр на «борцовский мост» и обратно						

Обучающиеся считаются успешно освоившими общеразвивающую программу:

- мальчики, набравшие не менее 36 баллов по ОФП и ТП и получившие зачет по теоретической подготовке;

- девочки, набравшие не менее 36 баллов по ОФП и ТП и получившие зачет по теоретической подготовке

5. Список литературы.

1. Борьба дзюдо/ Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. А.А. Харлампиев. –М.: Физкультура и спорт, 1959.
2. Борьба дзюдо: Программа для спортивных секций коллективов физической культуры. Е.М.Чумаков. - М.: Физкультура и спорт, 1954.
3. Борьба дзюдо/ Л.Б.Турин. - М.: Советская Россия, 1963.
4. Букварь дзюдоиста/ Е.Я. Гаткин. - М., 1997.

5. Гимнастика/ В.М.Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б.Павлов – Ростов на Дону: Феникс, 2009.
6. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
7. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.
8. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. – М.: Советский спорт, 2008.
9. Дзюдо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
10. Чумаков Е.М. Сто уроков дзюдо/ Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
11. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.
12. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
13. Сто уроков дзюдо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е.Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
14. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М.Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
Федерация дзюдо <http://www.judo.ru/>

6. Приложения.

Приложение 1

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Учебно-тренировочного занятия

отделения дзюдо в спортивно-оздоровительных группах.

Тема: В борьбе лёжа: изучение приёма- удержания со стороны головы с захватом рук и своего пояса.

В борьбе стоя: изучения приёма – боковой подсечки при наступлении противника.

Задачи:

1. Совершенствование знаний борцов по тактике введения схватки в борьбе лёжа и стойки .
2. Совершенствование технического действия в борьбе лежа – изучение приёма- удержания со стороны головы с захватом рук и своего пояса, и в борьбе стоя – боковой подсечки при наступлении противника.
3. Совершенствование коронных приёмов в учебно-тренировочных сватках.

Место проведения: спортзал

Необходимый инвентарь: секундомер

№ п/п	Содержание занятия	Дозировка	Методическое указание и задания
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		15 мин.	
1.	Построение и рапорт	1 мин.	
2.	Объяснения основной задачи и содержания занятия.	2 мин.	
3.	Ходьба с ускорением переходя на легкий бег	3 мин.	
4.	Упражнения во время ходьбы: - из положения руки перед грудью разведение рук в стороны; - круговое вращение рук в плечевых суставах вперёд и назад; - повороты туловища направо и налево с одновременным махом рук; - поочередные махи ногами вверх, касаясь разноименной рукой носка ноги.	3 мин.	
5.	Ходьба в глубоком приседе руки на «затылке»-«утиная ходьба», с прыжками – «Лягушка».	30-40 метров.	Спина прямая.
6.	И.П.- стоя, ноги на ширине плеч, ступни расположены параллельно. Выполняем вращение стоп, коленного сустава, таза и туловища.	1 мин.	
7.	В положении упора лёжа отжимание	8-12 раз.	Следить за дыханием.
8.	Из положения упора лежа на животе прогибание и пережат на спину не касаясь руками и ногами татами.	8 раз.	

9.	Из положения лёжа на спине с одновременным подниманием верхней части туловища и ног касания ладонями носков ног.	8 раз	
10.	Кувырки вперёд и назад	1 мин.	
11.	Самостраховка при падении на бок кувырком вперёд через плечо.	3 мин.	Встать на колено. Одноименную руку повернуть ладонью вниз и расположить под ногой. Выполняя переворот через одноименное плечо, принять конечное положение страховки при падении на бок.
12.	Спокойная ходьба, выполнения упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.	1 мин.	
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.		20 мин.	
1.	Специальные упражнения с партнёром. Игра « Борьба одной ногой»- «Петушиный бой».	3 мин.	Задача каждого из них – заставить противника встать на обе ноги.
2.	В борьбе лежа: изучение приёма-удержания со стороны головы с захватом рук и своего пояса.	5 мин.	Следить за правильным выполнением приёма.
3.	Учебная схватка на проведение удержания	2 мин.	При борьбе лёжа борцы выполняют задание в соответствии с индивидуальным планом.
4.	В борьбе стоя: изучение боковой подсечки при наступлении противника	5 мин.	Следить за правильным выполнением приёма
5.	Учебная схватка на проведение боковой подсечки при наступлении противника	5 мин.	При борьбе стоя борцы выполняют задание в соответствии с индивидуальным планом.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		10 мин.	

1.	Специальные упражнения с партнёром. Вольная борьба. Борьба в стойке и в партере.	5 мин.	Бороться в быстром темпе без напряжения.
2.	Лёгкий бег, переходя на спокойную ходьбу. Выполнение дыхательных упражнений.	3 мин.	Восстановить дыхание.
3.	Проведение итогов занятия.	2 мин.	

Приложение 2

Этика поведения дзюдоиста.

1. С почтением относись к тренеру:

- выслушай и обдумай сказанное тренером;
- не обманывай тренера - обманешь себя;
- выполняй качественно и полностью заданное упражнение

2. Уважай достоинство соперника и партнера:

- не веди грубой и нечестной борьбы;
- помогай партнеру в освоении техники дзюдо;
- не оскорбляй окружающих тебя людей грубой речью и бранью.

3. Привязанность к духу дзюдо:

- раз я решил заниматься дзюдо, я не откажусь от занятий без серьезных на то оснований;
- не допускать неуважительного отношения к дзюдо.

4. Кимоно - мое лицо:

- в кимоно мне не страшно и не больно;

- кимоно должно быть чистым и не мятым;

- в кимоно вы не имеете права отказаться от приглашения провести поединок, разучить технику, если вы свободны от обязательств перед другими.

- если необходимо поправить кимоно, отвернись от партнера.

- под кимоно не надевают майки

5. «ДОЖО» - тренировочный зал для дзюдо:

- не опаздывай на тренировки без всяких на то причин;

- содержи татами в порядке и чистоте;

- к началу тренировки дзюдоист должен быть одет по правилам: пояс должен плотно завязан на узел. Снимать кимоно в течении тренировки запрещено;

- упражнения и борьба происходят исключительно босиком.

6. Соревнования:

- соблюдать правила соревнований;

- на татами не обсуждать и не оспаривать решения судей;

- не прибегать к запрещенным способам превосходства над соперником, не допускать грубостей.

Приложение 3

1. Материально-техническое обеспечение.

Занятия по дзюдо проводятся в оборудованном зале на борцовском ковре - татами

Для успешной реализации данной программы необходимо следующее оборудование:

-татами,

- маты борцовские,

- канат,

- гантели,

- скакалки,

- кимоно (приобретается учащимися самостоятельно)

-ГОНГ.