

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим  
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»  
протокол № 1 от 31 « 08 » 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от 31 « 08 » 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Дзюдо (углубленная)»

**Уровень освоения программы: углубленный**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст детей: 12-18 лет**

**Срок реализации: 5 лет (1440 час), в год 288 час.**

Разработчик, педагог дополнительного образования

**Кисель Евгений Николаевич**

**Москва, 2017 г.**

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая программа) «Секция «Дзюдо», *физкультурно-спортивной направленности, модифицированная*. Уровень освоения программы – *углубленный*.

### **Актуальность программы.**

Состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы дзюдо. Физическое совершенствование детей и подростков и обусловлена разносторонним развитием личности ребенка, общим оздоровлением его организма, совершенствованием технико-тактического спортивного мастерства, приобретением навыков самостоятельной деятельности, инициативности и коллективизма. Формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Секция « дзюдо» создана для привлечения детей к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования их физических способностей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма; усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

### **Отличительные особенности программы.**

Школы в настоящее время ограничиваются тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растёт. Таким образом, насыщенный двигательный режим программы даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом. Важной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами дзюдо.

Физическое воспитание детей - это педагогический процесс, который направлен на охрану и укрепление здоровья, совершенствование форм и функций организма, на формирование здоровой, физически и духовно совершенной, морально стойкой личности, а также на освоение двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний и развитие физических качеств.

Физическое воспитание непрерывно связано с другими видами воспитания: нравственным, гуманистическим, эстетическим, умственным, трудовым.

Спортивная борьба – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья и всестороннее гармоническое развитие обучающихся и их физической подготовленности.

Дзюдо - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Дзюдо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в достижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

В реализации этих функций в дзюдо участвуют все органы и все части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создает условия для плодотворной работы. Одна из важных задач дзюдо - укрепление здоровья через тренировки, изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Для дзюдо характерно следующее:

- Обучающийся в единоборстве с партнером совершенствует технику и мастерство;
- Тренировки и соревнования дисциплинируют партнером, учат взаимоуважению, воспитывают в них чувство справедливости, способствуют в свою очередь проведению тренировок и соревнований в духе взаимного доверия;
- Заниматься дзюдо не опасно, так как опасные приемы запрещены. Кроме того, существует особая система страховки и само страховки. Основная задача – научить обучающихся тренироваться и бороться на соревнованиях, нападать и защищаться, правильно реагируя на движения партнера, уважая и страхуя его.

Образовательная программа по дзюдо для обучающихся в учреждениях дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности включает нормативную и методическую часть. Данная программа рассчитана на 5 лет обучения и построена с учетом рекомендаций, представленных в нормативно-правовых документах и конкретизирует возможности реализации личности при занятиях данным видом двигательной

деятельности и соответствует требованиям к содержанию и оформлению общеобразовательных программ дополнительного образования детей.

Программный материал распределен по годам обучения, тематический план каждого года обучения содержит необходимый теоретический и практический материал. Каждая тема занятий предполагает как организацию активной оздоровительно-спортивной деятельности, так и познавательно-творческой деятельности обучающихся. Описание каждого этапа обучения в программе логически завершено прогнозируемым результатом и диагностическим инструментарием, что позволяет отслеживать эффективность реализуемых задач. Результативность каждого учебного года проверяется с помощью конкретной диагностики с использованием зачетов, сдачей нормативов.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки возможностей.

### **Цель программы:**

Воспитание и подготовка обучающихся через пропаганду здорового образа жизни, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, вооружение обучающихся специальными знаниями, утверждение в выборе спортивной специализации -борьбы дзюдо- и овладение основами техники, углубленное овладение технико-тактическим арсеналом борьбы дзюдо, создать предпосылки к дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства, укреплению здоровья и физической подготовки к предстоящей профессиональной деятельности.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить группы задач:

**Обучающие задачи:** создать условия, способствующие выявлению и развитию интереса обучающегося к спорту, усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям обучение основам техники различных видов двигательной деятельности, формировать знания об основах физкультурной деятельности; закреплять и совершенствовать умения и навыки, полученные на уроках физической культуры; формирование жизненно важных навыков и умений, посредством обучению подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта, обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Развивающие задачи;** развивать творческую инициативу, самостоятельность и организаторские способности; формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в

жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;  
развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость);  
развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формами активного отдыха и досуга.

Решение **воспитательных задач** предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью педагога сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания, воспитать разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных спортсменов, выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

**Оздоровительные задачи** позволяют контролировать развитие норм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

Программа рассчитана на обучение учащихся в возрасте 12-18 лет и предусматривает несколько этапов:

*Этап начальной подготовки* рассчитан на 2 года обучения и контингента обучающихся 12-17 лет. На этапе 1-2 года обучения приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо. Начальная подготовка направлена на решение таких задач как:

- Укрепление здоровья, улучшения 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.

*Тренировочный этап* рассчитан на 2 года и возраст детей 13-17 лет. На этом этапе подготовки 3-4 года обучения, ставятся следующие задачи:

- Улучшение состояния здоровья и физического развития;
- Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- Овладение основами техники и тактики дзюдо;
- Приобретение и накопление соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Уточнение спортивной специализации.

*Этап совершенствования спортивных навыков* предназначен для спортсменов 13-18 лет, выполнивших разряды. Задачи и направленность подготовки на этапе 5-го года обучения:

- Совершенствование техники и тактики дзюдо;
- Развитие специальных физических качеств;
- Освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- Достижение спортивных результатов (выполнение разрядного норматива);
- Дальнейшее приобретение опыта участия в соревнованиях.

Перевод в группы по годам обучения на этапах осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов и положительной динамики прироста спортивных показателей.

В секцию на углубленный уровень освоения программы «Дзюдо» принимаются девочки и мальчики в возрасте с 12 лет. Занятия предполагают групповую форму обучения. Количество человек в группе – от 12 до 18.

А также перевод детей с базовой программы обучения секций «Дзюдо» и «Общая физическая подготовка с элементами дзюдо» в секцию «Дзюдо» по годам обучения в зависимости от уровня их подготовки и при условии сдачи ими контрольно-переводных нормативов (на 1й, 2ой, 3й или 4й года обучения в секцию «Дзюдо») и зачисление новых детей в течение учебного года ранее занимавшихся в других секциях борьбы( год и более) в группы секции дзюдо (с 1 по 5 года обучения) по уровню их подготовки с обязательной сдачей ими контрольно-переводных нормативов.

### **Режим занятий.**

В группах первого года обучения, учащиеся от 12-18 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В неделю 6 часов. В год общее количество учебных часов- 216.

В группах второго года обучения, учащиеся от 12-18 лет. Занятия проводятся 4 раза в неделю. 3 раза по 2 часа, одно занятие – 1 час. В неделю 7 часов. В год общее количество учебных часов- 252.

В группах третьего года обучения, учащиеся от 13-18 лет. Занятия проводятся 4 раза в неделю. 3 раза по 2 часа, одно занятие – 1 час. В неделю 7 часов. В год общее количество учебных часов- 252.

В группах четвертого года обучения, учащиеся от 13-18 лет. Занятия проводятся 4 раза в неделю. 3 раза по 2 часа. В неделю 8 часов. В год общее количество учебных часов- 288.

В группах пятого года обучения, учащиеся от 13-18 лет. Занятия проводятся 4 раза в неделю. 3 раза по 2 часа. В неделю 8 часов. В год общее количество учебных часов- 288.

Исходя из целей и задач, определены основные **направления работы** по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, соревновательной.

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики дзюдо. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими дзюдо, общая – средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

### **Формы и методы организации образовательного процесса.**

Используются такие **формы работы**, как:

- Учебно-тренировочное занятие;
- Участие в классификационных спортивных соревнованиях;
- Участие в показательных выступлениях, концертах, конкурсах и фестивалях различного уровня;
- Учебно-тренировочные сборы в летний период;
- Диспансеризация и врачебный контроль (ежегодное прохождение диспансеризации во врачебно-физкультурном диспансере);
- Беседы, посещение соревнований, культпоходы и т.д.

**Основной формой** работы является учебно-тренировочное занятие. Оно строится по следующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

Учебно-тренировочное занятия представляет собой тип занятия, объединяющий практические и теоретические занятия (как часовые, так и двухчасовые занятия в зависимости от объема учебного материала). В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности обучающегося по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по дзюдо и занятий по другим видам спорта (плавание, тренажерный зал, футбол и другие).

На теоретических занятиях обучающихся овладевает историческим опытом и элементами культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных, осваивает инструкторскую и судейскую практику.

**Срок реализации общеразвивающей программы для обучающихся дзюдо -5 лет**

## **Контрольные испытания.**

Контроль определяет эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися на всех этапах подготовки:

1. усвоение изученного материала
2. результаты выступления на соревнованиях
3. выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП

Контроль подготовленности обучающихся в учебно-тренировочных группах необходимо вести с учетом пола, биологического возраста, неодинакового развития детей с разным весом тела.

На основании сдачи переводных контрольных испытаний обучающиеся переводятся на следующий этап подготовки.

На каждом этапе подготовки обучающихся проходят аттестацию по присвоению квалификационных степеней КЮ (ученическая степень).

## **Планируемые результаты**

### ***В конце первого года обучения учащиеся должны***

*Знать:* - теоретические знания данного этапа;

- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

*Уметь:* применять правила техники безопасности на занятиях, основы гигиены, выполнять основные технические действия, предусмотренные программой, выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП, применять изученные технические действия в соревновательных условиях

*Владеть:* техникой белого 6 КЮ, желтого пояса 5 КЮ.

Принять участие в 1-2 окружных или городских соревнованиях

### ***В конце второго года обучения учащиеся должны***

*Знать:* - теоретические знания данного этапа;

- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества

*Уметь:* - освоение навыков и умения выполнять упражнения по ОФП, СФП, ТТП и технико-тактических приемов;

*Владеть:* техникой 5 КЮ (желтого пояса) 4 КЮ (оранжевого пояса)

Принять в 2-4 районных и окружных соревнованиях.



### ***В конце третьего года обучения учащиеся должны***

*Знать:* - теоретические знания данного этапа; приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества.

*Уметь:* - выполнять упражнения по ОФП, СФП, ТТП.

*Владеть:* - техникой 3 КЮ (зеленого пояса) и выполнить норматив 2 юношеского разряда.

Принять участие в 3-5 окружных или городских соревнованиях.

### ***В конце четвертого года обучения учащиеся должны***

*Знать:* - теоретические знания данного этапа; приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества.

*Уметь:* - выполнять упражнения по ОФП, СФП, ТТП и скоростно-силовой подготовке.

*Владеть:* техникой дзюдо на 2 КЮ (синий пояс). Выполнить норматив 1-2-го юношеского разряда или 3 взрослого разряда.

Принять участие в 4-6 окружных, городских

### ***В конце пятого года обучения учащиеся должны***

*Знать:* - теоретические знания данного этапа; приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества.

*Уметь:* - выполнять упражнения по ОФП, СФП, ТТП и скоростно-силовой подготовке.

*Владеть:* техникой 1 КЮ (коричневый пояс). Выполнить норматив 1-2-го взрослого разрядов.

Принимать участие в окружных, городских, и всероссийских соревнованиях.

Важным элементом в работе секции является летний спортивно-оздоровительный сбор, который предполагает решение следующих задач:

- оздоровление и организованный отдых;
- совершенствование спортивного мастерства;
- социализация личности ребенка в разновозрастном коллективе;
- развитие кругозора детей (экскурсии, культпоходы).

Также обучающиеся секции в каникулярное время принимают участие в мероприятиях посвященных знаменательным датам, выезжают на просмотр различных спортивных соревнований.

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Название раздела, темы	Всего часов	теория	практика
1	Вводное занятие.	2	2	
2	Теория и методика освоения дзюдо.	14	14	---
3	Общая физическая подготовка.	36	4	32
4	Специальная физическая подготовка	50	4	46
5	Технико-тактическая подготовка	60	8	52
6	Психологическая подготовка	18	2	16
7	Спортивные игры	24	4	20
8	Соревнования, турниры по дзюдо.	8		8
9	Итоговое занятие 4 часа	4		4
	всего часов:		38	178
	Итого:	216час		

### Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Название раздела, темы	Всего часов	теория	практика
1	Вводное занятие.	2	2	
2	Теория и методика освоения дзюдо.	20	20	---
3	Общая физическая подготовка.	32	4	28
4	Специальная физическая подготовка	66	4	62
5	Технико-тактическая подготовка	80	6	74
6	Волевая подготовка	20	4	16
7	Нравственная подготовка	16	6	10
8	Соревнования, турниры по дзюдо.	12		12
9	Итоговое занятие 4 часа	4		4
	всего часов:		46	206
	Итого:	252час		

### Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Тема	Всего часов	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	---
2	Теория и методика освоения дзюдо.	20	20	---
3	Соревнования, судейская практика	14	2	12

4	Психологическая подготовка	22	4	18
5	Общая физическая подготовка	18	2	16
6	Физическая подготовка	20	4	16
7	Специальная физическая подготовка	68	4	64
8	Технико-тактическая подготовка	84	6	78
9	Итоговое занятие.	4	---	4
	Всего часов:		44	208
	Итого:	252		

### Учебно-тематический план 4-го года обучения

№	Тема	Всего часов	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	---
2	Теория и методика освоения дзюдо.	24	24	---
3	Психологическая подготовка	28	2	26
4	Соревновательная и судейская практика	22	4	18
5	Общая физическая подготовка	14	2	16
6	Физическая подготовка	30	4	26
7	Специальная физическая подготовка	72	4	68
8	Технико-тактическая подготовка	90	6	84
9	Итоговое занятие.	6	---	6
	Всего часов:		48	240
	Итого:	288		

### Учебно-тематический план 5-го года обучения

№	Тема	Всего часов	теория	практика
1	Вводное занятие	2	2	---
2	Теория и методика освоения дзюдо.	20	20	---
3	Психологическая подготовка	20	2	18
4	Общая физическая подготовка	10	2	8
5	Физическая подготовка	30	4	26
6	Специальная физическая подготовка	74	4	70
7	Технико-тактическая подготовка	92	6	86
8	Инструкторская и судейская практика	14	4	10
9	Соревновательная подготовка	20		20
10	Итоговое занятие.	6		6
	Всего часов:		44	244
	Итого:	288		

### Содержание программы 1 года обучения

**Тема № 1. Вводное занятие.** Ознакомление с программой. Режим занятий. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности.

**Тема № 2. Теория и методика освоения дзюдо.**

- техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, режим дня, аттестационные требования к технике 5 КЮ.

**Тема № 3. Общая физическая подготовка.**

- общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса; для подвижности в суставах; для сгибателей и разгибателей предплечья; для подвижности в плечевых суставах; на расслабление мышц рук и плечевого сустава; для мышц бедра и таза; для подвижности в тазобедренных суставах; для расслабления мышц ног; для подвижности мышц шеи и туловища; для расслабления мышц шеи и туловища.

- акробатические и гимнастические упражнения;
- подвижные игры.

**Тема № 4. Специальная физическая подготовка.**

- силовая: выполнение переворотов партнеров в партере, стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту, уходы от удержаний за 20 с

- скоростная: имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение упражнений – высед, захват, самостраховка на скорость;
- на выносливость: освобождение от захватов до 1 м, борьба в партере до 2 м;
- на координацию: выход на удержание из различных и.п., имитационные упражнения с набивным мячом;
- на гибкость: борцовский мост из стойки с помощью партнера

## **Тема № 5. Техничко-тактическая подготовка. 5КЮ – желтый пояс**

### **5.1. Техника:**

- **бросков:** боковая подсечка под выставленную ногу; подсечка в колено под отставленную ногу; передняя подсечка под выставленную ногу; бросок скручиванием вокруг бедра- отхват; бросок через бедро подбивом; зацеп изнутри голенью; бросок через спину с захватом рук на плечо

- **удержаний:** удержание сбоку; удержание с фиксацией плеча головой; удержание поперек; удержание со стороны головы; удержание верхом

- **комбинаций:** передняя подсечка под выставленную ногу, переход на выполнение удержания сбоку, бросок скручиванием вокруг бедра, переход на удержание со стороны головы, зацеп изнутри голенью, переход на удержание верхом, отхват переход на удержание поперек.

### **5.2. Борьба:**

- **в партере:** в стандартных и.п., в исходных положениях по заданию, конкретные удержания, уходы от удержаний, защита от удержаний, поединок до 2 минут.

- **в стойке:** с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением. С выполнением конкретного броска. Поединок до 2 минут.

### **5.3. Тактическая подготовка**

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков, участие в соревнованиях по общефизической подготовке.

## **Тема № 6 Психологическая подготовка**

- волевая подготовка: воспитание решительности, настойчивости, выдержки, смелости, трудолюбия,

- нравственное воспитание - взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность.

## **Тема № 7. Спортивные игры.**

Регби на коленях, игра в салки на коленях, футбол, баскетбол, различные эстафеты, игры с набивными мячами.

## **Тема № 8. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.**

Участие в зачетных соревнованиях внутри групп. Участвовать в 2-х и более (по рекомендации тренера) соревнованиях.

## **Тема № 9. Итоговое занятие.**

Сдача зачетных требований по теоретической, физической (подтягивание, отжимание, акробатические упражнения ) и технической подготовке 5 КЮ (желтый пояс).

## Содержание программы 2 года обучения

### **Тема № 1. Вводное занятие.**

Ознакомление с программой. Режим работы. Основные темы программы. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях дзюдо.

### **Тема № 2. Теория и методика освоения дзюдо.**

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, этикет, история дзюдо, запрещенные приемы, правила дзюдо, строение тела. Аттестационные требования к технике 5, 4 КЮ. История дзюдо России. Дзюдо в Японии. Кумиры российского спорта

### **Тема № 3. Общая физическая подготовка.**

- силовая: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища лежа на спине; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазанье по канату;  
- скоростная: бег 20, 10, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с; сгибание рук в упоре лежа за 20с;  
- на выносливость: бег 2000 м, 400 м, 1500 м;  
- на координацию: челночный бег, кувырки вперед, назад в парах в тройках; боковой переворот; подъем разгибом; спортивные игры, эстафеты. Общеразвивающие упражнения (раннее изученные), Акробатические и гимнастические упражнения: кувырки в длину и высоту; кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат; висы, подтягивание за обусловленное время (20с), подтягивание в висе лежа за 20с; подтягивание различными хватами; мост гимнастический борцовский из положения стоя; забегания на борцовском мосту; перевороты с моста; равновесие-ходьба на руках; подвижные игры и эстафеты

### **Тема № 4. Специальная физическая подготовка.**

- силовая: выполнение приемов на более тяжелых партнерах;  
- скоростная: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу;  
- на выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 м);  
- на координацию: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитация упражнения с набивным мячом; - на гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой скорости, выносливости, координации, гибкости.

Обучение основным акробатическим упражнениям: кувырки, шпагаты, гимнастический мост, перевороты и др. Работа с резиной, кросс, бег с ускорением, бег с партнером, работа в тренажерном зале.

Гимнастика: подтягивание на перекладине, лазание по канату, работа с гантелями, отжимание, стойка на голове и руках.

Спортивная борьба: забегания на борцовском мосту, броски манекена, приседания с партнером, перевороты на мосту, повороты, наклоны, бег с партнером на плечах.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, регби на коленях.

Легкая атлетика: бег на скорость, кросс, прыжки в длину с места.

Упражнения для развития силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов на более тяжелых партнерах. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность: выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время. Выполнение бросков с максимальной амплитудой, а также выполнение бросков, используя движение соперника.

## **Тема № 5. Техничко-тактическая подготовка.**

### **5.1 Техническая подготовка**

#### **Совершенствование техники 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.**

##### **1.1. Дополнительный материал 5 КЮ – техника бросков.**

- задняя подножка;
- контрприем от отхвата или задней подножки;
- контрприем от зацепа изнутри голенью;
- бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.

##### **4 КЮ – оранжевый пояс**

##### **1.2. Техника**

###### **бросков:**

- задняя подсечка- подсечка изнутри- бросок через бедро с захватом шеи
- бросок через бедро с захватом отворота- боковая подсечка в темпе шагов
- передняя подножка- подхват бедро (под две ноги)
- подхват изнутри (под одну ногу)

###### **удержаний:**

- удержание сбоку с захватом из-под руки- удержание сбоку с захватом своей ноги- обратное удержание сбоку- удержание поперек с захватом руки
- удержание со стороны головы с захватом руки
- удержание верхом с захватом руки

###### **контрприемов :**

- контрприем от боковой подсечки- контрприем от подсечки изнутри
- контрприем от подхвата бедром- контрприем от подхвата изнутри
- бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
- одноименный зацеп изнутри голенью
- контрприем от подхвата изнутри скручиванием

###### **комбинаций:**

- боковая подсечка в темпе шагов, переход на выполнение удержания поперек с захватом руки, бросок через бедро с захватом шеи переход на удержание сбоку с захватом своей ноги, подсечка изнутри переход на удержание со стороны головы с захватом рук.

**захватов :**

-освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади; шеи спереди, сзади.

**4.2 Тактическая подготовка**

- тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

- участие в соревнованиях, планирование соревновательного дня, анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

**Тема № 6. Волевая подготовка.**

Упражнения для развития волевых качеств, средствами дзюдо:

Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержка: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелость: поединки с более сильным противником.

Выдержка: не пить сразу после тренировки воду, задержка дыхания до 90 сек, преодоление усталости.

**Тема № 7. Нравственная подготовка.**

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами дзюдо:

Взаимопомощь: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Инициативность: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ бросков, удержаний, болевых приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики, проведение поединков со слабыми, менее классифицированными партнерами с задачей действовать не стандартными способами и методами. Выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честность: выполнение требований говорить правду товарищу, тренеру, родителям.(при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательность: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, тренировки.

Дисциплинированность: не опаздывать на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах.

Трудолюбие: выполнение необходимой работы в спортзале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.



### **Тема № 8. Участия в соревнованиях.**

Участие в спортивных соревнованиях различного уровня по плану федерации дзюдо г. Москвы. Участия в совместных тренировках и днях борьбы.

### **Тема № 9. Итоговое занятие.**

В конце 2-го года обучения воспитанники секции должны сдать контрольные нормативы по ОФП, СФП и технике дзюдо соответствующие пятому или четвертому КЮ. Выполнить третий юношеский разряд. Принять участие в межгрупповых и окружных соревнованиях по дзюдо.

## **Содержание программы 3года обучения**

### **Тема № 1. Вводное занятие.**

Ознакомление с программой. Режим работы. Основные темы программы. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.

### **Тема № 2. Теория и методика освоения дзюдо.**

Врачебный контроль и самоконтроль дзюдоиста. Дневник самоконтроля. Объективные данные вес, динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, работоспособность, показания и противопоказания к занятиям дзюдо. Основы техники. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Классификация техники дзюдо японские термины, анализ соревнований. Правила соревнований.

### **Тема № 3. Соревновательная и судейская практика.**

Правила соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения. Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

### **Тема № 4. Психологическая подготовка.**

Волевая подготовка. Упражнения для воспитания волевых качеств: смелости, настойчивости, решительности, инициативности. Нравственная подготовка: аккуратность, опрятность, взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, поддержка и страховка партнера.

### **Тема № 5. ОФП.**

Упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, гибкости. Спортивные игры: футбол, регби на коленях, гандбол, эстафеты. Другие

виды двигательной деятельности- по выбору педагога, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

Общеразвивающие упражнения, акробатические и гимнастические упражнения (раннее изученные, с увеличением дозировки); упражнения с набивным мячом, с гантелями, прыжки на батуте, плавание, кросс, спортивные игры.

### **Тема № 6. Физическая подготовка.**

Занятия в тренажерном зале способствует укреплению и увеличению мышечной массы тела, что приводит к более высокому уровню выполнения технических действий как в борьбе стоя, так и в борьбе лежа. Упражнения для развития специальных физических качеств. Овладение двигательными действиями. Комплексы для развития верхнего плечевого пояса, мышц груди, спины, мышц рук (бицепс, трицепс, мышц предплечий), мышц ног (бедро, голени), мышц брюшного пресса. Оздоровительное плавание. Игры на воде. Изучение различных стилей плавания. Посещение тренажерного зала.

### **Тема № 7. Специальная физическая подготовка**

Имитационные упражнения:

- с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу;
- на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Поединки:

- для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника и инерции;
- для развития быстроты: в ходе поединка изменить последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами;
- для развития выносливости: в ходе поединка быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью отдыха уставшим мышцам;
- для развития ловкости: поединки с опытным противником, использование вновь изученные приемы;
- для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

В поединках: развитие силы, быстроты, выносливость, ловкость, гибкость.

### **Тема № 8. Техничко-тактическая подготовка.**

#### **8.1. Техническая подготовка**

**Совершенствование техники 5, 4 КЮ. Изучение техники 3 КЮ.**

**3 КЮ – зеленый пояс**

**Техника:**

### **бросков:**

- зацеп снаружи голенью
- бросок через бедро с захватом пояса
- боковая подножка на пятке (седом)
- бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
- подсад бедром и голенью изнутри
- передняя подсечка под отставленную ногу
- бросок через голову с упором стопой в живот
- бросок через плечи (мельница)
- подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
- контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
- бросок захватом двух ног
- бросок захватом ноги за подколенный сгиб
- бросок захватом ноги за пятку
- бросок через спину (плечо) с колена (колен

### **сковывающих движений:**

- удушение спереди кистями
- удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
- рычаг локтя от удержания сбоку
- узел локтя от удержания сбоку
- удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
- удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
- удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
- удушение сзади с двумя отворотами
- удушение сзади отворотом, включая руку
- удушение сзади плечом и предплечьем
- узел локтя
- рычаг локтя захватом руки между ног

### **контрприемов:**

- контрприем от боковой подсечки
- контрприем от подсечки изнутри
- контрприем от подхвата бедром
- контрприем от подхвата изнутри
- бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
- одноименный зацеп изнутри голенью
- контрприем от подхвата изнутри скручиванием

### **8.2. Тактическая подготовка**

- однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5.4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через бедро с захватом пояса, подхват бедром – подхват изнутри. Самостоятельное составление комбинаций.
- разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу
- бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинаций.

- **тактика ведения поединка:** составление плана поединка с противником: сбор информации; оценка обстановки – сравнение своих возможностей, условия проведения поединка, зрители, судьи, место проведения, масштаб соревнований; цель поединка – победить, не дать победить противнику (с конкретным счетом).

- **тактика участия в соревнованиях:** применение изученной техники и тактики в условиях соревнований, распределение силы во время поединка, подготовка к поединку -разминка, эмоциональная настройка.

### **Тема № 9. Итоговое занятие.**

Сдача нормативов по СФП и техники четвертого КЮ или 3 КЮ. Принять участие в 3-5 окружных или городских соревнованиях по дзюдо. Участие в «Днях борьбы»

## **Содержание программы 4 года обучения.**

### **Тема № 1. Вводное занятие.**

Ознакомление с программой. Режим работы. Основные темы программы. Техника безопасности и правила поведения в спортивных залах.

### **Тема № 2. Теория и методика освоения дзюдо.**

Анализ соревнований. Развитие дзюдо в России. Гигиенические знания (весовой режим, сгонка веса, питание, закаливание, самоконтроль); терминология дзюдо (термины на русском и японском языке); планирование подготовки (периоды: подготовительный, соревновательный, переходный); психологическая подготовка: волевые качества (смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость; нравственная подготовка (трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность).

### **Тема № 3. Психологическая подготовка.**

Волевая подготовка для воспитания настойчивости в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления; для воспитания смелости проведение поединков с сильными противниками; для развития находчивости в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника.

Нравственная подготовка: совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения, совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших, научить ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности.

### **Тема № 4. Соревновательная и судейская практика.**

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Принимать участие в показательных выступлениях,

во всероссийских, московских, окружных соревнованиях дзюдо. Выезжать на совместные тренировки и дни борьбы.

### **Тема № 5. ОФП.**

Обще развивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры. Развитие силовых, скоростных качеств, выносливости, координации, гибкости посредством гимнастических упражнений (подтягивание, сгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату, боковой переворот, гимнастический мост), легкой атлетике (прыжковые упражнения, бег на короткие и длинные дистанции, метания), плавания, подвижных игр, эстафет, подвижных и спортивных игр, спортивной борьбы (приседания с партнером, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях и коленях, броски партнера на скорость, длительная борьба в стойке и в партере до 15 м.), занятий в тренажерном зале.

### **Тема № 6. Физическая подготовка.**

занятия в тренажерном зале способствует укреплению и увеличению мышечной массы тела, что приводит к более высокому уровню выполнения технических действий как в борьбе стоя, так и в борьбе лежа. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста (броски, приемы борьбы лежа):

- работа с резиновым амортизатором по круговой системе;
- упражнения с 60-80% от максимального веса штанги на скоростную выносливость;
- имитация броска с гирей 16 кг. или гантелей
- работа в тренажерном зале

Упражнения с предельным весом штанги на максимум, упражнения в статическом режиме, а также комплексы упражнений для развития различных групп мышц.

Оздоровительное плавание. Игры на воде. Изучение различных стилей плавания.

### **Тема № 7. СФП.**

- скоростно-силовые: поединки со сменой партнеров (2 поединка по 3 м, затем отдых 1 м, затем снова 2 поединка по 3м; броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.;

- скоростно-силовая: выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 м и еще от 3 до 6 повторений; поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью до 2 м, затем отдых 3-5 м и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 м.;

- «борцовская» выносливость: поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, активным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 м.;
- координация: в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушающими, комбинациями, повторными атаками;
- Гибкость: забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

## **Тема № 8. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование техники 4,3, КЮ. Изучение техники 2 КЮ.**

### **8.1. Техническая подготовка**

#### **2 КЮ – синий пояс**

#### **Техника.**

#### **бросков:**

- бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
- задняя подножка на пятке (седом)
- подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
- обратный переворот с подсадом бедром
- обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
- бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
- бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
- бросок выведением из равновесия вперед
- боковой переворот
- обратный переворот с подсадом с захватом пояса
- бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
- бросок через спину вращением с захватом руки на плечо (вертушка)
- обхват в падении с захватом руки под плечо
- подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
- бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
- бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

#### **сковывающих действий:**

- рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
- рычаг локтя внутрь через живот
- рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
- рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
- рычаг локтя внутрь ногой
- удушение спереди двумя отворотами
- удушение спереди предплечьем
- удушение захватом головы и руки ногами
- рычаг локтя захватом головы и руки ногами (дополнение)
- обратный рычаг локтя внутрь (дополнение)
- рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов), (дополнение)

### **8.2. Тактическая подготовка**

- **Однонаправленные комбинации:** зацеп голенью изнутри – отхват, передняя подсечка под выставленную ногу – бросок через спину захватом руки под плечо, передняя подножка – подхват изнутри, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка под выставленную ногу.

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- **Разнонаправленные комбинации:** зацеп голенью изнутри – боковая подсечка под выставленную ногу, передняя подсечка под отставленную ногу – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – зацеп голенью, бросок через спину захватом руки под плечо – задняя подножка. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- **тактика ведения поединка:**

Сбор информации о дзюдоистах, оценка ситуации, построение модели поединка с конкретным противником, подавление действий противника своими действиями.

- **тактика участия в соревнованиях:** цель, разработка плана действий, условия проведения соревнований.

## **Тема № 9. Итоговое занятие.**

Проведение контрольных испытаний 4-ого года обучения: техника 3 КЮ (зеленый пояс) или 2 КЮ (синий пояс) и СФП. Принять участие в 4-6 соревнованиях в течении года. По рекомендации тренера количество соревнований можно увеличить. Участие в «Днях борьбы».

## **Содержание программы 5 года обучения.**

### **Тема № 1. Вводное занятие.**

Ознакомление с программой. Режим работы. Основные темы программы. Техника безопасности и правила поведения в спортивных залах.

### **Тема № 2. Теория и методика освоения дзюдо.**

Основы тренировки дзюдоиста; организация и содержание занятий; планирование и подготовки, контроль и учет подготовки; развитие и состояние дзюдо; технико-тактическая подготовка; отбор в сборные команды, анализ участия в соревнованиях.

### **Тема № 3. Психологическая подготовка.**

*Волевая подготовка.* Волевая подготовка: боевая готовность к соревнованиям. Установки к соревнованиям: «на победу», «повышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей сгонки веса. Стремление к победе, целеустремленность, настойчивость

*Нравственная подготовка:*

Основы кодекса спортивной этики: честная игра, личный пример, этические нормы в спорте.

#### **Тема № 4. Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические и прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции). Упражнения для совершенствования ловкости (с набивными мячами, скакалками), гибкости и подвижности в суставах, позволяющих дзюдоисту проявлять быстроту, ловкость, силу. Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

#### **Тема № 5. Физическая подготовка.**

Занятия в тренажерном зале способствует укреплению и увеличению мышечной массы тела, что приводит к более высокому уровню выполнения технических действий как в борьбе стоя, так и в борьбе лежа. Комплексные упражнения для развития силы, скоростной выносливости. Упражнения для развития гибкости. Работа в тренажерном зале и с резиновым жгутом. Составление комплексных программ для развития всех групп мышц в тренажерном зале. Имитация бросков с гантелями 16-24 к.г. Подтягивание на перекладине с весом 10-15 к.г., на максимальное количество раз. Оздоровительное плавание. Игры на воде. Изучение различных стилей плавания.

#### **Тема № 6. Специальная физическая подготовка.**

Специально-подготовительные упражнения, набрасывания партнера, совершенствование технических действий в стойке в партере, совершенствование комбинаций, ответных бросков, борьба за захват, совершенствование защитных действий, выполнение бросков на скорость. Выполнение встречных атак контратакующих действий.

Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судейством схватки с заданием. Упражнения, для развития взрывной силы( упражнения с партнером в сопротивлении, выталкивании и т.п.). Упражнения с партнером для совершенствования координации.

#### **Тема № 7. Техничко-тактическая подготовка.**

##### **7.1. Техническая подготовка**

**Совершенствование техники 4,3,2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ.**

**1 КЮ – коричневый пояс**

**Техника**

**бросков:**

- отхват под обе ноги
- передняя подножка на пятке (седом)
- подножка через туловище вращением
- бросок через грудь вращением (седом)



- подсад опрокидыванием от броска через бедро
- бросок через грудь прогибом
- бросок выведением из равновесия
- боковая подсечка с падением

#### **сковывающих действий:**

- рычаг локтя через предплечье в стойке
- рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу в стойке
- удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

#### **Запрещенная техника**

##### **техника бросков:**

- подъем из партера подсадом
- бросок двойным подбивом («ножницы»)
- бросок обвивом голени

##### **техника сковывающих действий:**

- узел бедра и колена - ущемление «ахиллова» сухожилия
- удушение сдавливанием туловища ногами

#### **7.2. Тактическая подготовка:**

- **однонаправленные комбинации:** бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи – бросок через бедро, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, боковая подсечка в темп шагов – бросок через плечи.

- **разнонаправленные комбинации:** боковая подсечка в темп шагов – зацеп голенью снаружи, боковая подсечка в темп шагов – бросок через голову.

- **тактика ведения поединка:** эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала до конца поединка. Модель 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 действия и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований («День борьбы»).

#### **Тема № 8. Инструкторская и судейская подготовка.**

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи. Проведение разминки, заключительной части занятия, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях.

#### **Тема № 9. Соревновательная подготовка.**

Принимать участие в совместных тренировках. Выезжать на дни борьбы в другие клубы, секции. Принять участие во всероссийских, московских и

окружных соревнованиях, а также в конкурсах и показательных выступлениях.

### **Тема № 10. Итоговое занятие.**

Сдать контрольные нормативы по ОФП и СФП., по технике на 2 КЮ (синий пояс), 1 КЮ (коричневый пояс). Выполнить 2-3 взрослый разряд.

## **III. Формы аттестации и оценочные материалы**

### **1, Формы контроля подведения итогов реализации программы**

Вводный Контроль	Текущий (промежуточный) Контроль	Итоговый Контроль	Итоги реализации Образовательной программы
Собеседование при приеме в группу; Педагогическое наблюдение.	Итоговое занятие; Индивидуальные собеседования; Педагогическое наблюдение; Самооценка воспитанников; Беседы с воспитанниками.	Итоговое занятие; Зачет; Собеседование; Педагогическое наблюдение; Самооценка воспитанников;	Итоговое занятие; Экзамен; Собеседование; Педагогическое наблюдение; Самооценка воспитанников.

### **2. Параметры и критерии оценки освоения образовательной программы**

Параметры	Уровень освоения программы		
	Высокий	Средний	Низкий
Освоение теоретического материала	Освоил термины по основным темам, знания систематизированы. Назвал без ошибок.	Знания не систематизированы. Назвал и с незначительными ошибками.	Освоил фрагментарно, назвал с грубыми ошибками.
Овладение техническими, тактическими и физическими навыками и умениями.	Полностью владеет техническими, тактическими и физическими навыками и умениями. Назвал и выполнил без ошибок.	Испытывает затруднения в применении навыков и умений. Назвал и выполнил с незначительными ошибками.	Пользуется помощью педагога. Не выполнил, назвал и выполнил с грубыми ошибками.

При определении уровня освоения программы учитываются результаты участия обучающихся в соревнованиях по дзюдо различного уровня.

## **IV. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

№ п/п	Название раздела, темы	Формы и название методических разработок
1.	<b>Вводное занятие.</b>	Беседа «Введение в образовательную программу». Правила поведения во дворце, спортивном зале, раздевалках. Правила техники безопасности. Тест на уровень физической подготовки
2	<b>Теория и методика освоения дзюдо.</b>	Учебные плакаты, видеоматериалы по теории и методике дзюдо и судейской практике. История дзюдо России. Дзюдо в Японии. Кумиры российского спорта. Правила дзюдо, этикет в дзюдо, гигиена занимающихся, режим дня, запрещенные приемы, строение тела, аттестационные требования к технике 1КЮ - 5 КЮ . Врачебный контроль и самоконтроль дзюдоиста. Дневник самоконтроля. Основы техники. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Классификация техники дзюдо японские термины. Основы тренировки дзюдоиста; организация и содержание занятий; планирование , контроль и учет подготовки; отбор в сборные команды.
3	<b>Психологическая подготовка.</b>	Воспитание волевой и нравственной подготовки( настойчивости смелости находчивости решительности, выдержки, смелости, трудолюбия, взаимопомощи, дисциплинированности, инициативности).
4	<b>Общая физическая подготовка.</b>	Комплексы упражнений для развития ловкости, быстроты, выносливости, силы, гибкости, скорости. Наглядные пособия по технике исполнения комплексов упражнений.
5	<b>Физическая подготовка.</b>	Наглядные пособия по технике исполнения комплексов упражнений для обучения в тренажерном зале. Оздоровительное плавание. Изучение различных стилей плавания.
6	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	Специальные комплексы упражнений на развитие скоростно-силовой подготовки в борьбе стоя и борьбе лежа.
7	<b>Технико-тактическая подготовка.</b>	Просмотр видеоматериалов по технике и тактике дзюдо, исполнение техники дзюдо спортсменами высокого уровня. Комбинации. Контратакующие действия в дзюдо. Плакаты по

		технике КЮ.
8	<b>Инструкторская и судейская подготовка.</b>	Жесты судьи (оценки, наказания, предупреждения) Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи. Выполнение обязанностей судьи-секундометриста. Просмотр видеоматериалов по судейству соревнований.
9	<b>Соревновательная подготовка.</b>	Регламент соревнования. Правила соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения. Участие в соревнованиях и показательных выступлениях. Просмотр видеоматериалов соревнований разного уровня. Выезды для просмотра соревнований различного уровня.
10	<b>Спортивные игры.</b>	Регби на коленях, салки на коленях, игры с поясами, набивными мячами, игры на координацию движения и зрительную память, футбол. Игры на воде.
11	<b>Итоговое занятие.</b>	Тесты на уровни, теоретической, физической и технической подготовки.

## **2. Материально-технические условия реализации программы.**

Для успешной реализации образовательной программы необходимо наличие двух спортивных залов (большого спортивного и тренажерного) и бассейна.

Оборудование и инвентарь:

- ковер для занятий дзюдо (татами);
- тренажеры для проведения физической подготовки.
- спортивный инвентарь: манекен для отработки бросков («чучело»), набивные мячи, резиновые жгуты для отработки подворотов учи – коми, гантели и гири, скакалки, маты для отработки падений и амплитудных бросков
- форма для занятий дзюдо (дзюдоги), тапочки.

## **3. УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **3.1 Нормативно-правовые акты и документы.**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»;
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.»

## **V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- Закон Российской Федерации “Об образовании”.
- Закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации”.
- Гражданский Кодекс Российской Федерации.
- Учебная программа по дзюдо для учреждений дополнительного образования. Советский спорт. Москва-2003 год.
- Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Москва “Просвещение”.
- Примерные программы для систем дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Советский спорт. Москва 2003г
- Методические рекомендации по физической культуре для школьников с начальными формами обучения. Советский спорт. Москва 2006 год.
- Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.

- Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.
- Свищев И.Д., Жердев В.Э. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для групп НП-1 и 2 г.о., УТГ-1, 2, УТГ-3, 4). М., 2000
- Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
- А.Т.Станков “Индивидуализация подготовки борцов”
- В.Н. Курысь ”Основы силовой подготовки юношей”.
- Дж.Кретти “Психология в современном спорте “/
- В.Б.Шестаков “Теория и методика детско-юношеского дзюдо”.
- Ежи Тагага “Энциклопедия физических упражнений”.
- С. В. Ерегина, И. Д. Свищев и др. «Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов национального Союза дзюдо и «Федерации дзюдо России» - Москва, 2005- Пархомович Г.П.
- Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.
- Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М.,2001
- Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.
- Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
- Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 С.
- Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка
- Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 С.
- Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
- Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - М. : Лептос, 1994. - 368 с.
- С. Е. Табаков, С. В. Елисеев, А. В. Конаков «Программы по самбо для детско - юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» . Москва. Спорт, 2007.
- Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с
- Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт.-сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.

- Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
- Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.
- Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
- Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 133.

### **Интернет-ресурсы.**

1. Федерации дзюдо России. <http://judo.ru> Режим доступа – свободный.
2. Международная федерация дзюдо. <http://judo.ru> Режим доступа – свободный.
3. Федерация дзюдо Москвы. <http://judo-moscow.ru> Режим доступа – свободный.