МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №7»

Рекомендована к утверждению на
заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2026г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор _____ Л.В.Козодаева
№ 69 от «01» 09. 2026г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Образовательная программа**

**спортивной подготовки «Дзюдо»**

группа начальной подготовки первого года обучения (НП-1)

на 2026/2027 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Тренер-преподаватель
Вавкина Е.А.

Тамбов
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …… 3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН……..... 7
2.1. План учебного процесса …….. 8
2.2. Календарный учебный график ……..... 9
3. СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ….....11
3.1. Тематическое планирование. Распределение учебных часов
3.2. Методика и содержание работы по предметным областям..... 11
3.2.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.....11
3.2.2. Общая физическая подготовка ..... 13
3.2.3. Вид спорта..... 20
3.2.3.1. Техническая подготовка. ..... 20
3.2.3.2. Тактическая подготовка..... 22
3.2.3.3. Соревнования ..... 24
3.2.3.4. Медицинское обследование. ..... 25
3.2.4. Развитие творческого мышления..... 25
3.2.5. Различные виды спорта и подвижные игры. ..... 26
3.2.6. Специальные навыки..... 27
3.2.7 Психологическая подготовка.....28
3.3. Требования техники безопасности и предупреждения травматизма..29
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА
4.1. Календарный план воспитательной работы
5. СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ..... 31
6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ..... 33
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…… 35

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2022 г. № 1074 (далее – ФССП) и с учетом требований примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо», утвержденной приказом Министерства спорта России от 21.12.2022 г. № 1305.

Программа предназначена для групп начальной подготовки отделения дзюдо 1-го года обучения. В группы начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Минимальный возраст для зачисления учащихся в группы начальной подготовки 1-го года обучения - 7 лет.

По материалам проведения индивидуального отбора при поступлении в организацию получены следующие результаты:

| Нормативы | НП - 1 год | | | |
|---|---|---|---|---|
| | маль чики | девоч ки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | 2 | 1 | Высокий – 64,7% (11 чел)<br>Средний – 29,5% (5 чел)<br>Низкий – 5,8% (1 чел) | Высокий –0 % ( 0чел)<br>Средний – 66,6%( 2чел)<br>Низкий –33,4% (1чел) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 4 | 3 | Высокий – 29,4% ( 5чел)<br>Средний – 23,5% (4 чел)<br>Низкий – 47% (8чел) | Высокий – 33,4% (1 чел)<br>Средний – 66,6% (2 чел)<br>Низкий – 0% (чел) |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | +1 | +2 | Высокий –5,8% (1 чел)<br>Средний – 29,4% (5чел)<br>Низкий – 65% (11 чел) | Высокий –66,6 % (2 чел)<br>Средний – 33,4% (1 чел)<br>Низкий – 0% (0 чел) |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | Не менее 2 | Не менее 1 | Высокий – 35,2% (6 чел)<br>Средний – 11,7% ( 2чел)<br>Низкий –53% (9 чел) | Высокий – % (0 чел)<br>Средний – 100% (3 чел)<br>Низкий – 0% (0 чел) |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет | | | | |
| Челночный бег 3×10 м | Не более 11,0 | Не более 11,4 | Высокий – 17,6% (3 чел)<br>Средний – 41,1% (7 чел)<br>Низкий –41,1% (7 чел) | Высокий – 33,4% ( 1чел)<br>Средний – 66,6% ( 2чел)<br>Низкий-% ( чел) |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) | Не менее 4 | Не менее 2 | Высокий – 70,5% ( 12чел)<br>Средний – 17,6% ( 3чел)<br>Низкий-11,7% (2 чел) | Высокий – 33,3% ( 1чел)<br>Средний – 33,3% (1 чел)<br>Низкий- 33,3% (1 чел) |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | Не менее 60 см | Не менее 50 см | Высокий – % (чел)<br>Средний – 64,7% ( 11чел)<br>Низкий- 35,3% (6чел) | Высокий – % (чел)<br>Средний – 100% (3чел)<br>Низкий-% (чел) |

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 52 недели в условиях спортивной школы или спортивного лагеря, и дополнительно отводится на переходных период (летнее время), когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки в спортлагере.

Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы

| Этапы начальной подготовки | Год обучения | Минимальный возраст учащихся для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Количество учебных часов в неделю | Минимальное количество часов в год |
|---|---|---|---|---|---|
| Начальная | Первый (НП-1) | 7 | 15-20 | 6 (не более 2 часов в день) | 312 |

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах.

Срок реализации программы – 1 год.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки дзюдоистов, для групп начальной подготовки первого года обучения, решает следующие основные **задачи**:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- сформировать широкий круг двигательных умений и навыков через освоение основ техники по виду спорта дзюдо;
- создать условия для формирования опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо;
- укрепить здоровье, сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- подготовить к освоению этапов спортивной подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, овладение знаниями теории борьбы дзюдо, основными техническими приемами и

практическими навыками проведения соревнований, успешное выступление на соревнованиях, выполнение разрядных норм и званий.

**Планируемые результаты**

Результатом освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

| | |
|---|---|
| 1 | **Теоретическая подготовка** |
| | - знание истории развития спорта;<br>- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;<br>- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;<br>- знания, умения и навыки гигиены;<br>- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;<br>- знание основ здорового питания;<br>- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. |
| 2 | **Общая физическая подготовка** |
| | -укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;<br>- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;<br>- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;<br>- формирование двигательных умений и навыков;<br>освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;<br>формирование социально значимых качеств личности;<br>- приобретение навыков проектной и творческой деятельности. |
| 3 | **Вид спорта** |
| | - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;<br>- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;<br>- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; |

| | |
|---|---|
| | - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных нагрузок;<br>- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;<br>- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;<br>приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; |
| 4 | **Развитие творческого мышления** |
| | развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия. |

**Планируемые результаты деятельности тренера-преподавателя**

В процессе подготовки к занятиям по данным формам будут разработаны: методические рекомендации «Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях дзюдо с возрастной категорией учащихся до 15 лет», «Особенности тренировочного процесса юных дзюдоистов»;

методическая разработка «Технико-тактическая подготовка в дзюдо»; технологические карты занятий по дзюдо по темам: «Манера передвижения по татами (SHINTAI-TAI-SABAKI)».

Будут составлены:

методическая разработка для учащихся по выполнению видов самостоятельной работы в дзюдо «Дневник самовоспитания»;

кейс заданий по теме «Технико-тактическая борьба в дзюдо».

Будет использована образовательная платформа:

1. https://academy.judo.ru/#rec579192401

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.2. План учебного процесса

| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ | Часы | Периоды тренировок | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август |
| Теория | 32 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| ОФП | 95 | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Вид спорта | 95 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 |
| Различные виды спорта и подвижные игры | 45 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Развитие творческого мышления | 15 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Специальные навыки | 15 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| Спортивное и специальное оборудование | 15 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Всего часов: | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 28 | 26 |

## 2.3. Календарно-учебный график

| **Разделы подготовки** | **Всего часов** | **сентябрь** | **октябрь** | **ноябрь** | **декабрь** | **январь** | **февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | | | | | | | | |
| История развития Дзюдо | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Основы законодательства в области физической культуры и спорта | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 |
| Гигиенические знания, умения, навыки | 4 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 |
| Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Основы здорового питания | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Значение занятий физической культурой и спортом | 5 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| **Итого часов** | **32** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **3** | **3** | **3** | **2** | **3** | **2** |
| **Практика** | | | | | | | | | | | | | |
| **Общая физическая подготовка** | **95** | **7** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| Беговые упражнения | 15 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Общие развивающие упражнения в ходьбе | 14 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Прыжковые упражнения | 14 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Силовые упражнения | 14 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Упражнения для развития общих физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) | 14 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Упражнения на борцовском мосту, для укрепления мыщц шеи | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Упражнения в самостраховке | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Вид спорта** | **95** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **6** | **8** | **8** | **8** | **8** | **9** | **8** |
| ***Техническая подготовка*** | **44** | **3** | **5** | **2** | **3** | **5** | **3** | **3** | **4** | **2** | **4** | **5** | **5** |
| Техника бросков (5 кю) | 15 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 2 |
| Техника сковывающих действий (5 кю) | 15 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Техника работы в партере (5 кю) | 14 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| ***Тактическая подготовка*** | **35** | **3** | **3** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **2** | **2** | **4** | **4** | **3** |
| Тактика выполнения приемов | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Тактика ведения поединка | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 |
| Тактика соревнований | 11 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ***Соревнования*** | **4** | **0** | **0** | **2** | **0** | **0** | **0** | **0** | **2** | **0** | **0** | **0** | **0** |
| ***Аттестация*** | **12** | **2** | **0** | **2** | **2** | **0** | **0** | **2** | **0** | **4** | **0** | **0** | **0** |
| Контрольные испытания | 4 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| Промежуточная аттестация | 4 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итоговая аттестация | 4 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| **Различные виды спорта и подвижные игры** | **45** | **4** | **3** | **3** | **4** | **4** | **4** | **3** | **4** | **4** | **4** | **4** | **4** |
| **Развитие творческого мышления** | **15** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** |
| **Специальные навыки** | **15** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** |
| **Спортивное оборудование** | **15** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **ВСЕГО ЧАСОВ** | **312** | **26** | **26** | **26** | **26** | **26** | **24** | **26** | **26** | **26** | **26** | **28** | **26** |

# 3. СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

### 3.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на повышение интеллектуального уровня спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями в области теории борьбы дзюдо и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства.

Цель – знание специальных знаний в области физической культуры и спорта, дзюдо.

Задачи:

- изучить историю развития и текущего состояния дзюдо;
- значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития;
- изучить правила соревнований;
- значение гигиены, соблюдение режима дня.

**История развития дзюдо.**

История развития дзюдо в мире и нашей стране. Достижения дзюдоистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий дзюдо. Итоги и анализ выступления национальных, молодежных и юниорских команд по дзюдо в соревнованиях различного ранга.

**Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно- реабилитационная физическая культура.

Принципы системы физического воспитания в РФ (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военно-практической). Физическое воспитание детей и подростков.

**Основы законодательства в области физической культуры и спорта**.

Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», закон Тамбовской области от 06 июня 2014 года № 414-З «О государственной политике в сфере физической культуры и спорта в Тамбовской области». Документ, регламентирующий нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Правила соревнований по дзюдо.

**Гигиенические знания, умения, навыки.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах
энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режимы питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

**Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Необходимые и важные организму спортивные добавки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Медицинский контроль и самоконтроль. Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях дзюдо.

**Основы здорового питания.**

Особое значение питания для растущего организма. Пищевой рацион. Режим питания. Ежедневно необходимое количество потребления белков, жиров, углеводов и витаминов. Ежедневная норма калорий. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

**Значение занятий физической культурой и спортом.**

Общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, противодействие и сдерживание процессов инволюции и т. д.).

Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т. п.).

Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании внерабочего времени (развлечения, игры, компенсация). Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

Развитие и совершенствование своих физических возможностей, формирование другие качества личности - нравственные, эстетические, а также смелость, волю, инициативность терпимость и многое другое.

**3.2.2. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов, воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие спортсмена в целом. Она является своего рода материальной базой совершенствования специальных игровых приемов и имеет большое значение в повышении тактико-технического мастерства, в профилактике травматизма, а также способствует поддержанию отличной формы дзюдоистов в период ответственных соревнований.

Общая физическая подготовка играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений.

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы (наглядные, словесные), так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: методы строго регламентированного упражнения (методы обучения двигательным действиям (целостный метод, расчленено-конструктивный метод, метод сопряженного воздействия) и методы воспитания и развития физических качеств и способностей (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения), игровой метод, соревновательный метод.

К средствам общей физической подготовки относятся беговые упражнения, общеразвивающие упражнения, прыжковые и силовые упражнения, спортивные и подвижные игры.

| | |
|---|---|
| Силы | Гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. |
| Быстроты: | Легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. |
| Гибкости: | Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. |
| Ловкости**:** | Легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты. |
| Выносливости: | Легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, |

| | |
|---|---|
| | вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки. |

| **Посредством гимнастики** | |
|---|---|
| Силы**:** | Подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. |
| Выносливости**:** | Сгибание рук в упоре лежа. |
| Быстроты**:** | подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. |
| Ловкости**:** | Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. |
| Гибкости**:** | Упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). |
| **Посредством тяжёлой атлетики** | |
| Силы**:** | Поднимание гири - 16 кг, штанги - 25 кг. |
| **Спортивная борьба** | |
| Гибкости и быстроты**:** | Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. |
| Ловкости**:** | Партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. |
| Силы**:** | Партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре» руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с |

| | |
|---|---|
| | манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках). |
| Спортивные игры: | Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. |
| Быстроты**:** | Бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с. |
| Ловкости | Челночный бег 3х10 м, боковой переворот, сальто, рондат. Упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями. |
| Выносливость | Бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лежа. |
| Спортивные игры для комплексного развития качеств: | Футбол, баскетбол, волейбол. |

Строевая подготовка. Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением в процессе ходьбы и бега упражнений для различных групп мышц, построение и перестроение в движении и т.д. Гимнастические упражнения на перекладине, гимнастической стенке, скамейке и в прыжках. Простейшие акробатические упражнения, кувырки, кульбиты, перевороты; серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнений. Лёгкая атлетика. Бег на 60 и 100 м, кросс на 500 и 1000 м, прыжки в длину и высоту с места и с разбега, метание теннисного мяча.

Лыжная подготовка. Изучение и совершенствование основных лыжных ходов, подъёмов, спусков с гор, торможений. Передвижение на лыжах по пересечённой местности на 3 км.

Плавание. Обучение плаванию детей не умеющих плавать; изучение и совершенствование одного из способов плавания.

**Специальные упражнения в упоре головой в татами.**

По мере освоения упражнений с отягощением — весом собственного тела целесообразно дополнять учебно-тренировочные занятия юных спортсменов круговой тренировкой, воздействующей на различные группы мышц. Эта форма организации занятий подразумевает поочередное выполнение упражнений для различных мышечных групп — рук, ног, туловища (шеи) на разных станциях. Построение тренировочных заданий по такому принципу позволяет юным дзюдоистам гармонично развивать все мышечные группы. В комплексах круговой тренировки упражнения обычно выполняются по кругу (с переходом занимающихся от станции к станции), планируются 6 — 8 станций (упражнений), занимающиеся делятся на группы

по количеству выполняемых заданий. Количество кругов – 2-4; время работы на станции – 10-12 сек.; интервал отдыха между станциями (переход) – 5-7 сек.; отдых между кругами до полного восстановления занимающихся. Комплекс круговой тренировки (с переходом) для развития силовых способностей спортсменов:

1. Подбрасывание набивного мяча (1 кг), хлопок, ловля мяча.
2. Прыжки со скакалкой.
3. Высед.
4. Разведение рук с гантелями (1 кг).
5. Прыжки через метровую зону татами.
6. Вращение туловища с набивным мячом (2 кг).

Круговая тренировка с дзюдоистами 10-11 лет может быть фронтальной (одинаковые упражнения для всех с активным интервалом отдыха). Комплекс круговой тренировки (фронтально) на развитие силовых способностей:

**Разминка в движении.**

1. Исходное положение — в движении, легким бегом — перемещение правым, потом левым боком.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с захлестом голеней назад.
4. Бег на носках.
5. Бег на пятах.
6. Бег на внешней стороне стопы.
7. Бег на внутренней стороне стопы.
8. Бег спиной вперед, глядя через правое потом левое плечо.
9. Бег с вращением вокруг себя в одну потом другую сторону.
10. Прыжки на одной, потом на второй ноге, на обеих ногах.
11. Перейти на шаг, передвижение в полном присесте, шагом, потом прыжками правым и левым боком, спиной вперед.
12. Опять перейти на легкий бег.

**Разминка на месте.**

1. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — сцепить пальцы в замок и выполнить круговые движения кистями вперед по очереди, 12-16 раз.
2. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить круговые движения кистями, пальцы зажаты в кулак, 12-16 раз
3. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — круговые движения в локтевых суставах, 12-16 раз.
4. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить круговые движения в плечевых суставах, одновременно двумя руками вперед потом назад, по очереди руками вперед потом назад, 12-16 раз.
5. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить 2 упругих наклона туловища вперед и 2 прогиба назад, 12-16 раз.
6. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить 2 упругих наклона туловища вправо, 2 влево, 12-16 раз.

7. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить движения руками мельницей в наклоне потом в стойке, 12-16 раз.

8. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе — выполнить круговые движения тазом в одном и другому направлению, 12-16 раз.

9. Исходное положение — в полуприседи, ноги на ширине плеч, руки на коленях — выполнить круговые движения коленями в одном и другому направлению, 12-16 раз.

10. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч — выполнить круговые движения в голеностопном суставе в одном и другом направлении, правой потом левой ногой, 12-16 раз.

**Специальная разминка.**

В зависимости от темы занятия специальная разминка может включать в себя кувырки, падения и самостраховку, элементы акробатики, или выполнения комплексов ударов и блоков.

1. Исходное положение — сидя на мате или борцовскому ковре, ноги в стороны — выполнить скручивание туловища в правый потом левый бок, каждый раз, касаясь грудью ковра за спиной, 12-16 раз.

2. Исходное положение — лежа на животе на мате или борцовскому ковре, положить руки в стороны и удерживать неподвижно — поднимая ногу и скручивая туловище, коснуться правой ногой левой руки потом левой ногой правой руки, 12-16 раз.

3. Исходное положение — лежа на мате или борцовскому ковре на животе захватить руками голеностопные суставы — выполнить перекаты справа налево, вперед назад, удерживая ноги, 12-16 раз.

4. Исходное положение — сидя на коленях на мате или борцовскому ковре — выполнить выпады на правый потом левый бок, касаясь ягодицами ковра, 12¬16 раз.

5. Исходное положение — сидя на мате или борцовскому ковре, ноги вытянуты в стороны — выполнить наклоны туловища внутрь, к правой и левой ноге, потом выполнить наклоны с ногами вместе, 12-16 раз.

6. Исходное положение — лежа на спине на мате или борцовскому ковре, поднять ноги и опустить их за головой, выполнить упругие движения ногами, пытаясь дотянуться стопами как можно дальше от головы, 12-16 раз.

7.Исходное положение — сидя на мате или борцовскому ковре — резким движением-прыжком выполнить переход из положения на коленях в положение вприсядку, 10-15 раз.

8.Исходное положение — из положения, лежа в упоре выполнить сгибание- разгибание рук 20 раз.

**Упражнения, развивающие гибкость.**

Данные упражнения увеличивают амплитуду (размах) движений. В результате регулярных упражнений мышцы становятся более эластичными и, не уменьшая своей силы (а даже увеличивая ее), дают возможность увеличивать амплитуду движений.

1. Ходьба на наружном крае ступни.

2. Сидя, составить подошвы и, постепенно отодвигая их от себя, разжимать колени руками.

3. Сидя, соединить ступни подошвами и развести колени в стороны. Захватив носки руками, наклонять корпус вперед до касания головой носков.

4. Сидя, заводить голени за голову при помощи рук.

5. Повороты вправо и влево стоя, сидя и лежа при прямом и согнутом положении корпуса.

6. «Мост». Тренировку в выполнении «моста» следует начинать с опускания на руках по стене, стоя к ней спиной. Затем из положения лежа на спине приподниматься на «мост», опираясь на подошвы и ладони. Из положения стоя на коленях надо становиться на лоб, опускаясь назад. К этому следует прибавить «качание моста», «забегания» и «перекидывания» (переход через голову вперед и назад толчком ног).

7. Стоя, выпрямлять ногу, захваченную одноименной рукой за ступню изнутри и поднятую перед собой.

**Упражнения, развивающие равновесие.**

1. Стоя на одной ноге, вторую выносить вперед, в сторону и назад.

2. Составив плотно ступни, наклонять корпус вперед, назад, вправо и влево; вращать корпус вправо и влево.

3. Составив плотно ступни, выводить тазовый пояс вперед, назад, вправо и влево; производить вращение тазового пояса вправо и влево.

4. Наклонять корпус и выводить тазовый пояс во всех направлениях, стоя на одной ноге.

5. Вращать корпус и тазовый пояс, стоя на одной ноге.

6. Сохранять равновесие при приземлении после прыжка на две ноги:

- при подпрыгивании вверх;
- при прыжке вверх с поворотом на 90°, 180°, 270° и 360°;
- при прыжках вперед, вправо, влево, назад с поворотом на 90° и 180°.

7. Сохранять равновесие при приземлении после прыжков:

- подпрыгивая вверх;
- при прыжке вверх с поворотом вокруг вертикальной оси на 90°, 180°, 270° и 360°;
- при прыжках на двух ногах вперед, вправо, влево, назад с поворотом на 90° и 180°;
- при тех же прыжках, но на одной ноге;
- при прыжках на одной ноге, но делая их с правой ноги на левую и с левой на правую.

Данные упражнения следует проводить по следующим ступеням трудности:

- без усложнений с открытыми глазами;
- без усложнений с закрытыми глазами;
- с грузом (постепенно увеличивая его) с открытыми глазами;
- с грузом с закрытыми глазами.

**Упражнения для развития ловкости.**

Кувырок прыжком через стоящего на четвереньках.

Оттолкнувшись от ковра обеими ногами, опуститься на обе руки и, амортизируя ими падение, перейти на кувырок вперед. Перекат через стоящего на четвереньках.

Партнер стоит на четвереньках. Поставить пряные руки на ковер возле его левого бока и, перекатившись спиной через спину партнера, встать на гоги, сгибая их в коленях.

Перекат через спину стоящего, держась за его руки.

Стать спиной друг к другу и над головами соединить руки. Наклоняя туловище вперед, перетянуть тренера через свою спину. Во время переката на шине партнер должен поджать ноги, а перекатившись, вытянуть их, чтобы мягко стать на ковёр.

**Колесо.**

Стать правым боком по направлению движения. Ноги расставить пошире, руки поднять вверх. Отслонившись влево, сделать быстрый перекат вправо по прямой линии, последовательно ставя на ковер правую руку, затем левую, а потом левую и правую ноги.

**Колесо с поворотом.**

Делая колесо с правой руки, левую руку поставить вправо от прямой линии. Ноги, поднятые вверх, соединить вместе, резко повернув туловище вправо, животом к рукам, оттолкнуться руками и спрыгнуть на обе ноги как можно ближе к рукам. В темпе движения взмахнуть руками и сделать подскок.

Поднять руки вверх, прогнуться, поднять вперед правую ногу. Резко наклоняясь вперед, поставить правую ногу на ковер и возможно ближе к ней обе руки. В темпе движения, оттолкнувшись ногами, резким разгибом туловища перекинуть ноги и туловище через голову. Оттолкнувшись руками, встать на согнутые в коленях и широко расставленные ноги. Перемет легче делать с небольшого, но энергичного разбега.

**Отжимание рук.**

Исходное положение: правая (левая) стойка, руки на уровне груди упираются ладонями в ладони партнера, обхватывая большими пальцами его большие пальцы. Правые руки согнуты, левые выпрямлены. Выпрямляя правую руку, нажимать ею на левую руку партнера и, постепенно сгибая левую, сопротивляться давлению правой руки партнера.

**Отжимание ног.**

Исходное положение: сидя друг против друга, упереться в ноги друг другу (пальцевой частью подошв), руки опираются о ковер за спиной. Правые ноги согнуты, левые прямые. Выпрямляя правую ногу, нажимать ею на левую ногу партнера и, постепенно сгибая левую, сопротивляться давлению правой ноги партнера.

**Разведение и сведение ног сидя.**

Исходное положение: спортсмен сидит на ковре против партнера, оба опираются руками о ковер за спиной. Ноги вытянуты вперед. Партнер стопами обхватывает снаружи стопы дзюдоиста. Дзюдоист разводит ноги в стороны, а

партнер сопротивляется этому движению. Затем партнер сводит ноги спортсмена, а тот постоянно сопротивляется этому движению.

**Упражнения, развивающие быстроту движений.**

1. Перебрасывать небольшой резиновый мяч друг другу, ловить мяч, подброшенный вверх, отскакивающий от пола, от ровной стены, от стены с неровностями.

2. Делать подсечки по падающему мячу и по мячу, катящемуся в разных направлениях.

3. Ловить падающий листок бумаги одной и двумя руками, делать подсечки падающей бумажки, ловить руками кузнечиков, стрекоз, бабочек.

4. Бег на короткие дистанции.

5. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

6. Старты из всевозможных положений.

**Упражнения на расслабление.**

Эти упражнения проделываются для отдыха в конце занятия и после напряженной работы.

1. Из полунаклона туловища вперед приподнять плечи с висящими предплечьями и предоставить рукам свободно падать, а затем покачивать и встряхивать их.

2. Из положения руки в стороны или вверх расслабленные руки свободно падают и непроизвольно покачиваются.

3.Из полунаклона туловища в сторону потряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти.

4. Из стойки на одной ноге (на возвышении) свободное покачивание и встряхивание другой ногой.

### 3.2.3. Вид спорта

### 3.2.3.1 Техническая подготовка. Основы техники и тактики

**Дзюдо 6 «КЮ» - белый пояс**

RAI – приветствие (поклон).Tachi-rai – приветствие стоя.Zarai – приветствие на коленях.OBI – пояс (завязывание). SHISAI – стойки.SHINATI

-передвижения: Ayumi-ashi -передвижение обычными шагами,Nsugi-ashi - передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. NAI-SABAKI -повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шага ми (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад. KUMI-KATA -захваты (основной захват -рукав-отворот).

KUZUSHI - выведение из равновесия

| | |
|---|---|
| Mae-kuzushi | Вперед |
| Ushiro-kuzushi | Назад |
| Migi-kuzushi | Вправо |
| Hidari-kuzushi | Влево |
| Mae- migi -kuzushi | Вперед-вправо |

| | |
|---|---|
| Mae - hidari - kuzushi | Вперед-влево |
| Ushiro-migi-kuzushi | Назад-вправо |
| Ushiro- hidari-kuzushi | Назад-влево |

UKEMI — падения

| | |
|---|---|
| Yoko (Sukuho)- ukemi | На бок |
| Ushiro (Koho) ukemi | На спину |
| Mae (Zenpo) ukemi | На живот |
| Zenpo -tenkai-ukemi | Кувырком |

Связка технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Kumi-kata) выведенве из равновесия вперед (Mae-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) -выведение из равновесия назад Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) -передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) - выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari - kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro)

Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

**5 КЮ. Жёлтый пояс**

| **НАГЭ-ВАДЗА** | **ТЕХНИКА БРОСКОВ** |
|---|---|
| Дэ-аши-барай | Боковая подсечка под выставленную ногу |
| Хидза-гурума | Подсечка в колено под отставленную ногу |
| Сасаэ-цурикоми-аши | Передняя подсечка под выставленную ногу |
| Уки-гоши | Бросок скручиванием вокруг бедра |
| О-сото-гари | Отхват |
| О-гоши<br>О-учи-гари | Бросок через бедро подбивом<br>Зацеп изнутри голенью |
| Сэои-нагэ | Бросок через спину с захватом руки на плечо |
| О-сото-отоши | Задняя подножка |
| О-сото-гаэши | Контрприем от отхвата или задней подножки |
| О-учи-гаэши | Контрприем от зацепа изнутри голенью |
| Моротэ-сэой-нагэ | Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота |
| **КАТАМЭ-ВАДЗА -** | **ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ** |
| Хон-кэса-гатамэ | Удержание сбоку |
| Ката-гатамэ | Удержание с фиксацией плеча головой |
| Еко-шихо-гатамэ | Удержание поперек |
| Ками-шихо-гатамэ | Удержание со стороны головы |
| Татэ-шихо-гатамэ | Удержание верхом |
| Еко-каэри-вадза | Переворот с захватом рук |
| Нэ-каэри-вадза | Переворот ногами снизу |
| Маэ-аши-тори-вадза | Прорыв со стороны ног |

**Требования к технике дзюдо**

**Результативность** — характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью.

**Эффективность** — соответствие техники решению задач противоборства и достигаемым конечным результатам, имеет взаимосвязь с другими видами подготовленности дзюдоистов.

**Стабильность** — определяется помехоустойчивостью техники (единообразное выполнение действий при противодействии соперника, нарастании утомления и др.).

**Вариативность** — предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую структуру, применительно к условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации и др.).

**Экономичность** — рациональное использование энергии и усилий дзюдоистами при выполнении технических действий за минимальное время.

### 3.2.3.2 Тактическая подготовка

В дзюдо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства — стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в дзюдо.

Тактику дзюдо определяют как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше дзюдоисты владеют тактикой, тем больше имеют возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

Виды тактики в дзюдо:

**Виды тактики в дзюдо:**

В теории борьбы дзюдо выделяют 3 вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

Методы обучения тактике: разучивание тактических действий по частям и комбинациям, словесный метод, анализ своих действий и действий противника.

Средства тактической подготовки дзюдоистов — это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться включением в учебно-тренировочный процесс сбивающих факторов: смена противников в поединке для одного спортсмена; удлинение (укорочение) времени поединка; противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами; с форой —

«обусловленным преимуществом для соперника», в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

**Тактическое мышление в поединке**

В тактической подготовке дзюдоистов выделены 3 основных раздела:

1. Тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в дзюдо;

2. Тактические умения и навыки дзюдоистов, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;

3. Тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у дзюдоистов на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

**Виды тактических упражнений.**

1. Упражнения, включающие действия, специфичные для дзюдо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.).

2. Упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема).

3. Упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия).

4. Упражнения по решению эпизодов, в процессе учебных и учебно-тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

Тактические действия и способы тактической подготовки приемов изучаются дзюдоистами в 3 этапа:

**I этап** — показ тренером-преподавателем изучаемого способа в наиболее часто применяемых ситуациях, затем выполнение дзюдоистами этого способа с обусловленным сопротивлением партнера и длительным пребыванием его в удобном для атаки положении (на месте и в движении), а также выполнение способа с обусловленным сопротивлением, но быстрым уходом партнера из удобного для атакующего дзюдоиста положения (на месте и в движении);

**II этап** — выполнение способа тактической подготовки в учебно-тренировочном поединке (со специальным заданием атакующему дзюдоисту или произвольно);

**III этап** — выполнение способа тактической подготовки в тренировочном поединке.

У дзюдоистов необходимо формировать тактические знания, умения, навыки на всех этапах подготовки. При этом необходимо учитывать возрастные особенности, стаж занятий дзюдо, уровень подготовленности дзюдоистов.

**Тактическая подготовка дзюдоистов 7-10 лет.**

На этапе предварительной подготовки юных дзюдоистов необходимо учить основам тактики участия в соревнованиях. Для этого следует ознакомить их с режимом соревновательного дня (предварительная подготовка документов, спортивная форма, прохождение процедуры взвешивания); дать сведения о жеребьевке на соревнованиях (влияние на цвет кимоно или пояса участника, особенности утешительных встреч); сформировать умения выполнения самостоятельной разминки перед соревнованиями и каждым поединком. Эти несложные операции являются основами составления тактического плана подготовки к соревнованиям у юных дзюдоистов. Важно обращать их внимание на анализ проведенного соревновательного поединка и соревновательного дня в целом.

У дзюдоистов на этапе предварительной подготовки следует акцентировать внимание на наступательной тактике. Важно формировать у юных дзюдоистов потребность в выполнении активных действий. Преимущественное формирование у них арсенала защитных действий приводит к закрепощению движений, снижению количества атакующих действий. Приоритетно формировать контратакующие действия у дзюдоистов 7–10 лет нецелесообразно. В этом возрасте их надо планомерно учить простым способам контратаки и доводить такие умения до уровня навыка сначала в учебно-тренировочных условиях.

Основами тактической подготовки на этапе предварительной подготовки являются: тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке с установкой «на демонстрирование определенного результата». Важно освоить использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

**3.2.3.3. Соревнования**

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | **До года** | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Контрольные | **1** | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Отборочные | - | - | 2 | 2 | 2 | 1 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Всего состязаний | - | - | 10 | 15 | 18 | 18 |

Для учащихся групп начальной подготовки первого-третьего года обучения рекомендуется участие в 1-4 условных соревнованиях.

1. «Первенство группы» по борьбе в партере. Борьба проходит по правилам дзюдо без удушающих и болевых приемов. Ориентировочное время

проведения декабрь –январь (учащиеся должны иметь стаж занятий 4-5 месяцев)

2. «Первенство группы». Все учащиеся делятся на условные весовые категории (разница в весе 2-3 кг). Борьба происходит по правилам дзюдо, внутри категории по круговой и смешанной системе. Ориентировочные сроки проведения февраль-март (стаж не менее 6 месяцев). Введение ничейного результата.

3. «Первенство школы» в соответствии с Положением о соревнованиях. Все учащиеся делятся на весовые категории. Борьба происходит по правилам дзюдо. Ориентировочные сроки проведения апрель-май (стаж не менее 7-8 месяцев). Введение ничейного результата.

4. «Физическая и техническая подготовленность» (контрольные соревнования) С их помощью осуществляется контроль за процессом подготовки спортсменов. Анализ выступлений учащихся в контрольных соревнованиях позволяет более эффективно управлять тренировочным процессом, внося необходимые коррективы в программу подготовки к главным стартам сезона. Для контроля за ходом подготовки могут быть использованы как специально организованные соревнования (к примеру, в рамках группы), так и официальные соревнования различного уровня. С помощью контрольных соревнований решаются различные задачи: проверяется уровень развития физических качеств, технико-тактическая подготовленность, психологические возможности спортсменов, «выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности».

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсмена в различных видах спорта в соответствии присущим им правилами, содержание двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результата.

Спортивные соревнования – это объективный способ демонстрации достигнутых результатов, оценки и сравнение достижений спортсменов**.**

В системе спортивной подготовки выделяют контрольные, подводящие, отборочные и основные соревнования.

Контрольные соревнования. С их помощью осуществляется контроль за процессом подготовки спортсменов. Анализ выступлений учащихся в контрольных соревнованиях позволяет более эффективно управлять тренировочным процессом, внося необходимые коррективы в программу подготовки к главным стартам сезона. Для контроля за ходом подготовки могут быть использованы как специально организованные соревнования (к примеру, в рамках группы), так и официальные соревнования различного уровня. С помощью контрольных соревнований решаются различные задачи: проверяется уровень развития физических качеств, технико-тактическая подготовленность, психологические возможности спортсменов, «выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности».

Существуют различные принципы отбора: завоевание определенного места, выполнение контрольного норматива, позволяющего надеяться на

высокое место в главных соревнованиях, их комбинированные формы (завоевание определенного места с выполнением соответствующих нормативов) и другие принципы.

Главные соревнования. Целью подготовки спортсмена является победа или завоевание возможно более высокого места в главных соревнованиях, установление рекордных достижений.

В то же время главные соревнования на определенном этапе подготовки являются подготовительными к другим главным стартам на последующих этапах подготовки. Главные соревнования правомерно считать и контрольными, имея в виду контроль за ходом многолетней спортивной деятельности.

### 3.2.3.4.Медицинское обследование

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях и индивидуальных особенностях каждого учащегося. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий.

Задачи медицинского обследования:

1. Установка исходного уровня состояния здоровья и физического развития.

2. Контроль за состоянием здоровья занимающихся.

3. Привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно применять необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебный контроль за занимающимися, осуществляется специалистами кабинета врачебного контроля соответствующей территориальной поликлиники или врачебно-физкультурного диспансера.

### 3.2.4 Развитие творческого мышления

Творческий потенциал спортсмена имеет важное значение для дальнейшего совершенствования его технико-тактического мастерства. Поэтому, для нас представляет интерес взаимосвязь соревновательной деятельности с разнообразием (вариативностью) выполнения им атакующих действий из разных классификационных групп в условиях соревновательной деятельности. При этом мы исходили из предположения, что основу творческого потенциала спортсмена составляет такое качество личности как креативность.

Для развития креативности детей необходимо соблюдать правила:

-учить детей действовать самостоятельно, независимо, не давать прямых инструкций;

-не сдерживать инициативы детей;

-не делать за них то, что они могут сделать самостоятельно;

-не спешить с вынесением оценочных суждений.

В подвижных играх развиваются не только физические качества ребят, но и их мыслительные способности, умение принимать быстрые и точные решения. Занимающиеся совершенствуют свои двигательные способности, становятся более ловкими, цепкими. Прежде всего, это игры, где учащиеся в рамках правил могут самостоятельно выбирать образ действий. Учащиеся могут сами комбинировать упражнения, придумывать игры. Для этого упражнения должны быть разучены с тренером-преподавателем. Для преодоления инертности мышления можно использовать выполнение действий в обратном порядке (наоборот, в другую сторону и т.д.).

На стадии закрепившихся умений программного материала рекомендуется включить упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий, игры на счет.

**3.2.5 Различные виды спорта и подвижные игры**

Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вкруг»
«Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», « Попади в предмет», «Дровосек». Спортивные игры - футбол, баскетбол.

Гимнастика: Группировка (сидя, лежа, перекат назад в Группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа — девочки, подтягивание в висе и висе лежа — девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед- назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением— набивной мяч, диск от штанги — до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседе, многоскоки).

**3.2.6 Специальные навыки**

Дзюдо – жесткий вид спортивного единоборства. Для того чтобы развиваться и совершенствоваться в дзюдо крайне важно постоянно обдумывать ход тренировок, выявлять положительные и отрицательные моменты.

1. Главный принцип дзюдо: «Максимум эффективности, минимум усилий». На тренировке необходимо воздействовать на противника не физической силой, а техникой, стараться больше использовать технические приемы, вместо силовых.

2. Во время рандори и соревновательных поединков важную роль играют контрприемы, но если во время соревнований их все время применять, то соперник использует это против вас, а вас могут наказать за пассивность. Поэтому очень важно хотя бы несколько раз атаковать самому. Контрприемы

– это очень хорошо, но не стоит на них полагаться как на единственный вариант атаки.

3. Огромное преимущество во время рандори и соревновательных поединков дает умение использовать различные захваты. Если вся схватка основана на одном виде захвата (например, за отворот дзюдоги и рукав) и противник все время его нейтрализует, это прямо указывает на отсутствие стратегии ведения поединка. Поэтому крайне важно хорошо знать разные виды захватов.

4. Если спортсмен чувствует сильную усталость и потерю интереса к совершенствованию и изучению приемов дзюдо, необходимо переключиться на время, например, на бразильское джиу-джитсу. Возможно что-то потом пригодится на соревнованиях по дзюдо. Можно заняться боксом или айкидо, т.к. можно освоить множество важных двигательных навыков, включая стойки, захват кисти и т.д.

5. Посещая тренировки в разных клубах, дзюдоист оказывается за пределами своей привычной среды, видит, как тренируются другие сенсеи, таким образом узнает что-то новое, о чем не говорил его наставник.

6. Важно тренироваться с опытными дзюдоистами. Это помогает усовершенствовать приемы дзюдо, лучше концентрироваться, получать удовольствие от поединка с искусным соперником.

### 3.2.7 Психологическая подготовка

Из арсенала дзюдо:

*Для воспитания решительности*. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

*Для воспитания настойчивости*. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

*Для воспитания выдержки*. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

*Для воспитания смелости*. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплекса 6 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.

*Для воспитания трудолюбия*. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

*Средства других видов деятельности:*

*Для воспитания решительнос*ти. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего форму 1-2 метра в беге на 20-30 метров.

*Для воспитания настойчивости*. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной

работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

*Для воспитания выдержки*. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

*Для воспитания смелости*. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

*Для воспитания трудолюбия*. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

*Средства нравственной подготовки*

*Для воспитания чувства взаимопомощи*. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

*Для воспитания дисциплинированности*. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

*Для воспитания инициативности*. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания

### 3.4. Методическое обеспечение

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале, также на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

В подготовительной части занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин.) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых — подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия спортсмены выполняют упражнения из раздела специальной физической подготовки, и изучают и совершенствуют технику приёмов борьбы (технически-тактическая подготовка).

При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями: задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда обучающийся находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники; наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается к последней трети.

Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных борцов всестороннее и существенное воздействие. Последовательность применения упражнения различной преимущественной направленности в основной части занятия должна быть

примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем – на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми).

Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к каждому учащемуся, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом.

Количество повторений каждого упражнения или связок должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создаёт определённые предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Это выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление.

В конце тренировочных занятий также можно давать упражнения из разделов общей физической подготовки. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство быстроты) и носят конкретно направленный характер.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования: к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений и контрольных поединков проводить после достаточного освоения приёмов техники спортивной борьбы, соответствующих определёному этапу подготовки и возрасту спортсмена. Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

### 3.5. Требования техники безопасности и предупреждения травматизма

**1.Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям дзюдо  допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий дзюдо  возможно воздействие на учащихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения.

1.4. Занятия спортивными единоборствами должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5. При проведении занятий дзюдо в спортивном зале или другом спортивном объекте, где проводится текущее занятие, должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и учащиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с учащимся тренер обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и учащиеся должны соблюдать правила проведения занятий дзюдо, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или ковре.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Начинать заниматься спортивными единоборствами, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам учащихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать учащихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**5. Требования безопасности по окончанию занятий**

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь;

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

## 4.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

### 5.1 Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|---|---|
| 1. | **Здоровьесбережение** | | |
| 1.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | | В течение года |
| 1.2. | Режим питания и отдыха | | В течение года |
| 2.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | | В течение года |
| 2.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | | В течение года |
| 3. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 3.1 | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих | | В течение года |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | достижению спортивных результатов) | | |

## 5.СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| | Амортизатор резиновый | штук | 15 |
| | Брусья | штук | 3 |
| | Весы электронные медицинские (до 150 кг) | штук | 2 |
| | Гантели переменной массы (до 20 кг) | комплект | 4 |
| | Канат для функционального тренинга | штук | 2 |
| | Канат для лазания | штук | 3 |
| | Лестница координационная | штук | 4 |
| | Измерительное устройство для формы дзюдо | штук | 1 |
| | Лист «татами» для дзюдо | штук | 72 |
| | Манекен тренировочный | штук | 6 |
| | Мат гимнастический для отработки бросков | штук | 8 |
| | Полусфера балансировочная | штук | 8 |
| | Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии) | штук | 2 |
| | Скамья для пресса | штук | 1 |
| | Стенка гимнастическая (секция) | штук | 3 |
| | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства | | | |
| | Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг) | комплект | 8 |
| | Кушетка массажная или массажный стол | штук | 1 |
| | Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная | штук | 2 |
| | Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки | штук | 2 |
| | Стойка для приседаний со штангой | штук | 2 |
| | Стойка силовая универсальная | штук | 2 |

**Оборудование зала**

Под борцовский зал отводят специально оборудованное помещение для практических учебно-тренировочных занятий всеми видами спортивной борьбы. Его размер должен позволять проводить занятия с группой не менее 14–16 человек. Высота зала 5–6 м. Стены должны быть выкрашены на 1,5–2 м от пола масляной краской (с них регулярно удалять пыль влажной тряпкой). Цвет стен и потолка светлый. Пол лучше всего деревянный. Его рекомендуется мыть, а не натирать мастикой, которая легко переносится на татами.

В зале обязательно должны быть:

– приточно-вытяжная вентиляция, которая обеспечивает трехкратный обмен воздуха в час;

– кладовки для хранения инвентаря;

– подсобные помещения: раздевалка, душевые, массажная, туалет (его лучше располагать около входа в раздевалку, на выходе из туалета необходимо положить коврик для вытирания ног), комнаты для преподавателя, медсестры и др.;

– аптечка, в которую входят: йод, спиртовой раствор бриллиантового зеленого, жидкость Новикова, нашатырный спирт, раствор марганцовокислого калия, перекись водорода, хлорэтил, вазелин, перевязочный материал, лейкопластырь, вата, бинты, резиновый жгут, лубки из картона, фанеры или проволочные, ножницы.

**Татами.** Для занятий дзюдо татами должен иметь размеры от 12 х 12 м до 14 х 14 м. Собирают татами из отдельных матов толщиной не менее 5 см двумя способами: встык (каждая часть имеет перпендикулярные боковые стороны) и способом «кирпичной кладки». После сборки татами укрепляют деревянной рамой из небольших брусков. Поверхность татами может застилаться покрывалом из прочного мягкого кожзаменителя без грубых швов. В местах соединения матов не должно быть впадин и выступов. Чтобы предохранять борцов от травм и ушибов, вокруг татами (особенно уменьшенного размера) нужно уложить мягкую дорожку или маты шириной не менее 1 м и толщиной не менее 5 см (но не толще самого ковра). Вокруг татами и в непосредственной близости от него не должно быть посторонних предметов, колонн, оборудования.

На татами должна быть отмечена рабочая часть, которая обозначается раскладкой красных секций (на татами 14 х 14 внешняя зона красных секций должна быть 12 х 12, на татами 12 х 12–10 х 10). При наличии покрывала рабочая зона должна быть покрыта краской шириной в 1 м.

Две противоположных стороны татами по продольной оси зала должны иметь метку расположения дзюдоистов перед началом и в конце схватки. Одна отмечается красной полосой, другая – белой.

Борцовский тренировочный манекен («борцовское чучело») служит для изучения бросков с падением, а также для выполнения подводящих упражнений и развития специальных качеств борца. Манекены различаются по высоте (от 140 до 160 см) и весу (от 15 до 50 кг).

Снаряды: канат высотой 4–5 м, кольца, перекладина, гимнастические конь и козел, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки.

Для индивидуальной тренировки в зале нужно иметь гантели весом 2–5 кг, гири весом 16–32 кг, разборные гантели весом до 15–20 кг, штанги (лучше уменьшенных размеров), эспандеры и резиновые бинты, скакалки, набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр).

Желательно иметь тренажеры.

На занятиях вне татами (кроссы, игры, силовая подготовка) борцы носят обычные тренировочные костюмы и спортивную обувь. В тех случаях, когда спортсмены вынуждены поддерживать или сгонять вес перед соревнованиями, они тренируются в специальных костюмах из ветрозащитной и водонепроницаемой искусственной ткани.

В зале должны быть: длинная скамейка, доска объявлений, зеркало, шкаф, стул, стол с графином (с водой) и стаканами.

Указанный минимум оборудования и инвентаря при наличии возможностей может быть расширен и усовершенствован.

Все это способствует успешной воспитательной работе, без чего не может быть высоких спортивных результатов.

## 6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 6.1. Методические указания по организации аттестации и тестирования учащихся

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации *Промежуточная аттестация* осуществляется для перевода на следующий этап (период) подготовки.

Цели проведения промежуточной аттестации:

- объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы; -выявление степени сформированности технико-тактических знаний, умений и навыков в избранном виде спорта;

- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности;

-определение уровня физического развития обучающихся и динамику их результатов;

-прогнозирование спортивных достижений на следующий этап (период) подготовки.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год. Срок проведения май-июнь. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов. По итогам промежуточной аттестации директором издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучения учащихся, выполнивших контрольно-нормативные требования. По заявлению родителей (законных

представителей), учащемуся предоставляется право досрочной сдачи контрольных нормативов и тестов в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.). Учащиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее.

Учащиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением тренерского совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется по системе трех уровней: «низкий», «средний», «высокий».

К *итоговой аттестации* допускаются учащиеся, завершившие обучение в рамках одного уровня обучения и всей программы по избранному виду спорта, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Форма итоговой аттестации базового уровня - контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень обучения).

Установлены следующие формы итоговой аттестации:

-теория и методика физической культуры - беседа. Тематика определяется содержанием Программы. Система оценки: зачет/незачет;

- общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/незачет;

- избранный вид спорта – спортивная квалификация обучающегося. Спортивная квалификация обучающегося определяется в соответствии с требованиями по виду спорта Единой Всероссийской спортивной классификации.

Результаты итоговой аттестации фиксируется в протоколе итоговой аттестации. По заявлению родителей (законных представителей), учащемуся предоставляется право досрочной сдачи итоговой аттестации в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.)

## 6.2 Требования к результатам освоения программы

**Контрольно-переводные нормативы для групп начальной подготовки первого года обучения**

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет | | | | |
| 1.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 2 | 1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | 3 |
| 1.3. | | см | не менее | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | +1 | +2 |
| 1.4. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | количество попаданий | не менее | |
| | | | 2 | 1 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет | | | | |
| 2.1. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| | | | 3 | 2 |
| 2.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 6 | 5 |
| 2.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +2 | +3 |
| 2.4. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | количество попаданий | не менее | |
| | | | 3 | 2 |

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ


1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. - Москва: Советский спорт, 2003.
2. Дзюдо. Система и борьба. Ю.А.Шулик, Я.К.Коблев, В.М.Невзоров, Ю.М.Схаляхо. Ростов-на-Дону, ООО «Феникс», 2006 г.
3. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ… Акопян А. О и др. 2008 г.
4. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – 2-е изд., 2009 г.
5. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. исправ., 2009г.
6. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
7. Нестеров А. А., Левицкий А. Г. Индивидуализация физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации 2004 г.
8. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.JL, Михайлов Н.Г., Крищук С.И. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003.
9. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология 2008 г.
10. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология 2001 г.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

http://www.mir-judo.ru/
http://www.judo.ru/
http://judobelarus.com/
http://www.zoomby.ru/watch/55393-dzyudo-tehnika-zahvatov