

*№ 34/прот*

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОЛЖИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА УСТЬ - ВЫМСКОГО РАЙОНА»**

**ПРИНЯТА**  
На заседании  
Педагогического совета протокол  
№ \_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО  
«СШ Усть-Вымского района»  
/Пономарев Б.С./  
Приказ № 63-09  
апрель 2023 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

Программа разработана в соответствии с требованиями по выполнению работ на спортивно-оздоровительном этапе в МБУ ДО «СШ Усть-Вымского района»

**АЙКИНО  
2023**

Содержание

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	3
<b>2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....	16
<b>3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	25

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивно-оздоровительного этапа (далее Программа) составлена в соответствии с требованиями по выполнению работы на спортивно-оздоровительном этапе (далее - Требования и СОЭ соответственно) разработан на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ, Федерального закона, Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ и требованиями по выполнению работ на спортивно-оздоровительном этапе в МБУ ДО «СШ Усть-Вымского района»

Дзюдо (с японского языка «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката.

Как вид спорта, дзюдо характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно координационной техники выполнения приемов, болевых приёмов, удержаний и удушений, как в стойке, так и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

На спортивно-оздоровительном этапе (далее СОЭ) приоритетными целями являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение начальными основами тактики и техники дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

-укрепление здоровья спортсмена;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по избранному виду спорта;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спорта.

Актуальностью данной программы является применение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке в форме игровых занятий по общепринятой методике. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для дзюдоистов.

К учебно-тренировочным занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются спортсмены не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. В таблице 1 указаны требования для зачисления в группы спортивно-оздоровительного этапа.

*Требования для зачисления в группы на спортивно-оздоровительный этап*

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество занимающихся в группе (чел.)	Максимальное количество занимающихся в группе (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной занятия (мин)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю
Спортивно-оздоровительный	1 год	6	15	30	45	6
Спортивно-оздоровительный	1 год	7	15	30	60	6

Формы подведения итогов учебно-тренировочного процесса реализации программы СОЭ по дзюдо предусматривает символическое выполнение аттестационных требований по присвоению степеней КЮ .

**Реестр квалификационных степеней и таблица их примерного соответствия выполнению спортивных разрядов**

Таблица 2

Понятие	Возраст (не моложе)	Степень	Цвет пояса	Разряд ЕВСК
6 КЮ (року кю)	7 лет	1 ученическая	белый	нет
5 КЮ (го кю)	8 лет	2 ученическая	желтый	нет
4 КЮ (ши кю)	9 лет	3 ученическая	оранжевый	3 юношеский
3 КЮ (сан кю)	10 лет	4 ученическая	зеленый	2 юношеский

Аттестационные требования для присвоения  
квалификационных степеней КЮ

**6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС.**

1. Рэй (rei) - приветствие (поклон)

Тачи рэй (tachi rei) - приветствие стоя

Дза рэй (za rei) - приветствие на коленях

2.Оби (obi) - пояс (завязывание)

3.Шисей (shisei) – стойки

4.Шинтай (shintai) – передвижения

Аюми аши (ayumi ashi) - передвижение обычными шагами

Цуги аши (tsugi ashi) - передвижение приставными шагами:

- вперед-назад

- влево-вправо

- по диагонали

5.Тай сабаки (tai sabaki) - 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

6.Куми ката (kumi kata) - захваты

Основной захват - рукав-отворот

7.Кузуши (kuzushi) – выведение из равновесия

маэ кузуши maе kuzushi вперед

уширо кузуши ushiro kuzushi назад

миги кузуши miги kuzushi вправо

хидари кузуши hiдари kuzushi влево

маэ миги кузуши maе miги kuzushi вперед-вправо

маэ хидари кузуши maе hiдари kuzushi вперед-влево

уширо миги кузуши ushiro miги kuzushi назад-вправо

уширо хидари кузуши ushiro hiдари kuzushi назад-влево

8.Укэми (ukemi) - падения

ёко укэми yoкo ukemi на бок

уширо укэми ushiro ukemi на спину

маэ укэми maе ukemi на живот

дзэнпо тэнкай укэми zenpo tenkai ukemi кувырком

### ***5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС.***

**НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ**

дэ аши бараи de ashi barai боковая подсечка под выставленную ногу

хидза гурума hiza guruma подсечка в колено под отставленную ногу

уки гоши uki goshi бросок скручиванием вокруг бедра

о сото гари o soto gari отхват

**КАТАМЭ ВАДЗА (KATAME WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

хон кэса гатамэ hon kesa gatame удержание сбоку

ёко шихо гатамэ yoкo shiho gatame удержание поперек

ками шихо гатамэ kami shiho gatame удержание со стороны головы

кузурэ кэса гатамэ kuzure kesa gatame удержание сбоку с захватом из-под рук

#### **4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС.**

НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

о учи гари о uchi garī зацеп изнутри голенью

ко учи гари ko uchi garī подсечка изнутри

о гоши о goshi бросок через бедро подбивом

окури аши бараи okuri ashi barai боковая подсечка в темп шагов

таи отоши tai otoshi передняя подножка

сасаэ цури коми аши sasae tsuri komi ashi передняя подсечка под выставленную ногу

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

ката гатамэ kata gatame удержание с фиксацией плеча головой

татэ шихо гатамэ tate shiho gatame удержание верхом

уширо кэса гатамэ ushiro kesa gatame обратное удержание сбоку

#### **3 КЮ. ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС.**

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

иппон сеой нагэ ippon seoi nage чистый бросок через плечо

эри сеой нагэ eri seoi nage

моротэ сеой нагэ morote seoi nage

хараи гоши harai goshi подхват бедром под две ноги

сото макикоми soto makikomi бросок через спину захватом руки под плечо

цури коми гоши tsuri komi goshi бросок через бедро захватом отворота

содэ цури коми гоши sode tsuri komi goshi бросок через бедро захватом за два рукава

ко сото гари ko soto garī задняя подсечка

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 ёко 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

кузурэ татэ шихо гатамэ kuzure tate shiho gatame удержание верхом с захватом

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам на период ежегодного отпуска тренера-преподавателя для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом учреждением.

Учебный год начинается 1 сентября. Тренировки проводятся в любой день недели, включая выходные дни и каникулярное время общеобразовательных учреждений. На основании годового учебно-тренировочного плана организации, осуществляющей общеразвивающую программу, утверждается расписание учебно-тренировочного процесса для каждой группы. Расписание разрабатывается с учетом чередований тренировочной работы с отдыхом и восстановительными мероприятиями, согласовывается на педагогическом совете.

Продолжительность годового тренировочного процесса рассчитана на 39 недель тренировочных занятий.

Максимальные учебно-тренировочные нагрузки представлены в таблице 3.

### *Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки*

Таблица 3

Количество часов в неделю	6
Количество тренировок в неделю	3
Количество часов в год	234

Данный объем учебно-тренировочной нагрузки предусмотрен для максимального годового объема учебно-тренировочного процесса в 46 недель

### *Соотношение объемов тренировочного процесса по дзюдо на СОЭ спортивной подготовки*

Таблица 4

Виды спортивной подготовки	СОЭ
Общая физическая подготовка%	46-57
Специальная физическая подготовка	15-22
Технико – тактическая подготовка	23-26
Теоретическая подготовка	4-6

В таблице 5 представлены учебно-тренировочные планы спортивно-оздоровительном этапе объемом годовой и недельной нагрузки по дзюдо.

**Годовой график распределения часов СОЭ на 39 недель при 6 часовой нагрузке в неделю.**

Таблица 5

РАЗДЕЛЫ	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	Всего
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	13	13	13	13	13	13	118
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	46
Тактико-техническая подготовка	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	58
Теоретическая подготовка	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	12
Участия в соревнованиях		В соответствии с календарным планом									
<b>ВСЕГО:</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>234</b>

**План учебно-тренировочного процесса программы по дзюдо**

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед СШ. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать:

- задачи учебно-тренировочной группы;
- условия работы;
- преемственность и перспективность.

План должен быть обоснованным и реальным. Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график учебно-тренировочного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина

пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

**Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по дзюдо на СОЭ (120 минут)**

Таблица 6

Содержание	Дозировка	Организационные методические указания
<b>И. Подготовительная часть</b>	20 мин	
1 Построение приветствие.	1мин	Обратить внимание на внешний вид
2 Разминка.		
Беговые:	14мин	
-бег		Вправо, влево
-приставными шагами	5мин	Через левое плече смотреть
-спиной вперед	1круг	Руки и ноги одновременно
- за бегание	1круг	
- ускорение	1круг	
- 10 пресса и ускорение	1круг	
На месте:	По диагонали	Головой
- круговые движения вправо, влево	браз	
- круговые движения плечами	браз	Вправо, влево
-наклоны	браз	
-лечь на плечо, круговые движение	10 раз	Правая нога, левой руки и наоборот
- на животе руки в стороны касаемся ногами рук	10раз	Касаться подбородком
- круговые движения голеностопом	10раз	Влево, вправо
-передний мост	30раз	
-задний мост	30раз	
-забегания	10раз	
<b>II. Основная часть</b>	85 мин	Выполнять упражнение в две стороны
1. Совершенствование боковой подсечки.	25 мин	
Имитационные упр:		
- руки вытянуть вперед выполнять шаг вперед и направляя движение в сторону разворачивать корпус и стопу ногой имитировать подсечку,		
-в парах выполнять подсечки с тягой руками		
-броски подсечкой	30бросков	

<p>2. Совершенствование Броска через спину с одного и двух захватов. - выполнять учикоми -выполнять подвороты влево и вправо -выполнять броски Комбинация подсечка и бросок через спину</p> <p>3. Борьба</p> <p>4. Игра «Пятнашки»</p>	<p>25 мин</p> <p>30бросков 2мин</p> <p>3по 5 мин 18 мин</p>	<p>При выполнении следует учитывать хорошую тягу руками, достаточно вкручивать таз и подсесть под партнера, при броске выпрямлять ноги и руками сопровождать до конца броска</p> <p>Работать влево и вправо</p> <p>Как можно больше выполнять попыток сделать броски.</p> <p>В парах нужно коснуться партнера не выше колена, и защищать свои тех кого коснулись выполняют отбрасывание ног.</p>
<p><b>III. Заключительная часть.</b></p> <p>1. Заминка упражнения на растяжку</p> <p>2. Построение</p> <p>3. Домашнее задание</p> <p>4. Организованный уход</p>	<p><b>15мин</b></p>	<p>Объяснение и постановка задач домашнего задания</p>

Планируемые показатели в соревновательной деятельности.

Спортсмены, занимающиеся на СОЭ могут принимать участие в спортивных соревнованиях, при этом должны соответствовать требованиям Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта.

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в схватках по дзюдо. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является схватка (поединок), целью которой является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные схватки, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно учебно-тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки борца и (или) его положения в

рейтинге иных борцов группы), отборочными (формирование команды) и основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Спортсмены, занимающиеся на СОЭ не обеспечиваются тренировочными сборами.

#### Учебно-тематический план

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
СОЭ	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	Сентябрь октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	Ноябрь Декабрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	Январь Февраль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	Октябрь-июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.**

Таблица 8

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Секундомер	шт	1
2	Флажки, фишки (конкурсы)	шт	10
3	Мат гимнастический	шт	4
	Скакалка гимнастическая	шт	15
	Мяч (баскетбольный, волейбольный, футбольный)	шт	8
	Насос для накачивания мячей	шт	2
	Экспандеры	шт	15
	Маникены до 25 кг	шт	2
	Рукоход	шт	1
	Турник	шт	2
	Шведская стенка	шт	1
	Теннисный мяч	шт	15
	Зеркало большое	шт	1

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

На спортивно – оздоровительном этапе формируются специальные знания, умения и навыки.

Тренерам-преподавателям, работающих СОЭ, следует учитывать, что многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным результатам. При работе тренер-преподаватель прослеживает динамику роста физической подготовленности обучающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям в спортивной школе.

Основные методы тренировочных воздействий:

- игровой (подвижные игры),
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП)
- повторный (развитие скоростных, координационных, силовых способностей и гибкости), - равномерный (развитие общей выносливости)
- круговой (круговая тренировка).

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в спортивно – оздоровительных группах представлен в таблице 9.

Таблица 9

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 о шагом вперед на 90о шагом назад на 180 о скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180 о скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) на 180 о круговым шагом вперед на 180 о круговым шагом назад
КУМИКАТА -	ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот
КУДЗУШИ -	ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ
Маэ-кудзуши	Вперед

Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Хидари-кудзуши	Влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
УКЭМИ -	ПАДЕНИЯ Еко (Сокухо) –укэми
Уширо (Кохо) –укэми	На бок
Маэ (Дзэнпо) –укэми	На спину
Дзэнпо-тэнкай-укэми	На живот

Методическая часть программы включает в себя содержание и методику работы на СОЭ: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, инструкторская и судейская подготовка.

#### **Общая физическая подготовка.**

ОФП занимает основное место в тренировочном процессе подготовительных групп. Основная задача этого раздела – всестороннее развитие основных физических качеств: **быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости**. Основными средствами решения данной задачи являются общеразвивающие упражнения (ОРУ), эстафеты, подвижные игры и состязания.

ОРУ служат для комплексного воздействия на несколько групп мышц или несколько физических качеств.

##### Легкая атлетика.

- Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места.
- Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м.
- Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3

##### Гимнастика

- Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.
- Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа.
- Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время.
- Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу.

- Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке.

Для совершенствования различных способов передвижения применяются подвижные игры: «Гонка-заправка»; «Африка»; «Злая собака»; «Простые салки»; «Лилипуты и великаны»; «Мороз – красный нос»; «Чай-чай-выручай»; «Салки-слоники»; «Караси и щуки»; «Мороз и зайцы»; «Ниточка-иглочка»; «Челночный бег»; «Прыгай-ползай»; «Медведи и пчёлы».

#### **Специальная физическая подготовка.**

Основная цель занятий единоборством на подготовительном этапе состоит не в том, чтобы подготовить из ребёнка спортсмена - дзюдоиста, а дать ему возможность познакомиться с основами единоборства с помощью игровых упражнений и подвижных игр. Если в этот период у него проявится интерес к специализированным занятиям дзюдо, то при достижении соответствующего возраста он может быть зачислен в группу начальной подготовки.

На подготовительном этапе в программу изучения основ дзюдо не включаются приёмы в стойке, удушающие и болевые приёмы. Детям преподаются наиболее простые и наименее рискованные приёмы, такие как удержания, перевороты на удержания, выведения из равновесия. Основными средствами постижения сути единоборства служат парные или групповые подвижные игры, где врождённая потребность к единоборству может быть удовлетворена. Особый интерес вызывает терминология дзюдо, адаптированная по возрастному критерию, что также повышает интерес к занятиям.

Тренировочный материал по программе «дзюдо»: - удержание сбоку, поперёк, верхом; - перевороты рывком на себя, рывком от себя; - уходы от удержания с помощью захвата ноги; выведение из равновесия скручиванием (тигр вышел на охоту).

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

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата - хараи-гоши - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

#### **Технико-тактическая подготовка.**

На возрастном уровне группы спортивно-оздоровительной неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий. Основными тренерскими принципами работы тренера являются последовательность и преемственность

заданий и упражнений, переход от простого к сложному. На данном этапе подготовки технико-тактическая подготовка сведена до минимума.

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

Выведение противника из равновесия (кузуши) рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед - влево,

движение вперед- вправо, движение назад - вправо , движение назад - влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори.

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

### **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. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Таблица 10 - Примерный план теоретической подготовки

	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.	СОЭ

	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	СОЭ
	Зарождение и развитие борьбы дзюдо.	История борьбы дзюдо	СОЭ
	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	СОЭ
	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	СОЭ
0	Предупреждение травматизма	Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.; Оказание первой медицинской помощи и др.	СОЭ
1	Правила техники безопасности	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо; Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП; Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования; Соблюдение правил техники безопасности во время соревнований	СОЭ
2	Нормативные документы и символика государства	Знакомство с правилами внутреннего распорядка; правила обучающихся; Знакомство с Уставом школы; символы и атрибуты государства РФ	СОЭ
4	Правила соревнований организация и проведение соревнований.	Знакомство с правилами соревнований, система оценок и замечаний, организация соревнований.	СОЭ

### **Судейская и инструкторская подготовка**

Проводится на спортивно-оздоровительном этапе только в качестве теоретических занятий.

#### **Требования к технике безопасности в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов.**

Дзюдо, как ни один другой вид спорта, развивает качества такие как координация движений, сила, скорость, выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Причины травматизма на занятиях дзюдо:

- Слабая подготовленность тренера-преподавателя к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

- Неправильная или несвоевременная страховка, незнание и несоблюдение правил самостраховки. Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:

- Допуск тренером-преподавателем к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий; несоблюдение принципа распределения занимающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, весовым и разрядным категориям.

- Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

- Отсутствие периодического медицинского осмотра.

- Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера-преподавателя к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися запрещенных приемов, бросков за площадь татами во время борьбы.

Администрация школы систематически проводит инструктаж по технике безопасности для педагогического состава. Требования к педагогическому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения спортсменов правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

- ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;

- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;

- вести учет посещаемости спортсменов на тренировочные занятия в журнале соответствующего образца;

- Занятия проводятся согласно расписанию, на татами.
- Все допущенные к занятиям спортсмены должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
- Занятия по борьбе должны приходиться только под руководством тренера-преподавателя или инструктора, назначенного тренером-преподавателем.
- При разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю.
- При всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях; за 10-15 минут до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.
- После окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
- Строго контролировать спортсменов во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.
- Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи

#### **Антидопинговые мероприятия.**

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время

связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек. Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений.

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг - контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия. Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до дзюдоистов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

### **Требования к результатам реализации Программы**

Результатом реализации Программы на СОЭ является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по избранному виду спорта.

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Кришук «Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». «Советский спорт», 2003 г.

2. Ю.А. Шулик, Я.К. Коблев, Ю.М. Схаляхо, Ю.В. Подоруев «Дзюдо для начинающих» учебное пособие, 2006г.

3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.

4. С.Б. Элипханов «Теоретические основы силовой подготовки в женском дзюдо»

5. С.К. Багадирова «Спортивная психология». Учебное пособие, 2014г.

6. В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.

7. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.

8. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г

9. Самбо: первые шаги. П.А. Эйгинас. М.: «Физкультура и спорт», 1991 г.

10. Яковлев В.Г., Ратников В.П. -Подвижные игры, Пр.: 1977г.

1. сайт: [samdo.ru](http://samdo.ru)

2. сайт: [мир-самбо.рф](http://мир-самбо.рф)

3. сайт: [mir-judo.ru](http://mir-judo.ru)

4. сайт: [judo-moscow.ru](http://judo-moscow.ru)

5. сайт: [spsambo.com](http://spsambo.com)

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий» формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий России. Ежегодно и утверждается директором учреждения.