

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



Утверждаю

Директор ГОАУ ДО ЯО

«Центр детей и юношества»

_____ 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «ДЗЮДО»**

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации: 5 лет

Возраст детей: 7-17 лет

Авторы-составители программы:
Данилов Виталий Викторович,
Пузанов Юрий Валентинович,
Вдовин Алексей Анатольевич,
педагоги дополнительного образования
спортивного клуба «Ареналь»

Ярославль, 2020 год

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	9
2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения.....	9
2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения.....	10
2.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения.....	11
2.4. Учебно-тематический план 4-го года обучения.....	12
2.5. Учебно-тематический план 5-го года обучения.....	13
3. Содержание.....	14
4. Календарно-учебные графики.....	42
4.1. Календарный учебный график 1-го года обучения.....	42
4.2. Календарный учебный график 2-го года обучения.....	43
4.3. Календарный учебный график 3-го года обучения.....	44
4.4. Календарный учебный график 4-го года обучения.....	45
4.5. Календарный учебный график 5-го года обучения.....	46
5. Система контроля.....	47
6. Методическое обеспечение.....	51
7. Материально-техническое обеспечение.....	56
8. Информационное обеспечение	58

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 7-17 лет и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна:

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 профессиональный 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: Формирование специальных физических качеств, за счет повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Задачи:

- укреплять здоровье и улучшать физическое развитие;
- совершенствовать технику и тактику 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.

Ожидаемые результаты 1-го года обучения - спортивно-оздоровительный этап (СОЗ):

- владение начальными знаниями об укреплении здоровья, улучшении физического развития;
- владение комплексом специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

- владение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформированность понятий физического и психического здоровья;
- развитие физических качеств;
- сформированность устойчивого интереса к занятиям по дзюдо;
- владение начальными навыками самостоятельных тренировок.

Ожидаемые результаты 2-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 – жёлтый пояс (5 кю);
- выполнение спортивного юношеского 3 разряда по дзюдо;
- владение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформированность понятий физического и психического здоровья;
- владение начальными навыками самостоятельных тренировок.

Ожидаемые результаты 3-го года обучения - этап начальной подготовки второго года обучения (НП-2):

- владение техникой дзюдо, уровня – жёлтый пояс (4 кю);
- 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

Ожидаемые результаты 4-го года обучения - учебно-тренировочный этап первого года обучения (УТ-1):

- владение техникой дзюдо, уровня – жёлтый пояс (3 кю);
- владение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформированность понятий физического и психического здоровья;
- сформированность устойчивого интереса к занятиям по дзюдо;
- выполнение юношеского 1 разряда, спортивного (взрослого) 3 разряда

Ожидаемые результаты 5-го года обучения - учебно-тренировочный этап второго года обучения (УТ-2):

- владение техникой дзюдо, уровня – жёлтый пояс (2 кю);
- владение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформированность понятий физического и психического здоровья;
- сформированность устойчивого интереса к занятиям по дзюдо;

- выполнение спортивных (взрослых) 3,2 разрядов

Условия формирования группы:

1 модуль (I год обучения) - спортивно-оздоровительный этап (СОЗ):

На данное направление программы принимаются дети прошедшие обучение по программе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по дзюдо» (минимум 1 год), в течение учебного года возможен прием (новичков) обучающихся при условии наличия вакантных мест.

Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

Оптимальная наполняемость спортивно-оздоровительной группы 7 – 16 человек, группа комплектуется из детей – мальчиков и девочек 7-11 лет, основной приём детей проходит в начале учебного года (как правило с 1 по 10 сентября), в течение учебного года возможен приём детей при условии наличия вакантных мест. 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 часа	2 раза	4 часа	144

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

Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 16 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 13-16 лет. Данная группа формируется по результатам выполнения требований ОФП, наличия медицинского допуска к занятиям врачом и анкеты-заявления от родителя (законного представителя). В течение учебного года возможен приём обучающихся при условии наличия вакантных мест, медицинского допуска, анкеты-заявления от родителя (законного представителя). Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление 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 часа	2 раза	5 часов	180
1 час	1 раз		

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

Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 14 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 9-12 лет. Данная группа формируется по результатам выполнения требований ОФП. В течение учебного года возможен приём обучающихся при условии наличия вакантных мест и наличия у обучающегося спортивного разряда 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

4 модуль (IV год обучения) - учебно-тренировочный этап (УТ-1):

Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 12 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 12-15 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 при условии наличия вакантных мест и наличии у обучающегося спортивного разряда 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
3	4	12 часов	432

5 модуль (V год обучения) - учебно-тренировочный этап (УТ-2):

Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 12 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 13-17 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 при условии наличия вакантных мест и наличии у обучающегося спортивного разряда 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
3	4	12 часов	432

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 (июль-август).

Формы организации занятий:

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

Форма для занятий должна быть удобная, не мешающая выполнению упражнений.

2. Учебно-тематический план

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

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		СОЗ 7-11 лет
	Теоретический раздел	
1.	Теоретическая подготовка	3
	Итого (час)	3
	Практический раздел	
1.	Техническая подготовка/ начальные формы упражнений дзюдо	55
2.	Общая физическая подготовка	80
3.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов)	2
4.	Врачебно-педагогический контроль/медосмотр	4
	Итого часов	141
	Всего часов	144

2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения (НП-1) - 2 модуль

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		НП 1 13-16 лет
	Теоретический раздел	
1.	Теоретическая подготовка	9
	Практический раздел	
2.	Техническая подготовка/ начальные формы упражнений дзюдо	78
3.	Общая физическая подготовка	60
4.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов)	4
5.	Восстановительные мероприятия	10
6.	Врачебный контроль (медосмотр)	4
7.	Соревновательная подготовка	15
	Итого часов	180

2.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения (НП-2) - 3 модуль

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		НП-2 9-12 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/ Однонаправленные комбинации, 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

2.4. Учебно-тематический план 4-го года обучения (УТ-1) - 4 модуль

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		УТ-1 11-13 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)	168
2.	Тактическая подготовка/ Однонаправленные комбинации, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях	8
3.	Общая физическая подготовка	104
4.	Специальная физическая подготовка	91
5.	Психологическая подготовка	3
6.	Судейская практика	4
7.	Соревновательная подготовка	18
8.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов)	3
9.	Восстановительные мероприятия	20
10.	Врачебно-педагогический контроль/медосмотр	4
11.	Рекреация. Средства восстановления спортсмена	3
	Итого часов	426
	Всего часов	432

2.5. Учебно-тематический план 5-го года обучения (УТ-2) - 5 модуль

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		УТ-2 13-17 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)	168
2.	Тактическая подготовка/ Однонаправленные комбинации, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях	8
3.	Общая физическая подготовка	104
4.	Специальная физическая подготовка	91
5.	Психологическая подготовка	3
6.	Судейская практика	4
7.	Соревновательная подготовка	18
8.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов)	3
9.	Восстановительные мероприятия	20
10.	Врачебно-педагогический контроль/медосмотр	4
11.	Рекреация. Средства восстановления спортсмена	3
	Итого часов	426
	Всего часов	432

3. Содержание

Содержание программы для групп СОЗ - 1 год обучения

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	Зарождение и развитие дзюдо.	История борьбы дзюдо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

Практический раздел

Техническая подготовка/ начальные формы упражнений дзюдо:

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

5 КЮ. Жёлтый пояс.

1. 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

2. 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

3. Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприём от отхвата или задней подножки
О-учу-гаэши	Контрприём от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

Общая физическая подготовка:

Ходьба:

- в колонне, шеренгой;
- на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы;
- с высоким подниманием бедра;
- коротким, средним, длинным шагом;
- с поворотами, боком, приставным шагом (вперед, назад, в сторону);
- в полуприседе с различным положением рук, с остановкой в приседе.

Равновесие:

- ходьба, приставляя пятку к носку (2-2,5 м);
- ходьба по ленточке, перешагивая через лежащие предметы.

Бег:

- на носках, с высоким подниманием бедра, захлестывая голень;
- с остановкой по сигналу;
- с коротким, средним и длинным шагом;
- с изменением направления и темпа;
- на выносливость до 160 м, на скорость отрезки 10, 20 м.;
- челночный бег 2х5 м., 2х10 м, 3х5 из различных положений.

Лазанье, ползание:

- в упоре на ладонях и стопах (между предметами, вокруг них);
- ползание по прямой линии 6-8 м;
- пролезание под предметом (высота 40 см.) в упоре на кистях и стопах.

Прыжки:

- на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, через линии, вверх, в длину, через препятствия;
- из положения присев;
- с одной ноги на две, с двух на одну;

- с поворотами на 90°, 180°, 360°;
- ноги вместе, ноги врозь, боков (на одной, двух ногах).

Катание, бросание, ловля мяча:

- катание мяча (диаметр 20-25 см.);
- ловля мяча после отскока от татами;
- катание мячей через ворота (ширина 50-60 см.) с расстояния 1-1,5 м.;
- подбрасывание мяча вверх и ловля;
- бросание в горизонтальную цель двумя руками снизу;
- от груди (расстояние 1,5-2 м.);
- метание в горизонтальную цель;
- попеременно (расстояние 2,5-5 м.);
- бросание предметов в вертикальную цель сверху правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м.).

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения без предметов на месте и в движении для мышц рук, ног, основных групп мышц живота, туловища спины;
- с предметами (мячами, обручами, поясами, гимнастическими палками);
- дыхательные упражнения.

Общеразвивающие упражнения на месте в парах:

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки внизу. 1 - руки в стороны, 2 - руки вверх, встать на носки, 3 - руки в стороны, опуститься на пятки, 4 - и.п.
2. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1, 3 - первый партнер выполняет наклон вперед. 2, 4 - второй партнёр выполняет наклон.
3. И.п.- стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1, 3 – первый партнёр выполняет наклон вперед, 2,4 - второй партнер выполняет наклон вперед.
4. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверху. 1, 3 - наклон вправо, 2, 4 - наклон влево.
5. И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера.
6. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в низу. Круговые вращения с поворотами.
7. И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги вместе, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера.
8. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера. Круговые вращения с поворотами.

9. И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок. Повороты туловища вправо, влево.

10. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за локти партнёра. Круговые вращения с поворотами.

11. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверх. 1, 3 - выпад вперед правой ногой, 2, 4 – выпад вперед левой ногой.

12. И.п. – присед на правой, левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки. Перенос центра тяжести с одной стороны в другую.

13. И.п.- правая (левая) рука одного партнера в руке второго. Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания.

Общеразвивающие упражнения на месте (в колоннах):

1. И.п. - стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1- руки в стороны, 2,4 - И.п., 3- руки вверх.

2. И.п. - стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1-3 отведение прямых рук назад, 4 - И.п

3. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1 - руки вверх, правую ногу назад на носок, 2, 4 - И.п., 3 - руки вверх, левую ногу назад на носок.

4. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1-3 наклон вперед, руки отводить назад, 4 - И.п.

5. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 - руки вверх, прогнуться, 2 - наклон вперед, 3 - присед, 4 - встать.

6. И.п. - стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 10 наклонов вперед под собственный счет.

7. И.п. - стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1, 2 - наклон вправо, 3, 4 - наклон влево.

8. И.п. - стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1 - выпад вправо, 2, 4 - И.п., 3 - выпад влево.

9. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 - выпад вперед правой ногой, руки вперед, 2, 4 - И.п., 3 - выпад вперед левой ногой.

10. И.п. - стоя в шеренгах, в выпаде правой ногой вперед, руки на плечах рядом стоящего. 20 прыжков со сменой положения ног в выпаде, под собственный счет.

11. И.п. - стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 12 приседаний под собственный счет.

12. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1-3 - подскоки на месте, 4 - поворот на 180 градусов.

Гимнастика и акробатика:

- прокат по спине в группировке из положений сидя, присев, стоя;
- гимнастический и борцовский «мосты»;
- стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами;
- перекаты в группировке с последующей опорой за головой (под бедра, кувырок через плечо из седа и приседа);
- кувырок боком из упора стоя на коленях с последующей группировкой под бедра, кувырок через плечо из положения присев, из положения стоя.

Висы и упоры: подтягивания в висе лежа, висы на канате и перекладине, отжимания в упорах лежа от скамейки, от пола, поднимание ног в висе.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- с ходьбой и бегом («зевака»);
- с бросанием и ловлей мяча («вышибалы», «съедобное-несъедобное», «охотники и медведи»);
- с ползанием («машины и мосты», «змейка», «луноход»);
- с бегом и ползанием («караси и щуки», «мухи и мухоморы», «пауки и мухи»);
- на внимание («запрещенное действие», «шлагбаум»);
- эстафеты.

Построения и перестроения:

- построение в шеренгу, колонну по одному, в круг, по границам рабочей зоны татами и по другим ориентирам;
- передвижение шагом и бегом в строю;
- размыкание на поднятые руки вперед и в стороны;
- перестроение из колонны по одному в колонны по два, по три.

Содержание программы групп НП-1 - 2 год обучения

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.

Техническая подготовка

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 – 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

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.

Быстрота:

- 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;
- тяги и подвороты в тройках, с дополнительным сопротивлением;
- «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.

Основные показатели для контроля развития физических качеств

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

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.

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.

Содержание программы группы НП-2 - 3 год обучения

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, скрёстным 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).

Технико-тактическая 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.

(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-еко-шихо-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

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации:

- передняя подножка – подхват;
- через спину – передняя подножка;
- задняя подножка – отхват;
- боковая подсечка – бросок через бедро;
- подхват – подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации:

- боковая подсечка – отхват;
- боковая подсечка – бросок через спину;
- подсечка в темп шагов – отхват.

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.

(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

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации:

- зацеп изнутри – отхват;
- зацеп снаружи – задняя подножка на пятке;
- передняя подсечка – выведение из равновесия рывком;

- передняя подножка – подхват изнутри;
- зацеп изнутри – зацеп снаружи;
- задняя подножка – подхват снаружи;
- подхват изнутри – передняя подсечка;

Разнонаправленные комбинации:

- зацеп изнутри – боковая подсечка;
- передняя подсечка – зацеп снаружи;
- подхват изнутри – зацеп изнутри;
- зацеп изнутри – бросок через спину;
- зацеп снаружи – бросок через спину;
- подсечка изнутри – бросок через голову.

Техника ведения поединка

Сбор информации о дзюдоистах. Ведение записей о ведущих спортсменах. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка, стратегия поединка. Построение схватки с конкретным соперником. Подавление действий соперника своей техникой (обыгрыш). Маскировка своих действий.

Тактическая подготовка – предполагает обучение составлению индивидуальной соревновательной программы, грамотному распределению силы во время схватки. Формирует навыки в принятии решений по проведению технических действий непосредственно во время схватки и умению самостоятельно проводить анализ соревнований, а также умению организовать режим дня во время соревнований. Тактическая подготовка тесно связана с психологической подготовкой, где можно выделить следующие этапы:

- а) базовый – психологическое развитие, образование и обучение;
- б) тренировочный – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- в) соревновательный – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Содержание программы (УТ-1,УТ-2) - 4-5 года обучения.

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, ползания, 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:

5. Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки дзюдоистов – применяются те же, что и на спортивно-оздоровительном этапе.
6. Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных дзюдоистов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.
7. 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.
8. 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).

Технико-тактическая 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.

Технико-тактическая 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	Удержание 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-еко-шихо-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

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации:

- передняя подножка – подхват;
- через спину – передняя подножка;
- задняя подножка – отхват;
- боковая подсечка – бросок через бедро;
- подхват – подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации:

- боковая подсечка – отхват;
- боковая подсечка – бросок через спину;
- подсечка в темп шагов – отхват.

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.

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

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

Ката-джуджи-джимэ	Kata-juji-jime	Удушение, спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Gyaku-juji-jime	Удушение, спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Nami-juji-jime	Удушение, спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Ude-garami	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

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

КАТАМЭ-ВАДЗА. Техника сковывающих действий

Содэ-гурума-джимэ	Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем, вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации:

- зацеп изнутри – отхват;
- зацеп снаружи – задняя подножка на пятке;
- передняя подсечка – выведение из равновесия рывком;
- передняя подножка – подхват изнутри;
- зацеп изнутри – зацеп снаружи;
- задняя подножка – подхват снаружи;
- подхват изнутри – передняя подсечка;

Разнонаправленные комбинации:

- зацеп изнутри – боковая подсечка;
- передняя подсечка – зацеп снаружи;
- подхват изнутри – зацеп изнутри;
- зацеп изнутри – бросок через спину;
- зацеп снаружи – бросок через спину;
- подсечка изнутри – бросок через голову.

Техника ведения поединка.

Сбор информации о дзюдоистах. Ведение записей о ведущих спортсменах. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка, стратегия поединка. Построение схватки с конкретным соперником. Подавление действий соперника своей техникой (обыгрыш). Маскировка своих действий.

Тактика участия в соревнованиях.

Цель соревнования, разработка плана действий.

2 КЮ, синий пояс

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA), техника бросков

Суми-гаэши	Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцური-гоши	Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурма	O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро)

		вращением, захватом руки под плечо
Уки-отши	Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

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

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Каратэ-джимэ	Katate-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Санкаку-джимэ	Sunkaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами

Дополнительный материал

НАГЭ-ВАДЗА. Техника бросков

Тэ-гурума	Te-guruma	Боковой переворот
Даки-вакарэ	Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Harai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом рук под плечо
Учи-мата-макикоми	Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху.

КАТАМЭ-ВАДЗА. Техника сковывающих действий

Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации:

- бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри;
- задняя подножка - подсад бедром;
- передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину (с колен);
- подсечка в темп шагов – бросок через спину;
- передняя подножка – бросок через ногу скручиванием.

Разнонаправленные комбинации:

- подсечка изнутри – бросок через голову подсадом голенью;
- задняя подножка – бросок через голову подсадом голенью;
- бросок через спину – бросок обратным захватом пятки изнутри;
- передняя подсечка – подножка назад седом;
- подсад тазом – бедро;
- задняя подножка – бросок через спину захватом руки под плечо;
- бросок захватом руки под плечо – бросок через голову подсадом голенью;
- зацеп изнутри – бросок через спину с колен;
- задняя подножка – бросок через спину с колен.

Тактика ведения поединка.

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз в схватке. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах. Пауза, как время, отведенное для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка по краю татами.

Тактика участия в соревнованиях.

Цель, средства для достижения цели, реализация выбранного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

1 КЮ, коричневый пояс

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA), техника бросков

О-сото-гурума	O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Ura-nage	Бросок через грудь

		прогибом
Суми-отоши	Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Yoko-gake	Бокова\ подсечка падением

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

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петлей, вращением из стойки

Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации:

- подсечка изнутри – зацеп изнутри под одноименную ногу;
- задняя подсечка – бросок обратным захватом ног;
- отхват – бросок через грудь;
- подсад бедром сзади – бросок через грудь;
- отхват под одну ногу – отхват под две ноги;
- зацеп снаружи – отхват под две ноги.

Разнонаправленные комбинации:

- бросок через бедро – бросок через грудь;
- подсечка изнутри – передняя подножка;
- передняя подножка – бросок через грудь скручиванием;
- бросок через грудь – бросок через бедро.

Техника ведения поединка

Совершенствование тактики ведения в тренировке: изучение внешних условий поединка (покрытие, температура), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединке (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, правши, левши, темповики). Способы отдыха в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков, нагружение противника своим весом, смена техники (группы бросков), защита стойкой, положением на татами.

Тактика участия в соревнованиях

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом схватки в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения

обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач – правильно, точно, быстро, рационально, находчиво. Накопление двигательного опыта.

Техника ведения поединка

Сбор информации о дзюдоистах. Ведение записей о ведущих спортсменах. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка, стратегия поединка. Построение схватки с конкретным соперником. Подавление действий соперника своей техникой (обыгрыш). Маскировка своих действий.

Тактическая подготовка – предполагает обучение составлению индивидуальной соревновательной программы, грамотному распределению силы во время схватки. Формирует навыки в принятии решений по проведению технических действий непосредственно во время схватки и умению самостоятельно проводить анализ соревнований, а также умению организовать режим дня во время соревнований. Тактическая подготовка тесно связана с психологической подготовкой, где можно выделить следующие этапы:

- а) базовый – психологическое развитие, образование и обучение;
- б) тренировочный – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам;
- в) соревновательный – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

4. Календарно-учебные графики

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

№ 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/ начальные формы упражнений дзюдо	8	5	5	8	8	8	8	8	8	55
2	Общая физическая подготовка	5	10	5	5	10	12	12	11	10	80
3	Теоретическая подготовка	1		1		1					3
4	Зачетные требования	1								1	2
5	Врачебно-педагогический контроль/медосмотр			2				2			4
Всего часов		15	15	13	18	19	20	22	19	19	144
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Медицинский контроль	Вводные Тест-нормативы					Медицинский контроль		Тест-нормативы	

4.2. Календарный учебный график 2-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	10	10	10	7	9	9	7	9	7	78
2	Общая физическая подготовка	6	6	6	7	7	7	7	7	7	60
3	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
4	Зачетные требования		2							2	4
5	Восстановительные мероприятия			2	2			2	2	2	10
6	Врачебный контроль/медосмотр	2						2			4
7.	Соревновательная подготовка				5		5		5		15
Всего часов		19	19	19	22	17	22	19	24	19	180
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Медицинский контроль	Вводные Тест-нормативы Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Медицинский контроль Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Контрольные Тест-нормативы Участие в соревнованиях	

4.3. Календарный учебный график 3-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	

4.4. Календарный учебный график 4-го года обучения (УТ-1)

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		Сентябрь /часы	Октябрь /часы	Ноябрь/ часы	Декабрь/ часы	Январь /часы	Февраль/ часы	Март/ч асы	Апрель/ча сы	Май/ часы	
1	Техническая подготовка	20	20	20	20	17	20	17	17	17	168
2	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		8
3	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	9	10	10	11	11	91
4	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	9	9	13	13	104
5	Психологическая подготовка	1					1		1		3
6	Теоретическая подготовка	1			2	1		2			6
7	Соревновательная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
8	Зачетные требования		2						1		3
9	Врачебно-педагогический контроль, медосмотр			2				2			4
10	Судейская практика					2	1	1			4
11	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	4	2	2	55	23
Всего часов		49	49	49	49	46	48	46	48	48	432
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	

4.5. Календарный учебный график 5-го года обучения (УТ-2)

№ п/ п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		Сентябрь /часы	Октябрь /часы	Ноябрь/ часы	Декабрь/ часы	Январь /часы	Февраль/ часы	Март/ч асы	Апрель/ча сы	Май/ часы	
1	Техническая подготовка	20	20	20	20	17	20	17	17	17	168
2	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		8
3	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	9	10	10	11	11	91
4	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	9	9	13	13	104
5	Психологическая подготовка	1					1		1		3
6	Теоретическая подготовка	1			2	1		2			6
7	Соревновательная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
8	Зачетные требования		2						1		3
9	Врачебно-педагогический контроль, медосмотр			2				2			4
10	Судейская практика					2	1	1			4
11	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	4	2	2	55	23
Всего часов		49	49	49	49	46	48	46	48	48	432
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	

5. Система контроля

Контрольно-переводные нормативы для обучающихся

в группах СОЗ, НП-1 и НП-2

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам. При зачислении в группу, а также в конце образовательной программы, обучающиеся сдают тест-нормативы. В начале учебного года необходимо выяснить физические данные детей и сравнить их с показателями в конце учебного года. Также, в конце учебного года обязательно принимается экзамен по технической подготовке, подводящий итог освоению образовательной программы.

Форма подведения итогов – открытые уроки; контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по дзюдо.

Для спортивно-оздоровительных групп, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Перевод в группу следующего года обучения производится по результатам выполнения требований по ОФП.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Обучающиеся данного этапа обучения ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска обучающегося к занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения врачами медицинских учреждений - два раза в год.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется педагогом. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая - после освоения программы. Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Контрольно-переводные нормативы для обучающихся в группах УТ-1 УТ-2

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 26 кг, весовая категория 30 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг,	весовая категория 24 кг, весовая категория 28 кг, весовая категория 32 кг,

	весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг	весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Для спортивных дисциплин:		
Координация	весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг	весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг
	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Для спортивных дисциплин:		
	весовая категория 73+ кг,	весовая категория 63 кг,

	весовая категория 81 кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 63+ кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

6. 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. Темами 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 неопредельными 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.

Соревновательная подготовка – практика участия в соревнованиях.

Рекреация – изучение средств восстановления спортсмена.

Зачетные требования – нормативы физической, технической и спортивной аттестации.

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 годового 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 неделю; 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 годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

7. 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 (паралоновые)	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

8. Информационное обеспечение

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. Сироткин: 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.