
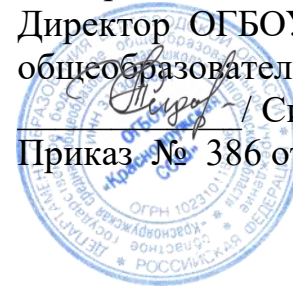


Департамент образования Белгородской области
Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснояржская средняя общеобразовательная школа»

02-24

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2024 года
Протокол №1

Утверждаю:
Директор ОГБОУ «Краснояржская средняя
общеобразовательная школа»
 / Сидорова Т.Н./
Приказ № 386 от «30» августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Дзюдо»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:

Борисовский Евгений Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

п. Красная Яруга, 2024 год

Пояснительная записка

На этапе начальной подготовки по дзюдо приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо

Задачами и преимущественной направленностью учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки дзюдоистов являются:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера.

На этапе учебно-тренировочного процесса 3 года обучения используется приемы и нормативы соответствующие зеленому поясу, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств общей физической подготовки, освоению технических приемов и формированию навыков борьбы как в стойке, так и в партере.

Методической основой проведения учебно-тренировочного процесса у дзюдоистов этой группы являлась «Учебная программа для учреждений дополнительного образования по дзюдо».

Занятия проходят в борцовском зале 3 раза в неделю по 2 часа одно занятие, так же участие в различных соревнованиях.

**Тематический план занятий
уч.-тренировочной группы**

№ п/п	Наименование темы	теория	практика	всего
1	Т. Б. и профилактика травматизма на занятиях борьбой.	1	-	1
2	Возникновение и развитие борьбы дзюдо в Японии и в России.	1	-	1
3	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма сп.	1	-	1
4	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	-	1
5	Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	1	-	1
6	Основы техники и тактики борьбы.	1	-	1
7	Моральная и специальная психическая подготовка.	1	-	1
8	Правила соревнований, их организация и проведение.	1	-	1
9	Оборудование и инвентарь.	1	-	1
10	Терминология и этикет борьбы дзюдо.	1	-	1
11	Зачет.	1	-	1
12	Общая физическая подготовка.	-	25	25
13	Специальная физическая подготовка.	-	15	15
14	Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.	-	74	74
15	Участие в соревнованиях.	-	10	10
16	Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов.	-	1	1
	Итого:	11	120	136

**График распределения изучаемого материала
Группы 5-6 кл. и 7 класс и старше**

№	м	число	Время проведения	Форма проведения	часов	Тема занятия	Содержание	Форма контроля	
1	Сентябрь		Согласно расписанию	Лекция	2	Приемные контрольные нормативы -тесты. Т.Б.	Построение, приветствие, разминка, акробатические упр., самостраховка, страховка с партнером.(П.П.Р.А.С.)	Опрос Игры-эстафеты с разн.передвижен.	
2				Уч.-трени.	2	Развитие дзюдо в России.(теория). Терминология и ритуалы в дзюдо, команды судей. Разминка.	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение «Зомби», «Волкодав»	
3				Уч.-трени.	2	Суми-гаэши Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение Борцовский футбол	
4				Уч.-трени.	2	Тани-отоши Задняя подножка на пятке (седом)	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	Наблюдение Игры-эстафеты с разн.передвижен.	
5				Уч.-трени.	2	Ханэ-макикоми Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	Наблюдение «Зомби», «Волкодав»	
6				Уч.-трени.	2	Сукуй-нагэ Обратный переворот с подсадом бедром	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	Наблюдение Борцовский футбол	
7				Уч.-трени.	2	Уцури-гоши Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	Наблюдение Игры-эстафеты с разн.передвижен.	
8				Уч.-трени.	2	О-гурума Бросок через ногу вперед скручиванием подвыставленную ногу	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение «Зомби», «Волкодав»	
9		Октябрь			Уч.-трени.	2	Сото-макикоми Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	Наблюдение Игры-эстафеты с разн.передвижен.
10					Уч.-трени.	2	Уки-отоши Бросок выведением из равновесия	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	Наблюдение «Зомби»,

	б р ь				вперед		«Волкодав»
11			Уч.- трен.	2	Удэ-хишиги-ваки-гатамэ Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение Борцовский футбол
12			Уч.- трен.	2	Удэ-хишиги-хара-гатамэ Рычаг локтя внутрь через живот	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение Игры-эстафеты с разн.передвижен.
13			Уч.- трен.	2	Удэ-хишиги-хидза-гатамэ Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	Наблюдение «Зомби», «Волкодав»
14			Уч.- трен.	2	Удэ-хишиги-удэ-гатамэ Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	Наблюдение Борцовский футбол
15			Уч.- трен.	2	Удэ-хишиги-аши-гатамэ Рычаг локтя внутрь ногой	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение Игры-эстафеты с разн.передвижен.
16	н о я б р ь		Уч.- трен.	2	Цуккоми-джимэ Удушение спереди двумя отворотами	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	Наблюдение Борцовский футбол
17			лекция	2	Кататэ-джимэ Удушение спереди предплечьем	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	Наблюдение Игры-эстафеты с разн.передвижен.
18			Уч.- трен.	2	Санкаку-джимэ Удушение захватом головы и руки ногами	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение «Зомби», «Волкодав»
19			Уч.- трен.	2	Тэ-гурума Боковой переворот	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение Борцовский футбол
20			Уч.- трен.	2	Оби-отоши Обратный переворот с подсадом с захватом пояса	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	Наблюдение Игры-эстафеты с разн.передвижен.
21			Уч.- трен.	2	Даки-вакарэ Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	Наблюдение «Зомби», «Волкодав»
22			Уч.-	2	Учи-макикоми Бросок через спину вращением с захватом	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в	Наблюдение Борцовский

			тренин.		руки на плечо («вертушка»)	движении	футбол
23			Уч.-тренин.	2	О-сото-макикоми Отхват в падении с захватом руки под плечо	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение Игры-эстафеты с разн.передвижен.
24			Уч.-тренин.	2	Харай-макикоми Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение Игры-эстафеты с разн.передвижен.
25	д е к а б р ь		Уч.-тренин.	2	Учи-мата-макикоми Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	Наблюдение «Зомби», «Волкодав»
26			Уч.-тренин.	2	Хиккоми-гаэши Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	Наблюдение Борцовский футбол
27			Уч.-тренин.	2	Тавара-гаэши Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение Игры-эстафеты с разн.передвижен.
28			Уч.-тренин.	2	Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ Рычаг локтя захватом головы и руки ногами	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение «Зомби», «Волкодав»
29			Уч.-тренин.	2	Уширо-ваки-гатамэ Обратный рычаг локтя внутрь	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	Наблюдение Борцовский футбол
30			Уч.-тренин.	2	Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	Наблюдение Игры-эстафеты с разн.передвижен.
31			Уч.-тренин.	2	Суми-гаэши Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение «Зомби», «Волкодав»
32		Уч.-тренин.	2	Тани-отоши Задняя подножка на пятке (седом)	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление тех. выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Борцовский футбол	
33	я н		Уч.-тренин.	2	Ханэ-макикоми Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	Наблюдение «Зомби», «Волкодав»

34	в а р ь		Уч.- трени.	2	Сукуй-нагэ Обратный переворот с подсадом бедром	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение Борцовский футбол
35			Уч.- трени.	2	Уцури-гоши Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение Игры-эстафеты с разн.передвижен.
36			Уч.- трени.	2	О-гурума Бросок через ногу вперед скручиванием подвыставленную ногу	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	Наблюдение «Зомби», «Волкодав»
37			Уч.- трени.	2	Сото-макикоми Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	Наблюдение Борцовский футбол
38			Уч.- трени.	2	Уки-отоши Бросок выведением из равновесия вперед	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения 12.01броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение Игры-эстафеты с разн.передвижен.
39	ф е в р а л ь		Уч.- трени.	2	Удэ-хишиги-ваки-гатамэ Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение «Зомби», «Волкодав»
40			Уч.- трени.	2	Удэ-хишиги-хара-гатамэ Рычаг локтя внутрь через живот	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	Наблюдение Борцовский футбол
41			Уч.- трени.	2	Удэ-хишиги-хидза-гатамэ Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	Наблюдение Игры-эстафеты с разн.передвижен.
42			Уч.- трени.	2	Удэ-хишиги-удэ-гатамэ Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение «Зомби», «Волкодав»
43			Уч.- трени.	2	Удэ-хишиги-аши-гатамэ Рычаг локтя внутрь ногой	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение Борцовский футбол
44			Уч.- трени.	2	Цуккоми-джимэ Удушение спереди двумя отворотами	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	Наблюдение Игры-эстафеты с разн.передвижен.
45			Уч.- трени.	2	Кататэ-джимэ Удушение спереди предплечьем	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	Наблюдение «Зомби», «Волкодав»

46			лекция	2	Санкаку-джимэ Удушение захватом головы и руки ногами	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение Игры-эстафеты с разн.передвижен.
47	м а р т		Уч.-трени.	2	Тэ-гурума Боковой переворот	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение Борцовский футбол
48			Уч.-трени.	2	Оби-отоши Обратный переворот с подсадом с захватом пояса	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение Игры-эстафеты с разн.передвижен.
49			Уч.-трени.	2	Даки-вакарэ Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	Наблюдение «Зомби», «Волкодав»
50			Уч.-трени.	2	Учи-макикоми Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	Наблюдение Борцовский футбол
51			лекция	2	О-сото-макикоми Отхват в падении с захватом руки под плечо	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение Игры-эстафеты с разн.передвижен.
52			Уч.-трени.	2	Харай-макикоми Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение «Зомби», «Волкодав»
53		а п р е л ь		Уч.-трени.	2	Учи-мата-макикоми Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.
54			Уч.-трени.	2	Хиккоми-гаэши Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	Наблюдение «Зомби», «Волкодав»
55			Уч.-трени.	2	Тавара-гаэши Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение Борцовский футбол
56			Уч.-трени.	2	Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ Рычаг локтя захватом головы и руки ногами	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение Игры-эстафеты с разн.передвижен.
57			Уч.-трени.	2	Уширо-ваки-гатамэ Обратный рычаг локтя внутрь	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	Наблюдение «Зомби», «Волкодав»

58			Уч.-трени.	2	Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ Рычаг локтя зах. руки между ног (разрывы оборон. захватов)	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	Наблюдение Борцовский футбол
59			Уч.-трени.	2	О-сото-макикоми Отхват в падении с захэ руки под плечо	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение Игры-эстафеты с разн.передвижен.
60			Уч.-трени.	2	Харай-макикоми Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление тех. выполнения броска посредством многократного проведения в движении	Наблюдение «Зомби», «Волкодав»
61			Уч.-трени.	2	Учи-мата-макикоми Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	Наблюдение Борцовский футбол
62	М а й		Уч.-трени.	2	Хиккоми-гаэши Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.	Наблюдение Борцовский футбол
63			Уч.-трени.	2	Тавара-гаэши Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	Наблюдение Игры-эстафеты с разн.передвижен.
64			Уч.-трени.	2	Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ Рычаг локтя захватом головы и руки ногами	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении.	Наблюдение «Зомби», «Волкодав»
65			соревнования	2	Уширо-ваки-гатамэ Обратный рычаг локтя внутрь	П.П.Р.А.С. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Рандори.	Наблюдение Борцовский футбол
66			соревнования	2	Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении . Промежуточная аттестация.	Наблюдение Борцовский футбол
67			соревнования	2	Учи-макикоми Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении . Промежуточная аттестация.	Наблюдение Борцовский футбол
68			соревнования	2	сдача норм и требований на зеленый пояс	П.П.Р.А.С. Учикоми. Закрепление техники выполнения броска посредством многократного проведения в движении . Промежуточная аттестация.	Наблюдение Борцовский футбол
Итого: 136часа (каждое занятие 2 часа)							

Содержание программы

1. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Техника

Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные –равновероятные для атаки. Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

Броски – Nage Waza

1. Бросок через голову подсадом голенью – Sumi Gaeshi
2. Подножка назад седом (подсадка) – Tani Otoshi
3. Бросок через плечо с колена – SeoI Otoshi
4. Передний переворот – Sukui Nage
5. Обратный переворот через бедро – Utsuri Goshi
6. Бросок через ногу вперед скручиванием – O Guruma
7. Бросок через спину захватом руки под плечо – Soto Makikomi
8. Выведение из равновесия – Uki Ooshi
9. Задняя подножка – O Soto Otoshi
10. Боковой переворот – Te Guruma

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо – Ude Hishigi Waki Gatame
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху – Ude Hishigi Hiza Gatame
3. Рычаг внутрь упором предплечьем – Ude Hishigi Hara Gatame
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху – Ude Hishigi Ashi Gatame
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – Ude Hishigi Juji Gatame
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению, – Ude Hishigi UdeGatame
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы – Sankaku Jime
8. Удушающий спереди двумя отворотами – Tsukomi Jime

1.2. Тактика

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации

Подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации

Бросок через спину – бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка и до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий путем организации учебных соревнований.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Специальная физическая подготовка

Развитие скоростно-силовых качеств

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнением бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

2.2. Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости – подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости – переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости – упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости – упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости – стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами; борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы – толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Лыжные гонки: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 3-5 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости – проплывание дистанций 50 м, 100 м, 200 м, 300 м.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

3.1. Волевая подготовка

Состояния дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов – неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности – физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

Лидерство в дзюдо – лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.

3.2. Нравственная подготовка

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо. Личностные черты дзюдоиста – агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Теория и методика освоения дзюдо

Основы тренировки дзюдоиста

Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

Организация и содержание занятий

Виды занятий – теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования – главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

Планирование подготовки

Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое).

Контроль и учет подготовки

Виды контроля – оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета – предварительный, текущий, итоговый. Форма учета – дневник спортсмена. Коррекция планов.

Развитие и состояние дзюдо

Сведения о развитии дзюдо за истекший год – количество занимающихся, подготовленных разрядников, обладателей кю и данов. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших внутрироссийских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики дзюдо.

Технико-тактическая подготовка

Методы совершенствования технико-тактической подготовки – метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

Отбор в сборные команды

Принципы отбора – естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способность дзюдоиста.

Анализ участия в соревнованиях

Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки дзюдоистов к соревнованиям.

4.2. Инструкторская практика

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение «учи-коми», проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

4.3. Судейская практика

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участие в 4-5 соревнованиях в течение года.

6. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Проведение контрольных испытаний.

7. РЕКРЕАЦИЯ

(отдых и восстановление организма дзюдоиста)

медико-биологические средства восстановления – физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами.

Прогулки. Восстановительный бег.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ РАЗРАБОТКИ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки дзюдоистов, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Педагог дополнительного образования и тренер преподаватель учреждения дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности обязаны:

- осуществлять дополнительное физкультурное образование (воспитанников) средствами дзюдо, развивать их разнообразную творческую деятельность;
- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях дзюдо;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;

- следить за своевременным предоставлением занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
- комплектовать состав группы обучающихся (воспитанников) и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работ (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;
- выявлять творческие способности обучающихся (воспитанников), способствовать их развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей. Поддерживать одаренных обучающихся (воспитанников);
- организовывать участие обучающихся (воспитанников) в соревнованиях по дзюдо, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на окружном и городском уровне;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы в соответствии с расписанием;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача;
- сдавать ценные вещи и деньги на хранение дежурному администратору;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания учебных занятий.

Зачетные требования для дзюдоистов

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения			
			До 50кг	До 66 кг	Св. 66 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	4,1	4,2	4,4
		Бег 60 м (с)	8,1	8,2	8,4
		Прыжок в длину с места (см)	190	195	205
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м с ходу (с)	7,2	7,3	7,6
	Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	1,11	1,10	1,13
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	8
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	10	10	10
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	55	55	40
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	25	25	23
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	14	12	8
	Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18,0	19,0	20,0
Спортивная борьба	Гибкость	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,0
		Перевороты на мосту 10 раз (с)	32	34	36
	Быстрота	10 бросков манекена через спину (с)26	26	28	30
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	6,5	7,6	8,0
		Бросок набивного мяча (3 кг) назад	7	7	8

Литература

1. Главное управление школ Министерство просвещения СССР. Программа для внешкольных учреждений. Москва «Просвещение» 1986г.
2. Перевод с японского В. И. Силина – Дзю - до – 1977г.
3. Д. Л. Рудман – Самбо – 1979г.
4. С. А. Преображенский – Спортивная борьба (Ежегодник) 1984г.
5. С. А. Преображенский – Спортивная борьба (Ежегодник) 1985г.
6. Н. Т. Беляков, С.Ю.Юровский – Дневник самоконтроля для юношей – 1984г.
7. В.А.Романенко, В.А.Максимович – Круговая тренировка – 1986г.
8. А.А. Долин, Г.В. Попов – КЭМПО традиция воинских искусств – 1991г.
9. Н.М. Галковский, А.З. Кутулин – Спортивная борьба – 1986г.
10. В.В. Путин – Дзю-до – 2001г.
11. В.С. Родиченко - Твой олимпийский учебник – М. 2001г.
12. Г.К. Селевко – Самосовершенствование школьника – М. 2000г.
13. Г.И. Погадаев – Настольная книга учителя физической культуры – М. 2002г.
14. И.З. Гликма – Теория и методика воспитания – М. 2002г.
15. В.Н. Торгашов – В эфире новости: Праздники. Конкурсы. Забавы. Викторины. Путешествия. Советы. Игры. – М. 2000г.
16. Н.Е. Щуркова – Собрание «пестрых» дел – М. 1987г

