

Государственное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования Ярославской области
«Центр детей и юношества»



Утверждаю
Директор ГОАУ ДО ЯО
«Центр детей и юношества»
Е.А. Дубовик
_____ 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа для групп начальной подготовки по дзюдо**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый

Срок реализации: 3 года
Возраст детей: 7-14 лет

Авторы-составители:
Пузанов Юрий Валентинович,
Данилов Виталий Викторович,
Вдовин Алексей Анатольевич,
Некрасов Павел Александрович
педагоги дополнительного
образования

г. Ярославль,
2020 г.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	8
2.1. Учебно-тематический план 1-ого года обучения.....	8
2.2. Учебно-тематический план 2-ого года обучения.....	9
2.3. Учебно-тематический план 3-ого года обучения.....	10
3. Содержание программы.....	11
4. Календарный учебный график.....	26
4.1. Учебный календарный график 1-го года обучения.....	26
4.2. Учебный календарный график 2-го года обучения.....	27
4.3. Учебный календарный график 3-го года обучения.....	28
5. Обеспечение программы.....	29
5.1. Методическое обеспечение.....	29
5.2. Оценочные материалы.....	32
5.3. Кадровое обеспечение.....	35
5.4. Материально-техническое обеспечение.....	35
6. Список информационных источников.....	37

1. Пояснительная записка

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.

Дополнительная образовательная общеобразовательная общеразвивающая программа «ДЗЮДО» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года.

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. <Письмо> Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

6. Приказ от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».

Программа направлена на формирование и развитие личности обучающихся, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, средствами дзюдо. Программа направлена на обучение спортсменов 7-14 лет, физкультурно-спортивной направленности и имеет базовый уровень сложности.

Особенности программы:

Система спортивной подготовки требует организации регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Количество тренировок увеличивается с последующими годами обучения. Меньшие объемы тренировок не окажут должного влияния на спортивную подготовку обучающихся. Для повышения степени подготовки необходимо с каждым годом увеличивать количество соревнований, которые являются самой сутью спортивного направления. В свою очередь участие в учебно-тренировочных сборах является залогом качественной подготовки к соревнованиям и отражает более профессиональным подход к занятиям. Учебно-тренировочные сборы проходят в виде выездных мероприятий на различных спортивных базах других спортивных объединений.

Актуальность:

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- удовлетворению индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Цель: сформировать навыки здорового образа жизни у детей 7-14 лет через занятия дзюдо посредством физического развития.

Задачи:

- обучать комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- укреплять здоровье через закаливание организма;
- совершенствовать технику и тактику дзюдо;
- формировать знания об истории развития дзюдо;
- приобретать соревновательный опыт путём участия в соревнованиях ежемесячно;
- осваивать допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- достигать спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- формировать устойчивый интерес к занятиям дзюдо.

Ожидаемые результаты 1-го года обучения - этап начальной подготовки первого года обучения (НП 1):

- развитие физических качеств;
- владение знаниями об укреплении здоровья, улучшении физического развития;

- владение техникой дзюдо, уровня – белый (6 кю) или жёлтый пояс (5 кю);
- владение теоретическими знаниями данного этапа;
- владение начальными навыками самостоятельных тренировок.

Ожидаемые результаты 2-го года обучения - этап начальной подготовки второго года обучения (НП-2):

- владение техникой дзюдо, уровня – жёлтый пояс (5 кю);
- развитие физических качеств данного этапа;
- владение теоретическими и практическими знаниями данного этапа;
- проявление интереса к занятиям по дзюдо;
- выполнение спортивных юношеских 2,3 разрядов

Ожидаемые результаты 3-го года обучения - этап подготовки третьего года обучения (УТ-1):

- владение техникой дзюдо, уровня – жёлтый пояс (4 кю) или оранжевый пояс (3 кю), ознакомление техникой зелёного пояса (2 кю) и техникой самбо;
- развитие физических качеств;
- владение теоретическими и практическими знаниями данного этапа;
- сформированность понятий физического и психического здоровья;
- сформированность устойчивого интереса к занятиям по дзюдо;
- выполнение спортивных юношеских 1,2 разрядов

Условия формирования группы:

1 модуль (I год обучения) - этап начальной подготовки (НП-1):

Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 16 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 7-10 лет. На данное направление программы принимаются дети, прошедшие обучение по программе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для групп начальной подготовки по дзюдо» (минимум 1 год), а также группа формируется по результатам выполнения требований ОФП. В течение учебного года возможен приём обучающихся (новичков) при условии наличия вакантных мест, медицинского допуска, анкеты-заявления от родителя (законного представителя). Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

Режим организации занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2	3	6 часов	216

2 модуль (II год обучения) - этап начальной подготовки (НП-2):

Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 14 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 8-13 лет. Данная группа формируется на конкурсной основе из обучающихся прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные тест-нормативы по подготовке, установленных федеральным стандартом. В течение учебного года возможен приём обучающихся (новичков) при условии наличия вакантных мест, и наличия у обучающегося спортивного разряда соответствующий возрасту (2 или 3 юношеского) по данному виду спорта, медицинского допуска, анкеты-заявления от родителя (законного представителя). Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

Режим организации занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2	3	6 часов	216

3 модуль (II год обучения) - этап начальной подготовки (УТ-1):

Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 12 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 10-14 лет. Данная группа формируется на конкурсной основе из обучающихся прошедших необходимую подготовку и выполнивших приемные тест-нормативы по подготовке, установленных федеральным стандартом. В течение учебного года возможен приём обучающихся (новичков) при условии наличия вакантных мест, и наличия у обучающегося спортивного разряда по данному виду спорта (1 или 2 юношеский разряд), медицинского допуска, анкеты-заявления от родителя (законного представителя). Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

Режим организации занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2-3	3-4	9 часов	324

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных заданий;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий;
- прохождение медицинского осмотра 2 раза в год;

- обеспечение соревновательной деятельности;
- обеспечение учебно-тренировочных сборов в виде выездных мероприятий.

Формы организации занятий:

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

Форма для занятий (Дзюдоги, куртка «самбо», спортивный костюм) должна быть удобная, не мешающая выполнению упражнений.

2. Учебно-тематический план

2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения (НП-1) - 1 модуль

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		НП-1 7-10 лет
	Теоретический раздел	
1.	Теоретическая подготовка	6
	Итого (час)	6
	Практический раздел	
1.	Техническая подготовка/ Изучение технических действий стойки (наге-вадза) и партера (не-вадза)	65
2.	Тактическая подготовка/ тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях	8
3.	Общая физическая подготовка	51
4.	Специальная физическая подготовка	48
5.	Психологическая подготовка	3
6.	Судейская практика	4
7.	Соревновательная подготовка	18
8.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов)	3
9.	Восстановительные мероприятия	3
10.	Врачебно-педагогический контроль/медосмотр	4
11.	Рекреация. Средства восстановления спортсмена	3
	Итого часов	210
	Всего часов	216

2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения (НП-2) - 2 модуль

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		НП-2 8-13 лет
	Теоретический раздел	
1.	Теоретическая подготовка	10
	Итого (час)	10
	Практический раздел	
1.	Техническая подготовка/ Изучение технических действий стойки (наге-вадза) и партера (не-вадза)	50
2.	Тактическая подготовка/ Однонаправленные комбинации, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях	22
3.	Общая физическая подготовка	60
4.	Специальная физическая подготовка	30
5.	Психологическая подготовка	4
6.	Судейская практика	2
7.	Соревновательная подготовка	20
8.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов)	9
9.	Восстановительные мероприятия	3
10.	Врачебно-педагогический контроль/медосмотр	3
11.	Рекреация. Средства восстановления спортсмена	3
	Итого часов	206
	Всего часов	216

2.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения (УТ-1) - 3 модуль

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		НП-2 10-14 лет
Теоретический раздел		
1.	Теоретическая подготовка	12
	Итого (час)	12
Практический раздел		
1.	Техническая подготовка/ Изучение технических действий стойки (наге-вадза) и партера (не-вадза)	112
2.	Тактическая подготовка/ Однонаправленные комбинации, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях	43
3.	Общая физическая подготовка	74
4.	Специальная физическая подготовка	36
5.	Психологическая подготовка	5
6.	Судейская практика	4
7.	Соревновательная подготовка	20
8.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов)	9
9.	Восстановительные мероприятия	3
10.	Врачебно-педагогический контроль/медосмотр	3
11.	Рекреация. Средства восстановления спортсмена	3
	Итого часов	312
	Всего часов	324

3. Содержание

Содержание программы групп НП-1 (1 модуль):

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. Начинающих 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.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: выработать 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	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
2	Техника безопасности на занятиях.	Правила поведения на занятиях, правила безопасного выполнения упражнений и приёмов
3	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
4	Зарождение и развитие дзюдо.	История борьбы дзюдо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Сила:

- подтягивание на перекладине,

- сгибание рук в упоре лёжа,
- сгибание туловища лёжа на спине,
- поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стене,
- лазание по канату,
- выпрыгивания,
- перепрыгивания,
- прыжки со скакалкой,
- броски набивного мяча,
- прогибания в спине лёжа на животе,
- стойка в упоре на локтях, ладонях – «планка»,
- упражнения с партнёром – «тачка», перетягивания, подъёмы партнёра в стойке

захватом туловища.

Быстрога:

- бег на короткие дистанции,
- челночный бег,
- прыжки в длину.

Выносливость:

- бег;
- футбол;
- круговая тренировка.

Гибкость:

- наклоны;
- скручивания;
- шпагат;
- мост гимнастический;
- борцовский мост + забегания.

Ловкость:

- футбол;
- регби;
- гандбол;
- подвижные игры;
- эстафеты;
- передвижения различными способами;

- упражнения на координационной лесенке.

Акробатика:

- кувырок вперёд;
- кувырок назад;
- кувырок через плечо;
- «колесо»;
- подъём разгибом

Специальная физическая подготовка (СФП):

Имитационные действия:

- без партнёра;
- с резиновым жгутом;
- с набивным мячом;
- с отягощением;
- с чучелом.

Действия с партнёром:

- удержание захвата за кимоно;
- освобождение от захвата за кимоно;
- «учикоми» - тяги, подвороты на месте и в движении;
- выполнение бросков;
- перенос партнёра с помощью различных захватов: за руку, за руку и шею, за руку

и туловище.

Техническая подготовка

6 кю, белый пояс

5 кю, жёлтый пояс.

Броски

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

Приёмы борьбы лёжа

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с исключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперёк – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы с захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame

Тактическая подготовка

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 поединка, коронные приемы, волевые качества);
- 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, настрой.

Восстановительные мероприятия

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме, в том числе на улице.

Содержание программы групп НП-2 (2 модуль):

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. Начинающих 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.

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	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
2	Техника безопасности на занятиях.	Правила поведения на занятиях, правила безопасного выполнения упражнений и приёмов
3	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
4	Зарождение и развитие дзюдо.	История борьбы дзюдо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий в группах, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в борьбе дзюдо.

Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки каждого ребенка в отдельности, и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества. Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения, в том числе, с отягощениями;
- акробатические упражнения;
- бег, спортивные игры, плавание;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- выполнение упражнений с использованием тренажёрных устройств;

–особое место должны занимать в занятиях с юными спортсменами подвижные игры.

Строчные и порядковые упражнения: общее понятие о строчных упражнениях и командах. Действия в строчу 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.

Специальная физическая подготовка (СФП) – подразумевает развитие специальных физических качеств и двигательных навыков и умений, необходимых для улучшения владения разнообразным техническим арсеналом дзюдо, позволяющим выполнять тренировочные нагрузки с большим объемом и интенсивностью. Данный раздел включает в себя следующие средства:

- имитационные упражнения, специальные подвижные игры, направленные на отработку отдельных технических действий дзюдо;
- упражнения со специальными мини снарядами и приспособлениями;
- специальные упражнения с партнером.

Данный список может быть расширен в зависимости от творческого подхода к учебному процессу педагога.

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.

Основные средства подготовки

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

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

3. Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся,

косвенно определяющих достижения в дзюдо. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо.

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

Средства психологической подготовки:

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

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

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

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

Техническая подготовка - подразумевает изучение технического арсенала дзюдо и его применение в соревновательных условиях. В этом разделе можно выделить следующие подразделы:

- а) обучение техническим действиям;
- б) совершенствование изученных действий и оттачивание индивидуальной техники;
- в) изучение и совершенствование навыков вариативности технических действий в связках и комбинациях;
- г) совершенствование учебно-тренировочных поединков.

5 кю, жёлтый пояс.

Броски

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

Приёмы борьбы лёжа

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с исключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперёк – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы с захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame

Тактическая подготовка.

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 поединка, коронные приемы, волевые качества);
- 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, настрой.

Восстановительные мероприятия

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме, в том числе на улице.

Содержание программы групп УТ-1 (3 модуль):

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. Начинающих 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.

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	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
2	Техника безопасности на занятиях.	Правила поведения на занятиях, правила безопасного выполнения упражнений и приёмов
3	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
4	Зарождение и развитие дзюдо.	История борьбы дзюдо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий в группах, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в борьбе дзюдо.

Общая физическая подготовка (ОФП) – направлена на развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Методы и средства развития физических качеств должны быть адекватны уровню функциональной подготовки каждого ребенка в отдельности, и при этом их применение должно способствовать прогрессивным изменениям в развитии соответствующего физического качества. Данный раздел включает в себя следующие средства:

- общеразвивающие упражнения, в том числе, с отягощениями;
- акробатические упражнения;
- бег, спортивные игры, плавание;
- упражнения на гимнастических снарядах;
- выполнение упражнений с использованием тренажёрных устройств;
- особое место должны занимать в занятиях с юными спортсменами подвижные игры.

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.

Специальная физическая подготовка (СФП) – подразумевает развитие специальных физических качеств и двигательных навыков и умений, необходимых для улучшения владения разнообразным техническим арсеналом дзюдо, позволяющим выполнять тренировочные нагрузки с большим объемом и интенсивностью. Данный раздел включает в себя следующие средства:

- имитационные упражнения, специальные подвижные игры, направленные на отработку отдельных технических действий дзюдо;
- упражнения со специальными мини снарядами и приспособлениями;
- специальные упражнения с партнером.

Данный список может быть расширен в зависимости от творческого подхода к учебному процессу педагога.

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.

Основные средства подготовки

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

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

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

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

Средства психологической подготовки:

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

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

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

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

Техническая подготовка - подразумевает изучение технического арсенала дзюдо и его применение в соревновательных условиях. В этом разделе можно выделить следующие подразделы:

- а) обучение техническим действиям;
- б) совершенствование изученных действий и оттачивание индивидуальной техники;
- в) изучение и совершенствование навыков вариативности технических действий в связках и комбинациях;
- г) совершенствование учебно-тренировочных поединков.

Техническая подготовка

4 КЮ, Оранжевый пояс

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA), техника бросков

Ко-сото-гари	Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в тем шагов
Тай-отоши	Tai-otoshi	Передняя подножка
Харай-гоши	Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA), техника сковывающих действий

Кузурэ-кэса-гатамэ	Kuzure-kesa-gatame	Удерживание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шико-гатамэ	Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кзурэ-татэ-шихо-гатамэ	Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА. Техника бросков

Цубамэ-гаэши	Tsuabe-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Харан-гоши-гаэши	Harai-gosni-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

3 КЮ, зеленый пояс

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA), техника бросков

Ко-сото-гакэ	Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Ashi-guruma	Бросок через одну со скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Harai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА. Техника бросков

Яма-араши	Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Сэои-отоши	Seoi-otoshi	Бросок через спину

Ознакомление с техникой САМБО: Изучение и отработка удержаний и уходов с них. Способы переворота соперника на удержание. Болевые приемы на руки и ноги. Как правильно сдаваться во время болевых приемов. Как правильно выполнять болевые приемы на тренировках, чтобы не навредить своему напарнику. Отработка удержаний: сбоку, поперек, со стороны головы, верхом, спиной к противнику. С сопротивлением и без сопротивления. Болевой прием «рычаг локтя» из разных исходных положений, «узел локтя» из разных исходных положений, рычаг плеча, ущемление бицепса. Ущемление ахилового сухожилия, ущемление икроножной мышцы, рычаг колена, растяжка ног. Отработка приемов без сопротивления и во время схваток в партере с полусопротивлением и полным сопротивлением. Переходы на болевые приемы после проведения удержания. Изучение и отработка бросков из положения стоя: броски с колен, броски захватом за ноги, броски через голову, мельница, перевороты.

Тактическая подготовка:

Тактика проведения технико-тактических действий: однонаправленные комбинации, разнонаправленные комбинации.

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 поединка, коронные приемы, волевые качества);
- 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, настрой.

4. Календарно-учебные графики

4.1. Календарный учебный график 1-го года обучения (НП-1)

п/п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		Сентябрь/часы	Октябрь/часы	Ноябрь/часы	Декабрь/часы	Январь/часы	Февраль/часы	Март/часы	Апрель/часы	Май/часы	
1	Техническая подготовка	8	8	8	8	7	7	7	6	6	65
2	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	6	6	6	48
4	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	5	7	51
5	Психологическая подготовка	1				1	1				3
6	Теоретическая подготовка			2	2	2					6
7	Соревновательная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	4	2	20
8	Зачетные требования	1						1		2	4
9	Врачебно-педагогический контроль, медосмотр		2				2				4
10	Судейская практика										4
11	Восстановительные мероприятия							2	2	2	6
Всего часов		24	24	24	24	23	23	24	24	26	216
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Медицинский контроль	Тест нормативы, Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Медицинский контроль, Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Тест нормативы, Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	

4.2. Календарный учебный график 2-го года обучения (НП-2)

п\п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		Сентябрь/часы	Октябрь/часы	Ноябрь/часы	Декабрь/часы	Январь/часы	Февраль/часы	Март/часы	Апрель/часы	Май/часы	
1	Техническая подготовка	8	8	8	8	7	7	7	6	6	65
2	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		8
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	6	6	6	48
4	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	5	7	51
5	Психологическая подготовка	1				1	1				3
6	Теоретическая подготовка			2	2	2					6
7	Соревновательная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
8	Зачетные требования	1								2	3
9	Врачебно-педагогический контроль, медосмотр		2				2				4
10	Судейская практика							1	2	1	4
11	Восстановительные мероприятия							2	2	2	6
Всего часов		24	24	24	24	23	23	24	24	26	216
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Медицинский контроль	Тест нормативы, Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Медицинский контроль, Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Тест нормативы, Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	

4.3. Календарный учебный график 3-го года обучения (УТ-1)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		Сентябрь/ часы	Октябрь/ часы	Ноябрь/ часы	Декабрь/ часы	Январь /часы	Феврал ь/часы	Март/ча сы	Апрель /часы	Май/ часы	
1	Основы техники	8	10	10	8	6	10	10	10	6	78
2	Основы тактики	6	6	5	6	6	2	10	10		51
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	4	4	4	2	44
4	Общая физическая подготовка	8	12	12	6	6	10	6	6	8	74
5	Теория и методика освоения дзюдо	2	4	4	4	3	4	3			24
6	Соревновательная подготовка		4	5	6	6	6	6	9	4	46
7	Зачетные требования	3								4	7
Всего часов		33	42	42	36	33	36	39	39	24	324
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация) соревнования из календаря, аттестация, тест-нормативы, медицинский контроль		Тест-норматив		Участие в соревнованиях		Итоговый тест-норматив Медицинский контроль Участие в соревнованиях					

5. Обеспечение программы

5.1. Методическое обеспечение

Особенности обучения на данном этапе подготовки с одной стороны заключаются в учёте сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность эстетической, волевой сферы обучающихся. На данном этапе подготовки следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одарённости. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремлённых и трудолюбивых.

Данная подготовка имеет немаловажное значение в обучении дзюдоистов. Главная задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания педагога, а творчески подходить к ним. Необходимо посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия дзюдоистов, просматривать фильмы по дзюдо, и спортивные репортажи с последующим анализом действий спортсменов.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, тактико-технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

В группах учебный и теоретический материал распространяется на весь период обучения. Темы бесед в зависимости от возраста должны стать история физической культуры, история борьбы дзюдо, успехи российских борцов в международных соревнованиях, успехи дзюдоистов спортивного клуба «Ареналь», гигиенические знания (весовой режим дзюдоистов, сгонка веса, питание, закаливание, водно-солевой режим и обмен, самочувствие в условиях тренировки и соревнований) Изучение терминологии дзюдо.

Основные методы подготовки:

- Методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются её параметры – темп, ритм, амплитуда).
- Методы обучения: целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, методы прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях).

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

- Методы воспитания: убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Теоретическая подготовка – направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности на занятиях дзюдо, знаний техники безопасности на занятии и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни. Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий, самостоятельно по заданию педагога.

Каждый этап спортивной подготовки – это несколько лет тренировок, т.е. он состоит из нескольких макроциклов. Макроциклы делятся на периоды, периоды – на этапы и мезоциклы. Мезоциклы состоят из микроциклов продолжительностью в 5-10 дней, чаще всего недельных микроциклов. Микроцикл – основной конструктивный элемент в построении и планировании процесса спортивной подготовки.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

Тренировка планируется по дням на основе недельного (или с другим числом дней) цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причем не столько за счет свободных дней, сколько за счет целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных средств. Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки. Есть все основания считать микроцикл основным конструктивным элементом в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными средствами, методами и нагрузками в зависимости от поставленных задач. В связи с этим, очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле разных занятий. Так, для совершенствования техники далеко не безразлично, что выполнялось в тренировочном занятии накануне. Если занятие было посвящено развитию выносливости или совершенствованию техники при максимальных нагрузках, то на следующий день и в течение нескольких дней следует работать над улучшением техники при небольших нагрузках, что даст положительные результаты.

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в занятие, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность: на воспитание какого-либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п.

Преимущественная направленность в тренировочных занятиях зависит от основной задачи, не исключая возможности решения других побочных задач в данном занятии. Внимание ребенка, его возможности необходимо сосредоточить на главном направлении, что запланировано в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна расплываться. Для установления оптимального взаимодействия планируемых нагрузок в смежных по дням занятий необходимо соблюдать принципиальную последовательность в связи с преимущественной направленностью, например:

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.
3. Развитие быстроты в кратковременной работе.
4. Развитие быстроты в продолжительной работе.
5. Развитие силы при усилиях 60-80% от максимального уровня.
6. Развитие силы при усилиях 90-100% от максимального уровня.
7. Развитие силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
8. Развитие силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности.
9. Развитие выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.
10. Развитие выносливости в работе большой мощности.
11. Развитие выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или развития двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и развитии быстроты.

Упражнения, направленные на развитие того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке - 3 занятия, равномерно расположенных в неделе; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.

Оптимальная повторность по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же развитие гибкости, но с отягощениями, уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Также и прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь 3 раза в неделю, если положить штангу на плечи. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять подряд 3-4 дня. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности - в других, и активном отдыхе - в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются 1-2 раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность - два раза, а для активного отдыха большей частью достаточно одного раза в неделю.

Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5-2 месяца в подготовительном периоде и 1-1,5 месяца в соревновательном). В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняются, но средства и методы разнообразятся, а объем и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка. После того как задачи для данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное - в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

Во время 1-го и 2-го года обучения тренировочного этапа план подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей организма спортсмена. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

5.2. Оценочные материалы

Основные показатели для контроля развития физических качеств.

Контроль развития физических качеств проводится 3 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей

педагогической коррекцией, в случае необходимости. Для оценки уровня физической подготовки учащихся используются следующие упражнения:

- 1 Бег 60 метров - для проверки скоростных качеств.
- 2 Бег 500 метров - для проверки выносливости.
- 3 Сгибание и разгибание руки в упоре лежа на полу - для проверки силовых качеств.
- 4 Подъем туловища, лежа на спине за 11 секунд и прыжок в длину с места - для проверки скоростно-силовых качеств.

Врачебный контроль/медосмотр

Всем обучающимся, для занятий дзюдо нужно получить медицинский допуск. Данная образовательная программа включает соревновательную подготовку, для этого необходимо получить специальный допуск физкультурного диспансера, который получают два раза в год.

Основные показатели для контроля развития физических качеств 1 года обучения (1-ый модуль)

Качество	Тест	Удовл.	Хорошо	Отлично
Быстрота	Бег 30 м. (сек.)	6,0	5,8	5,6
Ловкость	Челночный бег (сек.)	8,5	8,3	8,1
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2	4	6
Выносливость	Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	10	20	30
Быстрота	Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	13	15	17

Основные показатели для контроля развития физических качеств 2 года обучения (2-ой модуль)

Качество	Тест	Удовл.	Хорошо	Отлично
Быстрота	Бег 30 м. (сек.)	6,0	5,8	5,6
Ловкость	Челночный бег (сек.)	8,5	8,3	8,1
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2	4	6
Выносливость	Сгибание рук в упоре	10	20	30

	лёжа (кол-во раз)			
Быстрога	Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз)	13	15	17

Нормативные показатели предметной подготовки учащихся

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)																	
	Мальчики									Девочки								
	Год обучения																	
	1			2			3			1			2			3		
	Оценки																	
Бег 60 м (сек)	1,8	2,1	2,5	1,6	1,9	2,3	1,5	1,8	2,2	2,2	2,5	3	2	2,3	2,7	1,9	2,2	2,5
Бег на 500 (сек)	25	30	35	15	20	25	10	15	20	45	50	55	35	40	45	25	30	35
Подтягивание из виса на перекладине (раз)							0											
Подтягивание из виса на низкой перекладине (раз)													0			2		0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	0			0	4		0	0	0							0		
Подъем туловища лежа на спине за 11 с (раз)	0			1	0		1	0					0			1		
Прыжок в длину с места (см)	45	40	35	75	65	55	00	90	80	40	30	20	65	55	45	90	80	70

Оцениваются уровни освоения теоретических знаний и практических умений по трехбалльной шкале: 1 балл - низкий уровень, 2 балла – средний уровень, 3 балла – высокий уровень.

Общий анализ результатов учащихся по мониторингу

Физический		Технический		Личностный		Теоретический	
баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень	баллы	уровень
18	Высокий	9	Высокий	24	Высокий	6	Высокий
12	Средний	6	Средний	16	Средний	4	Средний
6	Низкий	3	Низкий	8	Низкий	2	Низкий

5.3. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующую квалификацию.

5.4. Материально-техническое обеспечение

Для эффективной реализации образовательной программы необходим спортивный зал для единоборств с профессиональным покрытием (татами), наличие двух площадок 8*8 м., необходимо чтобы зал был оборудован турниками, шведскими стенками. Зал должен отвечать и соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Необходимо наличие специализированного спортивного инвентаря: гимнастические стенки, тренажёры, мячи набивные, борцовские манекены, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, гантели, кимоно для каждого занимающегося, эспандеры. Для спортсменов так же необходимы светлые, просторные раздевалки и душевые кабины, также необходим оборудованный тренажерный зал.

№	Наименование	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1	Татами (14*14)	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16,24 и 32 кг.	комплект	2
3	Зеркало 2*3 м	штук	2
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	3
6	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
7	Мат гимнастический (паралонные)	комплект	2+2
8	Медицинболы (от 1 до 5 кг)		7
9	Мячи:		

9.1	баскетбольный	штук	2
9.2	футбольный	штук	2
10	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
11	Перекладина гимнастическая	штук	1
12	Стенка гимнастическая	штук	6
13	Скамейка гимнастическая	штук	3
14	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
15	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
16	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг.	штук	1
2	Доска информационная	штук	1
3	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
4	Табло информационное световое электронное	комплект	2
5	Стол + стулья		2 + 6
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

6. Список информационных источников

Нормативно-правовые материалы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года.
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. <Письмо> Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
6. Приказ от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».

Список литературы:

1. Безрукова, В.С. Педагогика [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург.: изд-во «Деловая книга», 1996.
2. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В.В. Бойко. – М.: ФиС, 1987.
3. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта [Текст] / В.А. Булкин: учебное пособие – СПб.: СПбГАФК, 1996.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988.
5. Годик, М.А. Совершенствование силовых качеств [Текст] / М.А. Годик // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
6. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980.
7. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов ; под общей ред. А.В. Карасева.. – М.: Лептос, 1994.

8. Игуменов, В.М. Спортивная борьба [Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
9. Каплин, В.М. Оценка уровня специальной и общей физической подготовленности дзюдоистов-юниоров [Текст] / В.Н. Каплин, А.В. Еганов, О.А. Сиротин: Метод. рекомендации. – М.: Госкомспорт, 1999.
10. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999.
11. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2003.
12. Родионов, А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат [Текст] / А.В. Родионов. – М.:ФиС, 1983.
13. Сироткин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов [Текст] / О.А. Сироткин. – Челябинск, 1996
14. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов [Текст] / А.Г. Станков – М.: ФиС, 1995.
15. Туманян, Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: учеб. пособие / Г.С. Туманян. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.
16. Турин, Л.Б. Самбо: Учебно-наглядное пособие; М.: Физкультура и спорт, 1978. - 659
17. с. Харлампиев, А. Борьба самбо; М.: Физкультура и спорт, 1997. - 308 с.
18. Чумаков, Е.М. 100 уроков борьбы самбо / Е.М. Чумаков. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 990 с.