

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ОЛИМПИЙСКИЙ»

**ПРИНЯТО**  
на педагогическом совете  
29.08 2019 г.  
протокол № 4

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора МБУ «ФОК «Олимпийский»  
от 29.08. 2019г. № 248/1-ДО

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА  
«ДЗЮДО»  
( срок реализации программы- 1 год)**

Составила:

Уткина Е.А. – тренер-преподаватель по дзюдо

Горожанцева Н.Б.-начальник отделения дополнительного образования

г. Балахна

2019 год

## Содержание.

1. Пояснительная записка .....	3
2. Организационно-педагогические условия .....	8
3. Рабочая программа.....	13
3.1. Теоретическая подготовка .....	13
3.1. Общая физическая подготовка.....	16
3.3. Специальная физическая подготовка .....	22
4. Оценочные материалы.....	26
5. Информационное обеспечение .....	30

## 1. Пояснительная записка.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта «Дзюдо» муниципального бюджетного учреждения «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Олимпийский».

Программа ориентирована на общеразвивающую подготовку обучающихся в области физической культуры и спорта.

ДЗЮДО – это один из видов борьбы, в которой наряду с бросками разрешены болевые и удушающие приёмы. Спортсмены в кимоно ( куртка и брюки ) , без обуви борются на специальных матах – татами . При борьбе стоя с помощью различных технических приёмов дзюдо ,борцы стремятся бросить друг друга на татами ; при борьбе лёжа , применяя захваты и перевороты , удержать противника прижатым к татами в течении 20 сек или болевым приёмом на руку или удушающим захватом , заставить его признать себя побеждённым.

Этот вид спорта интересен тем , что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию.

Занятия дзюдо способствуют совершенствованию органов чувств, особенно мышечно-двигательной чувствительности и зрительных восприятий. Это выражается в большей точности и полноте соответствующих восприятий, в повышении способности выделять и подмечать существенные моменты в окружающей среде, имеющие важное значение для различных видов деятельности. В связи с этим развивается и качественно изменяется наблюдательность в целом, становясь более целенаправленной и планомерной. Занятия борьбой дзюдо содействуют развитию памяти, особенно зрительно-двигательной. Представления памяти у подростка отличаются особой яркостью и точностью, позволяющей ему детально воспроизводить в памяти упражнения, которыми он овладел. Развиваются процессы внимания, расширяется его объем, распределение, способность сосредоточиваться, а главное, своевременно и быстро переключаться на важные и существенные стороны выполняемой деятельности. Внимание становится более организованным.

Дзюдо предъявляет особые требования к мышлению человека: повышается быстрота мыслительных процессов, развивается практическое мышление, связанное непосредственно с выполняемой деятельностью.

Значение дзюдо велико и для развития эмоциональных качеств подростка, особенно чувство жизнерадостности, постоянно сопровождающего активную мышечную деятельность. Большой силой и глубиной отличаются эмоциональные переживания, возникающие во время спортивных соревнований. Несомненно, систематические занятия дзюдо с успехом могут быть использованы для перестройки типа нервной системы. Особенно большое значение эмоциональное состояние имеет в период повышения жизнедеятельности организма дзюдоиста до оптимального уровня

(спортивной формы), обеспечивающего высокие спортивные достижения. В этом случае дзюдоист ощущает повышенную бодрость, уверенность в своих силах, стремление к активной деятельности.

В процессе спортивной деятельности формируется способность к проявлениям воли, и прежде всего к максимальным волевым усилиям. Все действия в любом виде спорта сознательны, произвольны и в тоже время связаны с преодолением, как правило, трудностей и препятствий. Уже само мышечное напряжение при сознательном преодолении того или иного препятствия требует известного волевого усилия. Поэтому большое значение в воспитании способности к волевым усилиям приобретают мотивы спортивной деятельности, побуждающие дзюдоиста к упорной систематической и длительной тренировке, обуславливающие стремление к достижению наивысших результатов в данном виде спорта, к победе в соревнованиях.

Систематические занятия дзюдо не только укрепляют мышцы, повышают функциональные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем, но и развивают и укрепляют нервную систему. В процессе занятий учащийся воспитывает в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональными состояниями.

#### **Актуальность программы.**

Актуальность данной программы заключается в том, что предлагаемое содержание материала даёт возможность тренеру-преподавателю индивидуализировать свой учебно-тренировочный процесс на общеразвивающем этапе подготовки. В процессе обучения своих учащихся тренер-преподаватель может привить те знания, умения и навыки, которые необходимы для сохранения физического и психического здоровья учащихся, всестороннего развития личности для достижения намеченных целей. Взяв за основу, данную авторскую программу, любой тренер-преподаватель может представить для себя систему обучения при работе с учащимися. Программа призвана не ограничивать творческий подход тренера-преподавателя, а помочь в его самосовершенствовании для поиска новых подходов и методов обучения. Она разработана на основе уже существующей и нацелена на анализ и оценку степени физического и двигательного развития детей, формулирование задач тренировочного процесса на определенный период (например, на учебный год) и определении первостепенных из них, с учетом особенностей каждого из детей. А также на организацию процесса воспитания, выбор наиболее целесообразных средств, форм и методов работы в конкретных условиях, проектирование желаемого уровня конечного результата.

#### **Направленность программы:**

<b>Направленность</b>	<b>Обобщенные ориентиры направленности</b>	<b>Направления деятельности</b>
Физкультурно-спортивная	Укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств	Общая физическая, учебно-тренировочная подготовка

## **Отличительные особенности программы.**

При разработке программы использован материал Типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту РФ, Москва, 2006) и материал учебной программы для учреждений дополнительного образования (Москва, 2003).

Педагогическая целесообразность программы: помочь каждому отдельно взятому учащемуся наиболее полно раскрыть его физические способности и развить положительные качества, найти возможные пути к достижению спортивных результатов, к достижению личных морально-волевых побед, пути к профессиональному самоопределению.

Срок реализации программы 1год. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, - 6 - 18 лет без предъявления требований к уровню образования, физическим способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям дзюдо.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Занятия должны основываться на общефизической подготовке спортсменов, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности.

Набор для обучения по дополнительной общеобразовательной программе, осуществляется согласно заявления родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

## **Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** подготовка юного дзюдоиста для дальнейших достижений физического и нравственного совершенствования и всестороннего развития.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- ознакомить с теоретическими знаниями в области физической культуры и избранного вида спорта – дзюдо, а так же с формированием двигательных умений и навыков.

#### **Развивающие:**

-укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки с использованием как общих, так и применяемых в дзюдо специальных упражнений, методов и средств с учетом сенситивных периодов развития физических качеств детей и подростков.

#### **Воспитывающие:**

- воспитание нравственных, морально-волевых качеств и коллективизма.

## **Формы обучения**

Основными формами образовательного процесса являются учебно-тренировочные занятия с группой. Учащиеся в возрасте 11-18 лет могут участвовать в двух соревнованиях в течении учебного года.

## **Режим занятий**

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года при нагрузке 6 часов в неделю-2 академических часа ( один академический час равен 45 минутам) ,учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю.

## **Планируемые результаты освоения программы.**

В результате освоения данной программы у учащихся:

- будет владение теоретическими знаниями в области физической культуры и избранного вида спорта (дзюдо);
- будут сформированы двигательные умения и навыки;
- будет заметно укрепление здоровья юных дзюдоистов;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств и коллективизм будет иметь положительный результат.

## **Формы аттестации.**

Формой контроля является текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестации. Аттестация проходит в форме тестирования (по теоретической подготовке) и сдачи контрольных нормативов (по ОФП и СФП).

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по дзюдо.

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в дзюдо;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в мае по графику. Текущий контроль проводится в декабре месяце.

Результатом освоения программы является приобретение учащимися следующих знаний умений и навыков:

- освоение комплексов физических упражнений,
- овладение основами вида спорта дзюдо,
- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,
- воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),
- приобретение первого соревновательного опыта путем участия в соревнованиях; для тренеров-преподавателей:
- возможность выявления способных детей для занятий дзюдо и зачисление в группы начальной подготовки.

**Нормативно-правовая база:**

- закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г № 273-ФЗ;
- приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 06.12.2011 № 412-ФЗ;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
- устав МБУ «ФОК «Олимпийский».

**Материально-техническое обеспечение:**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Мат гимнастический	штук	6
2.	Мяч баскетбольный	штук	2
3.	Мяч волейбольный	штук	2
4.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
5.	Мяч футбольный	штук	2
6.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
7.	Татами дзюдо (12x12 м)	комплект	1
8.	Секундомер электронный	штук	3
9.	Скамейка гимнастическая	штук	4
10.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
11.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

## 2. Организационно-педагогические условия.

Дополнительная общеразвивающая программа в МБУ «ФОК «Олимпийский» реализуется в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебным планом.

Учебный год в МБУ «ФОК «Олимпийский» начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа. Каникулы для учащихся – шесть недель согласно очередного отпуска тренера-преподавателя.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации - на русском языке.

Учебно-тренировочные занятия по дзюдо проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

### Учебный план (на 46 недель).

№ п/п	Раздел подготовки	Количество часов	Аттестация (кол-во часов)	Формы промежуточной аттестации	Итого (часов)
1.	Теоретическая подготовка	52	1	тестирование	52
2.	Общая физическая подготовка	125	2	выполнение контрольных нормативов по ОФП	125
3.	Специальная физическая подготовка	95	1	выполнение контрольных нормативов по СФП	95
<b>Итого:</b>		<b>272</b>	<b>4</b>		<b>276</b>



**Календарный учебный график (на 46 недель).**

Месяцы	№ недели	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Промежуточная Аттестация	Всего часов в неделю
Формы аттестации		тестирование	Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов		
Сентябрь	1	1	5	-	-	6
	2	-	4	2	-	6
	3	1	3	2	-	6
	4	-	3	3	-	6
	5	-	3	3	-	6
Октябрь	6	-	2	4	-	6
	7	1	3	2	-	6
	8	2	2	2	-	6
	9	1	3	2	-	6
	10	2	2	2	-	6
Ноябрь	11	1	2	3	-	6
	12	1	3	2	-	6
	13	1	3	2	-	6
	14	2	2	2	-	6
Декабрь	15	1	2	3	-	6
	16	1	3	2	-	6
	17	1	2	3	-	6
	18	2	2	2	-	6
Январь	19	2	2	2	-	6
	20	3	2	1	-	6
	21	1	3	2	-	6
	22	1	5	-	-	6
Февраль	23	3	2	1	-	6
	24	1	3	2	-	6
	25	1	3	2	-	6
	26	1	3	2	-	6
Март	27	1	3	2	-	6
	28	1	3	2	-	6
	29	1	3	2	-	6
	30	1	3	2	-	6
Апрель	31	2	3	1	-	6
	32	1	3	2	-	6
	33	2	3	1	-	6
	34	1	3	2	-	6

Май	35	1	3	2	-	6
	36	2	2	2	-	6
	37	1	2	3	-	6
	38	-	1	1	4	6
	39	1	3	2	-	6
Июнь	40	-	2	4	-	6
	41	2	3	1	-	6
	42	1	2	3	-	6
	43	-	4	2	-	6
Июль	44	1	3	2	-	6
Август	45	-	3	3	-	6
	46	2	1	3	-	6
	ИТОГО	52	125	95	4	276

Учащиеся в возрасте 11-12 лет в семи соревновательных поединках, 13-15 лет в десяти соревновательных поединках, 15-18 лет в пятнадцати соревновательных поединках в учебном году.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки.

Год обучения	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
1 год	10	6	20	30

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в группах спортивно - оздоровительного этапа не более 2 академических часов.

Основными формами образовательного процесса являются практические учебно-тренировочные занятия (групповые).

В спортивно-оздоровительные группы целесообразно принимать всех желающих, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий дзюдо.

При организации учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов;
2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию педагогического контроля за состоянием состояния здоровья и физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий по дзюдо поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – простым.

Программный материал распределён в соответствии с возрастными особенностями, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров–преподавателей.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие дзюдоистов, развитие основных двигательных качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, улучшения координационных способностей, расширения объёма двигательных навыков, повышения общей работоспособности организма.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности специфические для дзюдо.

### **3. Рабочая программа.**

#### **3.1. Теоретическая подготовка**

##### **3.1.1. Теоретическая подготовка для учащихся 6-10 лет.**

###### **Тема 1. Краткая характеристика развития физической культуры и спорта.**

Физическая культура и спорт. Различие между этими двумя понятиями. История возникновения физкультуры и спорта. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защиты Родины. Олимпийские игры.

###### **Тема 2. Краткий обзор развития дзюдо.**

История развития дзюдо, первые соревнования. Основатель и история развития дзюдо. Развитие дзюдо в России.

###### **Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.**

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной), обмен веществ и энергии в процессе занятий физическими упражнениями.

###### **Тема 4. Влияние занятий дзюдо на организм человека.**

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно - сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий, обмен веществ и энергии в процессе занятий.

###### **Тема 5. Гигиена, закаливание, питание и режим.**

Гигиена занимающихся должна учитывать необходимость ежедневного выполнения следующих мероприятий:

Гигиена тела (основные правила ухода за зубами и деснами, уход за волосами и ногтями, купание и умывание);

Гигиена сна (потребность во сне обучающихся различного возраста, проветривания помещения перед сном);

Гигиена одежды и обуви (требования к одежде и обуви в зависимости от сезона, поддержание в чистоте одежды, обуви, спортивной формой);

Гигиена питания (основные правила здорового питания, возрастные нормативы объёма блюд и время приёма пищи).

Гигиенические знания должны формироваться у занимающихся в процессе спортивно-оздоровительных занятий и проявляться в поведении через полезные привычки соблюдения личной гигиены.

Гигиеническая гимнастика – ежедневно выполняемый комплекс несложных физических упражнений, который применяется с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности организма. Выполнение комплекса гигиенической гимнастики дополняет эффект от спортивно-оздоровительных занятий.

Закаливание – постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В системе спортивно-оздоровительных мероприятий применяются различные виды закаливающих процедур: воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливания, купания.

#### **Тема 6. Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировочных занятиях.**

Техника безопасности при выполнении общеподготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и спортивном зале. Заболевания спортсменов в результате травматизма юных спортсменов (перетренировка, обморок, сотрясение, перелом, кровотечения).

Техника безопасности при выполнении общеподготовительных упражнений. Страховка и самостраховка. Правила поведения на занятиях.

#### **Тема 7. Морально-волевая, нравственная и эстетическая подготовка.**

Воспитание морально-волевых качеств, патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, и настойчивости в процессе занятий спортом.

#### **Тема 8. Правила соревнований. Терминология применяемая в дзюдо**

Форма дзюдоиста. Завязывания пояса, штанов. Возраст участников. Весовые категории. Взвешивание участников. Оценки приема. Продолжительность схватки. Определение победителя. Разряд и звания. Дисквалификация. Право и обязанности судей.

#### **Тема 9. Оборудование и инвентарь.**

Зал, размеры зала. Татами. Размеры татами, окладные маты, уход за татами, оборудование и инвентарь. Кимоно (дзюдоги), уход за ней. Проверка и исправность инвентаря и оборудования.

### **3.1.2. Теоретическая подготовка для учащихся 11-18 лет.**

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт.**

История возникновения физкультуры и спорта. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защиты Родины. Соревнования. Значение соревнований. Многолетняя подготовка дзюдоистов.

## **Тема 2. Влияние занятий дзюдо на организм человека.**

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий, обмен веществ и энергии в процессе занятий.

## **Тема 3. Гигиена, закаливание, питание и режим дзюдоиста.**

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий. Гигиенические требования к питанию. Питание в период тренировок. Понятия об энергетических затратах при занятиях дзюдо. Восстановление энергетических затрат спортсменов. Значение закаливания. Питание в период тренировок и соревнований.

## **Тема 4. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.**

Техника безопасности при выполнении общеподготовительных упражнений. Страховка и самостраховка. Правила поведения на занятиях и в соревнованиях. Внешние признаки утомления.

## **Тема 5. Терминология применяемая в виде спорта дзюдо**

### **Тема 6. Правила соревнований.**

Форма дзюдоиста. Завязывания пояса, штанов. Цвета поясов. Возрастные группы участников. Весовые категории. Взвешивание участников. Критерии оценки технических действий (Хаджиме, Иппон, Юко, Ваз-аре, Ваз-аре Авесете иппон, Осаекоми, Сого-гачи). Запрещённые действия в дзюдо и объявление судьями наказаний за них (Шидо, Хансокумаке). Продолжительность схватки. Определение победителя. Разряд и звания. Дисквалификация. Право и обязанности судей. Врач соревнований.

### **Тема 7. Оборудование и инвентарь**

Зал (размеры, помещение). Татами. Размеры татами, окладные маты, уход за татами, оборудование и инвентарь. Кимоно (дзюдоги), уход за ней. Проверка и исправность инвентаря и оборудования.

### **Тема 8. Краткий обзор развития дзюдо.**

История развития дзюдо, первые соревнования. Основатель и история развития дзюдо. Развитие дзюдо в России.

## **3.2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

### **3.2.1. Общая физическая подготовка для учащихся 6-10 лет.**

**Понятие о строе, спортивных упражнениях и командах.** Действия в строю на месте и в движении: расчет, приветствие, повороты, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения. Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определённому сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать

направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!». Построение в две шеренги, в две колонны, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве; слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Строевые команды: «мирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчёт на 1-2-й.

**Ходьба.** Ходьба на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы. Совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе. Ходьба в приседе и полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки сочетание.

**Бег** на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (70-80 см) шагом. Совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2х5 м, 2х10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

**Прыжки и метания.** Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперёд, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую верёвочку (высота 10-15 см). Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180, 90), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах).

**Акробатика.** Группировки из положения сидя, стоя, лёжа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лёжа на спине, перекаты назад из упора присев, из исходного положения лёжа на животе, перекаты вперёд, назад. Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперёд, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лёжа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо.

**Висы и упоры.** Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках. В висе стоя и лёжа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание



в висе лёжа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках.

**Лазание.** Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую верёвку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку. По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лёжа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату.

**Прикладные упражнения.** Поднимание и переноска борцовских манекенов вдвоем, переноска партнера на спине, лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату.

Упражнение с предметами: скакалками, с гимнастическими палками, с набивными мячами, гантелями. Наклоны и повороты туловища, маховые круговые движения руками. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты.

**Броски и ловли из положения,** сидя (стоя, лежа) и двумя руками, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель, мишень и на дальность, броски в цель (соревновательного характера).

**Упражнения с набивными мячами** (вес мяча от 1 до 3 кг)

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча, перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине), различными способами (между ногами, толчком от груди) эстафета и игры с мячом, соревнования на дальность мяча одной и двумя руками.

**Упражнения в равновесии.** Стойка на носках, на одной ноге (на полу на гимнастической скамейке). Ходьба по канату (линии), боком, приставными шагами, набивным мешком на спине, сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Ходьба по канату (веревке), боком, приставными шагами, набивным мешком на спине, сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Закрыв глаза, пройти по скамейке 1,5- 3 м, по веревке. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, подвигаясь вперед, подпрыгивание на одной ноге передвигаясь на веревке, с весом и без веса (1,5-3 кг)

**Общеразвивающие упражнения.** Без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лёжа на животе. Поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо,

влево, наклоны вперёд, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лёжа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры.

**Упражнения с предметами:** скакалка, с гимнастическими палками, с набивными мячами, гантелями. Наклоны и повороты туловища, маховые круговые движения руками.

### **Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Перемещение правым, левым боком, спиной - по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставить на заранее подготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю. Броски: перебрасывание мяча через сетку, верёвку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину. Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) – с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой, попеременно. Игра по упрощённым правилам.

**Волейбол.** Из основной стойки шаг вправо (влево) – вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперёд и назад. Элементы игры «День и ночь»: при упоминании слова «день» дети берут мяч в руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же самое, но со свистком (один свисток – день, два свистка – ночь), можно с хлопками. С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать, Игра в парах – «Покажи кулачки», «Расколи полено» - упражнение «Дровосек» (руки – одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак); в колоннах – передал – садись, отбил – беги в конец колонны (отбил – приём мяча снизу двумя руками).

**Футбол.** Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнёра, вернуться на своё место и послать в ноги своему товарищу. Игра по упрощённым правилам. Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м в парах и шеренгах. Игра по упрощённым правилам.

### **Подвижные игры и эстафеты.**

Различные подвижные игры, комбинирование эстафет с бегом, прыжками на одной, двух ногах, лазание, пер лазание, ползание с предметами с мячом движения, перетягивания.

Игры с бегом: «Быстро возьми», «быстро положи»; «переменить предмет», чье звено скорее соберется? Кто скорее докатит обруч до флажка, догони свою пару», «на быстроту бег гусиным шагом в парах», кто скорее перенесет мячи.

Игры с прыжками. «Лягушка и цапля»; «не попадайся»; «волк во рву»;

Игры с метанием и ловлей: «Охотник и звери», «Стоп», «Кого назвали тот и ловит мяч».

Игры с ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Прокатиться колбасой».

Игры – эстафеты: «Веселые соревнования», «чья команда больше мячей забросит в корзину», «дорожка препятствие», «бой петухов».

### **3.2.2. Общая физическая подготовка (ОФП) для учащихся 11-18 лет.**

**Понятие о строе.** Спортивных упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении: расчет, приветствие, повороты, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и сбега на шаг, изменение скорости движения, размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

**Ходьба.** Совершенствование ранее изученных упражнений, с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1,5-2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе. Ходьба в приседе и полуприседе, с поворотами в тройках (пл3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки сочетание.

**Бег.** Совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2x5 м, 2x10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м. Чередование бега с ходьбой до 3 мин, с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 30 м, из различных исходных положений, челночный бег 2x10 м.

**Прыжки и метания.** Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180, 90), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах).

Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360\*, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра), с доставанием подвешенных предметов, через короткую скакалку на месте до 10 с, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

**Акробатика.** Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лёжа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо. Кувырок назад, соединение кувырок

назад, вперёд (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, 2-4 кувырка вперёд, назад, слитно.

**Висы и упоры.** В висе стоя и лёжа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках. Передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лёжа, подтягивание в висе (мальчики), в висе лёжа (девочки), отжимания в упорах лёжа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастический стенке, поднятие ног в висе.

**Лазание.** По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лёжа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату.

**Упражнения в равновесии.** Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях. Ходьба по гимнастической скамейке, боком, приставными шагами, набивным мешком на спине, сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 1-2 кг). Закрыв глаза, пройти по скамейке 1,5- 3 м, по веревке. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, подвигаясь вперед, подпрыгивание на одной ноге передвигаясь на веревке, с весом и без веса (1-2 кг).

**Общеразвивающие упражнения.** Без предметов: поднятие рук вверх, вперёд, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперёд, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперёд, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лёжа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры, одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперёд, вниз, назад касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лёжа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. С предметами: набивной мяч (1-2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый арматизатор, скакалка.

**Прикладные упражнения.** Поднятие и переноска борцовских манекенов вдвоем, переноска партнера на спине, лазанье по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

**Упражнения с предметами:** скакалка, с гимнастическими палками, с набивными мячами, гантелями. Наклоны и повороты туловища, маховые круговые движения руками.

**Броски и ловля из положения** сидя (стоя, лежа) и двумя руками ловля мяча, отскочившего от стенки перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель мишень и на дальность, броски в цель (соревновательного характера)

**Упражнение с набивными мячами** (вес мяча от 1 до 3 кг)

Сгибание и разгибанием рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча, перебрасывание по кругу и друг другу из положения (стоя на коленях сидя, лежа на спине), различными способами (между ногами, толчком от груди) эстафета и игры с мячом, соревнования на дальность мяча одной и двумя руками.

**Подвижные игры и эстафеты.** Различные подвижные игры, комбинирование эстафет с бегом, прыжками на одной, двух ногах, лазание, перелазание, полазание с предметами с мячом движения, перетягивание.

Игры с бегом: «Быстро возьми», «быстро положи»; «переменить предмет», чье звено скорее соберется? Кто скорей докатит обруч до флажка, догони свою пару», «на быстроту бег гусиным шагом в парах», кто скорее перенесет мячи.

Игры с прыжками. «Лягушка и цапля»; «не попадайся»; «волк во рву»;

Игры с метание и ловлей: «Охотник и звери», «Стоп», «Кого назвали тот и ловит мяч».

Игры с ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Прокатиться колбасой».

Игры – эстафеты: «Веселые соревнования», «чья команда больше мячей забросит в корзину», «дорожка препятствие», «бой петухов».

**Спортивные игры.**

**Баскетбол.** Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) – с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой, попеременно. Игра по упрощенным правилам.

**Футбол.** Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м в парах и шеренгах. Игра по упрощенным правилам.

**Волейбол.** С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать, Игра в парах – «Покажи кулачки», «Расколи полено» - упражнение «Дровосек» (руки – одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак); в колоннах – передал – садись, отбил – беги в конец колонны (отбил – приём мяча снизу двумя руками).

### **3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

#### **3.3.1 Специальная физическая подготовка для учащихся 6-10 лет.**

Упражнения для развития специальных физических качеств:

**Сила:**

-упражнение лежа, стоя на коленях – сгибание и разгибание рук в упоре, 6-10 раз

-поднять ноги под углом 45гр. и опустить, 6-10 раз, время 10-20 сек.

-лежа на ковре, с помощью рук принять положение сидя, 6-10 раз, время 10-15 сек.

-приседание на ноги без партнера, время 10-15 сек.

### **Быстрота:**

-из положения на животе, на спине быстро встать в исходное положение, прямая стойка, время 10-15 сек.

### **Выносливость:**

-протащить по коврику соперника своего веса на определенное расстояние, без учета времени

-пройти гусиным шагом, время 20-30 сек.

### **Гибкость:**

-стоя на гимнастической скамейке, наклониться до носков, ниже

### **Ловкость:**

-прыжки через скакалку, прыжки через препятствия.

### **Технические приемы**

Изучение стоек (высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная) и передвижений (обычными шагами, приставными шагами, по диагонали, вперед, назад, влево, вправо) из раздела техники 6 КЮ.

**Повороты (перемещение тела):** на 90\* шагом вперед, на 90\* шагом назад.

**Дистанция:** вне захвата и захвата, дальняя, средняя, ближняя.

**Падения:** вперед, назад, влево, вправо, на живот.

**Передвижения** обычными шагами, подшагиванием.

**Захваты** за кимоно, за звенья пояса (руки, за отворот).

**Положение дзюдоиста** - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках) по отношению противнику - лицом к лицу, лицом к заднику, спиной к груди. Упоры и уклоны.

**Удержания** из разных положений лежа (боком, сверху, поперек, со стороны головы).

**Броски:** вперед (передняя подножка, через бедро, через плечо), назад (задняя подножка, зацеп изнутри одноименный(разносторонний), односторонний зацеп изнутри), контрприем «посадка».

### **Тактические действия**

Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений: выталкивание с ковра, борьба за захват пояса. Стоя на коленях, свалить соперника на татами за рукав, за пояс, за рукава, отворот.

Игровые методы тактической подготовки: с опережением – кто первым уйдет от удержания за определенное время в команде, кто первый вытолкает в команде больше соперников за определенное время. Сидя на коленях лицом друг к другу (спиной друг к другу), кто первым свалит соперника от захвата на бок, на спину.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника: вперед (стоя на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, толчок правой, тяга левой) и назад (толчок двумя руками).

Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра.

Борьба в стойке, в партере, с упрощенными правилами.

### **3.3.2. Специальная физическая подготовка (СФП) для учащихся 11 -18 лет.**

Упражнения для развития специальных физических качеств:

#### **Сила:**

- упражнение лежа, стоя на коленях – сгибание и разгибание рук в упоре, 6-10 раз;
- поднять ноги под углом 45гр. и опустить, 6-10 раз, время 10-20 сек.;
- лежа на ковре, с помощью рук принять положение сидя, 6-10 раз, время 10-15 сек.;
- приседание на ноги без партнера, время 10-15 сек.;
- лазание на канат – 2-3 приема;
- приседание на ноги с весом (20-30% от веса).

#### **Быстрота:**

- из положения на животе, на спине быстро встать в исходное положение, прямая стойка, время 10-15 сек.;
- падения – вперед, назад, в стороны на время страховкой;
- кувырок вперед, назад на время;
- прыжки через партнера на время.

#### **Выносливость:**

- протащить по ковру соперника своего веса на определенное расстояние, без учета времени;
- пройти гусиным шагом, время 20-30 сек.;
- маятник влево - вправо
- забегание в левую, правую стороны, стоя на борцовском мосту.

#### **Гибкость:**

- стоя на гимнастической скамейке, наклониться до носков, ниже;
- растяжки, наклоны, пружинистые покачивания, вращения.

#### **Ловкость:**

- прыжки через скакалку, прыжки через препятствия.
- ходьба по гимнастической скамейке
- бег по гимнастической скамейке
- игра: две команды (по 6-8 человек) в колонны бег по гимнастической скамейке.

#### **Технические приемы**

- факторы устойчивости

- площадь опоры
- расположение оси плеч относительно площади опоры
- вес, тело, рост, подвижность, мышечная чувствительность положения головы,
- направление взгляда

Изучение и совершенствование стоек (высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная) и передвижений (обычными шагами, приставными шагами, по диагонали, вперед, назад, влево, вправо).

**Повороты (перемещение тела):** на 90\* шагом вперед, на 90\* шагом назад, на 180\*.

**Дистанция:** вне захвата и захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

**Падения:** вперед, назад, влево, вправо, на живот.

**Передвижение** обычными шагами, подшагиванием, уступающим и наступающим шагами. Скрестным шагом (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180\* скрестным шагом (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180\* круговым шагом вперед, на 180\* круговым шагом назад, дыхание с действиями.

**Захваты** за кимоно, за звенья пояса (руки, за отворот), способы взятия классических захватов.

**Положение дзюдоиста** - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках) по отношению противнику - лицом к лицу, лицом к заднику, спиной к груди. Упоры и уклоны, позы, стойки, положения лежа, атакующие позы, контратакующие позы. Взаиморасположение стоя, лежа, положение тори верхом, сбоку, со стороны головы, со стороны туловища, со стороны ног.

**Стойки** - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая.

**Удержания** из разных положений лежа (боком, сверху, поперек, со стороны головы).

**Удушающие приёмы.**

**Выведение из равновесия**, выведение из равновесия раскачивая вперед-назад, в стороны, вперед – в стороны и назад – в стороны.

**Броски:** вперед (передняя подножка, через бедро, через плечо, через спину со стойки, и с колен, «подхват» под одну и две ноги); назад (задняя подножка, зацеп изнутри одноименный (разносторонний), односторонний зацеп изнутри); контрприем «посадка», «подсад»; подсечки (передняя, изнутри, снаружи, в темп шага), броски с падением через себя (через голову упором стопы в живот, через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху).

**Тактические действия**

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника: вперед (стоя на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, толчок правой, тяга левой) и назад (толчок двумя руками).



Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра.

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по дзюдо и по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определённого результата»)

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой; толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори. Борьба по правилам дзюдо.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприёмов стоя, лёжа, стоя-лёжа.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями борцов: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра, в центре ковра.

#### 4. Оценочные материалы.

Основными критериями оценки являются: регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической подготовки. Сдача контрольных нормативов проводится во время учебно-тренировочного занятия, полностью посвященного определению уровня физической подготовленности. Учащийся считается прошедшим промежуточную аттестацию при условии получения оценок не ниже «3» по каждому нормативу ОФП и СФП и «зачета» по теоретической подготовке.

За основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств

**Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для спортивно-оздоровительных групп по виду спорта «Дзюдо»**

#### Дополнительная общеразвивающая программа

№	Контрольные упражнения	Оценка	Мальчики				Девочки			
			Возрастная категория							
			6-8	9-11	12-14	15-18	6-8	9-11	12-14	15-18
1.	Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (сек).	5	12	14	16	18	10	12	14	16
		4	10	12	14	16	8	10	12	14
		3	8	10	12	14	6	8	10	12
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).	5	5	8	10	12	3	5	8	10
		4	3	6	8	10	2	4	6	8
		3	2	5	6	8	1	3	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см).	5	90	100	140	165	70	80	135	150
		4	85	90	130	150	65	70	125	140
		3	80	85	110	145	60	65	110	130
4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола).	Зачет/ не зачет				Зачет/ не зачет				

***Методика выполнения и приема контрольных нормативов.***

***1. Стоя ровно на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения.***

*Результат фиксируется с помощью секундомера.*

***2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.***

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

***3. Прыжок в длину с места.***

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног с взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

***4. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола).***

Стоя на ровной поверхности выполнить наклон вперед (ноги прямые), касаясь пальцами рук пола одновременно, зафиксировать положение на 2-3 секунды. Дается одна попытка.

## Методика проведения и оценивания знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса. Учащимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ. Оценивание происходит по системе: «зачет» или «не зачет».

### Вопросы по теоретической подготовке для учащихся 6 – 10 лет:

№ п/п	Вопросы	Ответы
1.	Кто является создателем дзюдо?	Дзигаро Кано.
2.	Год рождения дзюдо?	1882.
3.	Что в переводе с японского означает дзюдо?	Гибкий (мягкий) путь.
4.	Что нужно сделать по команде «Рэй»?	Выполнить поклон.
5.	Что означает команда «Хаджимэ»?	Начало борьбы.
6.	Что означает команда «Матэ»?	Остановка борьбы
7.	Как называются наказания в дзюдо?	Шидо, хансоку-маке.
8.	Как называется чистая победа в дзюдо?	Иппон.
9.	Как называется пол победы в дзюдо?	Ваза-ари.
10.	Что такое «дзюдоги»?	Костюм дзюдоиста.
11.	Какие приемы применяются в дзюдо?	Броски, удержания, удушающие, болевые приемы на руки.
12.	Какие требования по гигиене к дзюдоисту на тренировках и соревнованиях?	Чистые ноги и все тело, без косметики и дезодорантов, без твердых предметов и украшений на теле, короткие ногти и аккуратная прическа.

### Вопросы по теоретической подготовке для групп учащихся 11 – 18 лет:

№ п/п	Вопросы	Ответы
1.	Кто является создателем дзюдо?	Дзигаро Кано.
2.	Год рождения дзюдо?	1882.
3.	Что в переводе с японского означает дзюдо?	Гибкий (мягкий) путь.
4.	Что нужно сделать по команде «Рэй»?	Выполнить поклон.
5.	Что означает команда «Хаджимэ»?	Начало борьбы.
6.	Что означает команда «Матэ»?	Остановка борьбы
7.	Как называются наказания в дзюдо?	Шидо, хансоку-маке.
8.	Как называется чистая победа в дзюдо?	Иппон.
9.	Как называется пол победы в дзюдо?	Ваза-ари.
10.	Что такое «дзюдоги»?	Костюм дзюдоиста.
11.	Какие приемы применяются в дзюдо?	Броски, удержания, удушающие, болевые приемы на руки.
12.	Какие требования по гигиене к дзюдоисту на тренировках и соревнованиях?	Чистые ноги и все тело, без косметики и дезодорантов, без твердых предметов и украшений на теле, короткие ногти и аккуратная прическа.
13.	В каком году и где был проведен первый Чемпионат Мира по дзюдо?	1956 год, в Токио.
14.	В каком году дзюдо стал Олимпийским видом спорта?	1964 год, в Токио.
15.	Каким требованиям должны отвечать «дзюдоги»?	Чистые, без дыр и разрывов, соответствовать дзюдоисту по размеру.
16.	Кто такой «тори»?	Нападающий (проводящий прием).
17.	Кто такой «уке»?	Защищающийся (на ком проводят прием).

## **5. Информационное обеспечение**

1. Аконпянин А.О., Кахшшцев Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР – Москва: Советский спорт, 2003
2. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо – Челябинск: Урал ГУФК, 2008
3. Ереги́на С.В., Дми́триев Р.М., Крищук Ю.А., Соловейчик С.И. – Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо), Москва: Советский спорт, 2006
4. Ереги́на С.В., Сви́шев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дми́триев Р.М., Зо́рин Н.Л., Фили́пов Д. С., Програ́мма для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. – Москва: Советский спорт, 2005
5. Зажи́рев Р.М., Плотников В.И., Зекри́ев Ф.Х., Набо́рщикова Ю.В. А ваш ребенок записался в дзюдо? – Пермь: «ОТ и ДО», 2009
6. Шу́лика Ю.А., Кобле́в Я.К., Дзюдо система и борьба. - Ростов на Дону: Феникс, 2006
7. Шу́лика Ю.А., Кобле́в Я.К., Схаля́хо Ю.М., Поро́дуев Ю.В. Дзюдо для начинающих. Ростов на Дону: Феникс, 2006