

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»
города Обнинска

Принято на заседании методического
совета
от 02.09.2020 г.
Протокол № 09-002.09.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор

М.А.Хоменко



приказ № 12-о от 02.09.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ДЗЮДО (ГИБКИЙ ПУТЬ)»

Возраст детей: 5-12
Срок реализации: 3 года
Вид программы - модифицированная

Автор – составитель:
Гречишникова Ольга Юрьевна,
педагог дополнительного
образования

Обнинск, 2020 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современной России как никогда актуальной становится проблема снижения среднего показателя здоровья нации. Происходит заметное старение населения, распространение гиподинамии, ухудшение генетического фонда нации. Актуальность программ физкультурно-спортивной направленности состоит в повышении уровня физической культуры и спорта, здоровья и здорового образа жизни подрастающего поколения. Дзюдо для детей, прежде всего, является отличной системой психофизической подготовки и направляет в нужное русло бьющую через край детскую энергию: они занимаются гимнастикой, растяжкой, развивают память и внимательность, учатся дисциплине, преодолевают собственную лень и амбиции, адаптируются к разновозрастному коллективу. Дзюдо – это вид спорта, который предусматривает не только физическое развитие и прикладную подготовку, но и воспитывает духовность и нравственность занимающихся.

Актуальность данной программы:

- развитие двигательных навыков;
- умение владеть своим телом;
- развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость);
- закаливание детей, повышение их иммунитета к различным заболеваниям;
- повышение уровня самооценки учащихся;
- воспитание патриотизма.

Новизна данной программы заключается в том, что занятия проводятся с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, в отличие от занятий в обычных спортивных школах, где борьбой дети начинают заниматься с 10-12 лет. Младший школьный возраст – наиболее благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Отличительной особенностью детей младшего школьного возраста является их большое желание, интерес, познавательная деятельность, высокая эмоциональность во время занятий.

Цель программы: способствовать формированию духовно и физически развитой личности, владеющей элементарными навыками самообороны, способной реализоваться в спортивной деятельности.

Задачи

1. обучающие:

- расширить кругозор в области видов единоборств;
- познакомить с основами самообороны;
- сформировать двигательные умения и навыки.

2. Воспитательные:

- воспитать активную гражданскую позицию, любовь к Родине, уважение к ее истории и культуре;
- воспитать культуру поведения и общения, уважение к старшим и сверстникам, стремление к сотрудничеству и командной деятельности;

- воспитать стремление оказывать помощь, терпение к недостаткам других, дружеские отношения друг к другу, чувство товарищества и коллективизма;
- воспитать чувство ответственности за свои поступки.

3. Развивающие:

- развить интерес к выбранному виду спорта и к занятию физической культурой;
- развить физические качества учащихся (силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, координацию движений);
- развить первоначальные основы рефлексии.

Особенности программы

Программа предназначена для детей 5-8, 8-10 и 10-12 лет, проявляющих интерес к данному виду спорта и имеющих медицинский допуск для занятий борьбой.

Занятия проводятся в течение всего календарного года. В каникулярное время учащиеся находятся и тренируются в спортивно-оздоровительном лагере.

Режим занятий:

- 1-й год обучения – 4 ч. в неделю (2 занятия по 2 часа);
- 2-й год обучения – 6 ч. в неделю (3 занятия по 2 часа);
- 3-й год обучения – 7 ч. в неделю (3 занятия по 2 часа + 1 час бассейн).

Формы обучения

Содержание и организация занятий определяется с учетом возраста детей и проводится в различных формах. Основной формой учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование и контроль, а также участие в соревнованиях. Интерес детей достигается через вызов положительных эмоций, используя при этом игровой и соревновательный методы.

Формы организации воспитательной работы:

- регулярное проведение собраний и бесед с юными спортсменами;
- организация родительских собраний;
- проведение оздоровительных и культурно-массовых мероприятий (новогодние праздники, в летнее время выезд в спортивно-оздоровительный лагерь, поездки на соревнования за пределы Калужской области).

Специфика воспитательной работы в нашем клубе состоит в том, что мы можем проводить ее не только во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях и на выездах на соревнования.

Схема учебно-тренировочного занятия (УТЗ):

Части УТЗ		Содержание тренировки
Подготовительная	Общая часть	Разминка, дыхательные упражнения, ОФП, акробатика

часть	Специальная часть	Подводящие упражнения для работы в основной части, ОРУ
Основная часть	Общая часть	Повторение пройденного материала, СФП
	Специальная часть	Обучение новым двигательным действиям
Заключительная часть		Игры, упражнения на дыхание, растяжку и расслабление

Прогнозируемый конечный результат

К концу обучения формируется физически развитая личность с активной жизненной позицией, проявляющая уважение к культуре и традициям своей страны и других народов, с приоритетами здорового образа жизни, с развитой мотивацией к дальнейшему занятию спортом и способной реализовать в спортивной деятельности.

Усвоение программы возможно по 3-м уровням: низкий, средний, высокий.

1-й год обучения

Низкий уровень:

- знают правила поведения на занятиях;
- знают технику безопасности на занятиях;
- умеют правильно вести себя на занятиях;
- умеют работать в парах.

Средний уровень:

- знают правила поведения на занятиях;
- знают технику безопасности на занятиях;
- умеют правильно вести себя на занятиях;
- умеют работать в парах и в малой группе.

Высокий уровень:

- знают правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- умеют правильно вести себя на занятиях и выполнять все задания тренера;
- умеют работать в парах и в малой группе;
- имеют высокий уровень знаний в области гигиены;
- умеют правильно вести себя на соревнованиях.

2-й год обучения

Низкий уровень:

- знают правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- умеют работать в парах в малой и большой группах;
- умеют правильно вести себя на соревнованиях.

Средний уровень:

- знают правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- умеют работать в парах в малой и большой группах;
- выполняют задания средней сложности;
- принимают участие в соревнованиях различного уровня.

Высокий уровень:

- знают правила поведения и технику безопасности на занятиях;

- выполняют задания высокой сложности;
- способны самостоятельно провести разминочную часть занятия;
- имеют высокий уровень знаний в области гигиены;
- владеют теоретическими основами физической культуры;
- достаточно успешно выступают на соревнованиях различного уровня согласно своему возрасту и весу.

3-й год обучения

Низкий уровень:

- знают правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- умеют работать в парах в малой и большой группах;
- выполняют задания средней сложности;
- принимают участие в соревнованиях различного уровня.

Средний уровень:

- знают правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- выполняют задания высокой сложности;
- способны самостоятельно провести разминочную часть занятия;
- успешно выступают на соревнованиях различного уровня согласно своему возрасту и весу.

Высокий уровень:

- знают правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- выполняют задания высокой сложности;
- способны самостоятельно провести разминочную и заключительную часть занятия;
- имеют высокий уровень знаний в области гигиены и первой медицинской помощи;
- владеют теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- добиваются высоких результатов на соревнованиях различного уровня согласно своему возрасту и весу.

Критерием успешности прохождения каждого этапа обучения являются результаты тестирования по ОФП и результаты участия в соревнованиях.

Тестирование по ОФП проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 МБОУ ДО Центр Развития Творчества Детей и Юношества
 Спортивно-патриотический клуб дзюдо «Атлант»
НА 3 ГРУППЫ ОБУЧЕНИЯ

Общие сведения и разделы подготовки	Спортивно-оздоровительная I(5-8 лет)	Начальной подготовки	
		II (8-10 лет)	III (10-12 лет)
- общая физическая подготовка (ОФП)	68	126	88
- специальная физическая подготовка (СФП)	54	62	88
- изучение и совершенствование техники и тактики	12	18	27
- теоретическая подготовка	4	4	7
- контрольное тестирование	4	4	4
- медицинское обследование	2	2	2
- занятия в бассейне	-	-	36
Количество учебных часов:	144	216	252
- участие в соревнованиях	36	(см. Приложение к учебному плану)	
ИТОГО:		648	
- общая физическая подготовка (ОФП)		8	
- специальная физическая подготовка (СФП)		6	
- занятия в бассейне		12	
- контрольное тестирование		4	
- экскурсии		11	
- обеды		10	
- отдых, развлечения, подвижные игры		21	
Количество учебных часов в спортивно-оздоровительном лагере (июль):		72	
ВСЕГО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ЗА ГОД:		720	

Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации следующих этапов обучения:

1. Спортивно-оздоровительный;
2. Начальной подготовки;
3. Учебно-тренировочный;
4. Спортивного совершенствования.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Содержание	Месяцы									За год	
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V		
1	Теоретическая подготовка	1	-	1	-	1	-	-	1	-	4	
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	68
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
4	Изучение и совершенствование техники и тактики (ТТП)	-	-	1	2	1	2	2	2	2	2	12
5	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	2
6	Контрольное тестирование	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	4
7	Всего за месяц	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	144

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Методическая подготовка

1) Врачебный контроль и самоконтроль:

- самоконтроль – дневник самоконтроля;
- объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс;

- субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;

- показания и противопоказания к занятиям борьбой дзюдо;

2) Основные методы развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

3) Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом).

Основы техники

1) Основные понятия о видах стоек, захватах, бросках, удержаниях, болевых приемах, удушающих приемах, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках.

2) Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах.

3) Характеристика изучаемых технико-тактических действий.

4) Классификация техники борьбы дзюдо:

- броски (в основном руками, в основном туловищем, в основном ногами);
- удержания (сбоку, верхом, со стороны головы, поперек, обратное, спиной, ногами, со стороны ног, от рычага локтя с захватом руки между ног);
- болевые приемы на руки (рычаг, узел, ущемление);
- удушающие приемы (руками, ногами, кимоно).

Правила соревнований

1) Значение соревнований для занимающихся;

2) Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности

участников, судей, тренеров и представителей;

3) Основные оценки технико-тактических действий в борьбе дзюдо.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Развитие силы (силовая подготовка)

1) Развитие силы основных групп мышц туловища, рук и ног упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);

2) Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);

3) Упражнения из других видов спорта;

4) Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

1) Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;

2) Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

1) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;

2) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба);

3) Подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

1) Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;

2) Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;

3) Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

Специальная физическая подготовка (СФП)

1) Специальные борцовские упражнения:

- борцовский мост и упражнения на мосту;
- упражнения с партнером;
- упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков.

2) Подготовительные упражнения:

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем

разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых

качеств;

- элементы, приемы, которые предстоит освоить учащимся.

3) Подводящие упражнения:

- перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;
- основное положение броска из основной техники борьбы;
- детали техники броска;
- упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема.

4) Имитационные упражнения:

- аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении приема);
- многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости

выполнения до максимальной.

Технико-тактическая подготовка (ТТП)

Техника борьбы дзюдо

Борьба стоя

- #### 1) Стойки:
- прямая (правая, левая, фронтальная);
 - средняя (правая, левая, фронтальная);
 - низкая (правая, левая, фронтальная)

- #### 2) Перемещения:
- скользящим шагом;
 - приставными шагами;

- #### 3) Основные захваты:
- за рукава;
 - за отворот и рукав;
 - за пояс и рукав;

- #### 4) Основные броски:
- в основном руками (выведение из равновесия);
 - в основном туловищем (бросок через бедро);

- в основном ногами (задняя подножка, передняя подсечка).

Борьба лежа (партер)

1) Переворачивания на спину партнера, стоящего на четвереньках:

- захватом двух рук;
- захватом двух ног;
- захватом дальней руки и ноги;

2) Удержания: - сбоку;
- верхом;
- со стороны головы;
- поперек.

Тактика борьбы дзюдо

- 1) Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- 2) Переходы на удержания после удачного выполнения броска с падением.

Психологическая подготовка

1) Развитие силы воли

2) Развитие смелости:

- броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах);
- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;
- кувырки через партнера в длину, высоту;
- специальные борцовские задания с физически более подготовленным соперником;

3) Развитие настойчивости:

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке после неудачных

попыток

проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;

- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;

- проведение схваток с односторонним сопротивлением;

- проведение схваток с более опытным соперником;

4) Развитие решительности:

- выполнение режима дня;

- проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований;

- проведение схваток на применение контрприемов;

- проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного

положения, с последующим разбором ошибок;

5) Развитие инициативности:

- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Методическая подготовка

1) Врачебный контроль и самоконтроль:

- самоконтроль – дневник самоконтроля;
- объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс;

- субъективные данные: самочувствие, аппетит, работоспособность, потоотделение,

- сон;

- показания и противопоказания к занятиям борьбой дзюдо;

2) Основные методы развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

3) Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на

воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом).

Основы техники

1) Основные понятия о видах стоек, захватах, бросках, удержаниях, болевых приемах, удушающих приемах, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках.

2) Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах.

3) Характеристика изучаемых технико-тактических действий.

4) Классификация техники борьбы дзюдо:

- броски (в основном руками, в основном туловищем, в основном ногами);
- удержания (сбоку, верхом, со стороны головы, поперек, обратное, спиной, ногами, со

- стороны ног, от рычага локтя с захватом руки между ног);

- болевые приемы на руки (рычаг, узел, ущемление);

- удушающие приемы (руками, ногами, кимоно).

Правила соревнований

1) Значение соревнований для занимающихся;

2) Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей;

3) Основные оценки технико-тактических действий в борьбе дзюдо.

ОФП

Развитие силы (силовая подготовка)

- 1) Развитие силы основных групп мышц туловища, рук и ног упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);
- 2) Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
- 3) Упражнения из других видов спорта;
- 4) Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- 1) Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- 2) Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

- 1) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;
- 2) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба);
- 3) Подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- 1) Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- 2) Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;
- 3) Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

СФП

- 1) Специальные борцовские упражнения:

- борцовский мост и упражнения на мосту;
- упражнения с партнером;
- упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков.

- 2) Подготовительные упражнения:

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем

разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;

- элементы, приемы, которые предстоит освоить занимающимся.

- 3) Подводящие упражнения:

- перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;

- основное положение броска из основной техники борьбы;
- детали техники броска;
- упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема.

4) Имитационные упражнения:

- аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении приема);
- многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

ТТП

Техника борьбы дзюдо

Борьба стоя

1) Стойки:

- прямая (правая, левая, фронтальная);
- средняя (правая, левая, фронтальная);
- низкая (правая, левая, фронтальная)

2) Перемещения:

- скользящим шагом;
- приставными шагами;
- заведением;

3) Основные захваты: - за рукава;

- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав;
- предварительные;
- оборонительные;

4) Основные броски:

- в основном руками (выведение из равновесия, боковой переворот);
- в основном туловищем (бросок через бедро, бросок захватом руки на плечо, бросок захватом руки под плечо);
- в основном ногами (задняя подножка, передняя подножка, боковая подножка, передняя подсечка, задняя подсечка, боковая подсечка, зацепом стопой снаружи).

Борьба лежа (партер)

1) Переворачивания на спину партнера, стоящего на четвереньках:

- захватом двух рук;
- захватом двух ног;
- захватом дальней руки и ноги

2) Удержания: - сбоку;

- верхом;
- со стороны головы;

- поперек.

Тактика борьбы дзюдо

- 1) Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- 2) Переходы на удержания после удачного выполнения броска с падением;
- 3) Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;
- 4) Способы освобождения от захвата за рукав, за куртку спереди.

Психологическая подготовка

1) Развитие силы воли

2) Развитие смелости:

- броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах);

- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;

- кувырки через партнера в длину, высоту;

- специальные борцовские задания с физически более подготовленным соперником;

3) Развитие настойчивости:

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;

- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;

- проведение схваток с односторонним сопротивлением;

- проведение схваток с более опытным соперником;

4) Развитие решительности:

- выполнение режима дня;

- проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований;

- проведение схваток на применение контрприемов;

- проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного

положения, с последующим разбором ошибок;

5) Развитие инициативности:

- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и

тактики;

- проведение разминки по заданию тренера;

- проведение схваток с менее подготовленными соперниками;

- проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники;

6) Нравственная подготовка:

- поведение в школе, дома, в других общественных местах;

- стремление как можно лучше выполнять порученное дело;

- решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей;

- воспитание аккуратности и опрятности;
- оказание помощи товарищам в учебе, на тренировках, на соревнованиях.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Содержание	Месяцы									За год
		IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	
1	Теоретическая подготовка	1	-	1	1	1	1	1	1	-	7
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	12	12	10	10	8	8	8	8	88
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	8	10	10	12	12	10	10	88
4	Изучение и совершенствование техники и тактики (ТТП)	2	2	3	3	3	3	3	4	4	27
5	Занятия в бассейне	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
6	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	1	-	2
7	Контрольное тестирование	-	2	-	-	-	-	-	-	2	4
8	Всего за месяц	28	28	28	28	28	28	28	28	28	252

СОДЕРЖАНИЕ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Методическая подготовка

1) Врачебный контроль и самоконтроль:

- самоконтроль – дневник самоконтроля;
- объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление,

пульс;

- субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;

- показания и противопоказания к занятиям борьбой дзюдо;

2) Основные методы развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

3) Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом).

Основы техники

1) Основные понятия о видах стоек, захватах, бросках, удержаниях, болевых приемах, удушающих приемах, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках.

2) Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах.

3) Характеристика изучаемых технико-тактических действий.

4) Классификация техники борьбы дзюдо:

- броски (в основном руками, в основном туловищем, в основном ногами);
- удержания (сбоку, верхом, со стороны головы, поперек, обратное, спиной, ногами, со стороны ног, от рычага локтя с захватом руки между ног);
- болевые приемы на руки (рычаг, узел, ущемление);
- удушающие приемы (руками, ногами, кимоно).

Правила соревнований

1) Значение соревнований для занимающихся;

2) Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности

участников, судей, тренеров и представителей;

3) Основные оценки технико-тактических действий в борьбе дзюдо;

ОФП

Развитие силы (силовая подготовка)

1) Развитие силы основных групп мышц туловища, рук и ног упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений);

2) Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);

3) Упражнения из других видов спорта;

3) Упражнения на снарядах и со снарядами;

4) Подвижные и спортивные игры.

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

1) Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;

2) Подвижные и спортивные игры.

Развитие выносливости

1) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время;

2) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба);

3) Подвижные и спортивные игры.

Развитие ловкости (координационная подготовка)

1) Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;

2) Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения;

3) Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

СФП

1) Специальные борцовские упражнения:

- борцовский мост и упражнения на мосту;

- упражнения с партнером;

- упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков.

2) Подготовительные упражнения:

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем

разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых

качеств;

- элементы, приемы, которые предстоит освоить учащимся.

3) Подводящие упражнения:

- перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;

- основное положение броска из основной техники борьбы;

- детали техники броска;

- упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема.

4) Имитационные упражнения:

- аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении приема);

- многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости

выполнения до максимальной.

ТТП

Техника борьбы дзюдо

Борьба стоя

1) Стойки: - прямая (правая, левая, фронтальная);

- средняя (правая, левая, фронтальная);
- низкая (правая, левая, фронтальная)

2) Перемещения: - скользящим шагом;
- приставными шагами;
- прижимая соперника к коврику (татами);
- заведением;

3) Основные захваты: - за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав;
- предварительные;
- наступательные;
- оборонительные;

4) Основные броски:

- в основном руками (выведение из равновесия, боковой переворот)
- в основном туловищем (бросок через бедро, бросок захватом руки на плечо, бросок захватом руки под плечо, бросок через грудь, обшагивая партнера, «вертушка»);
- в основном ногами (задняя подножка, передняя подножка, боковая подножка, передняя подсечка, задняя подсечка, боковая подсечка зацепом стопой снаружи, бросок подхватом снаружи)

Борьба лежа (партер)

1) Переворачивания на спину партнера, стоящего на четвереньках:

- захватом двух рук;
- захватом двух ног;
- захватом дальней руки и ноги;
- используя куртку (кимоно) соперника

2) Удержания: - сбоку;
- верхом;
- со стороны головы;
- поперек.

3) Болевые приемы на руки: - рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног;

4) Удушающие приемы:

- удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом и головы другой рукой;
- удушающие приемы, используя кимоно соперника;
- удушающие приемы руками.

Тактика борьбы дзюдо

1) Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;

- 2) Переходы на удержания после удачного выполнения броска с падением;
- 3) Переходы с удержаний на болевые приемы на руки;
- 4) Переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска;
- 5) Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного;
- 6) Способы освобождения от захвата за рукав, за куртку спереди;
- 7) Тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки, удушающими приемами после удачного броска;
- 8) Тактический вариант «угроза», «силовое давление».

Психологическая подготовка

1) Развитие силы воли

2) Развитие смелости:

- броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах);
- кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;
- кувырки через партнера в длину, высоту;
- специальные борцовские задания с физически более подготовленным соперником;

3) Развитие настойчивости:

- выполнение предельных нормативов по физической подготовке после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;
- достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;
- проведение схваток с односторонним сопротивлением;
- проведение схваток с более опытным соперником;

4) Развитие решительности:

- выполнение режима дня;
- проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований;
- проведение схваток на применение контрприемов;
- проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок;

5) Развитие инициативности:

- самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;
- проведение разминки по заданию тренера;
- проведение схваток с менее подготовленными соперниками;
- проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники;

6) Нравственная подготовка:

- поведение в школе, дома, в других общественных местах;
 - стремление как можно лучше выполнять порученное дело;
 - решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей;
 - воспитание аккуратности и опрятности;
- оказание помощи товарищам в учебе, на тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

Анализ соревнований:

- разбор ошибок;
 - выявление сильных сторон подготовки;
 - выявление слабых сторон подготовки;
 - определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки;
 - определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке,
- Выбор оптимальной техники и тактики ведения схваток.

Методическое обеспечение

Программа разработана с учетом «Рекомендаций по созданию и деятельности физкультурно-спортивных клубов», утвержденных управлением развития физической культуры Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 16.05.2001г. и составлена на основе нормативных документов. При ее разработке были использованы передовой опыт обучения и тренировки юных дзюдоистов, результаты научных исследований по вопросу подготовки юных спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

В своей теоретической основе программа опирается на учебное пособие для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов авторов Ерёгина С.В., Свищёв И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С.

Структура программы предусматривает цели и задачи, программный материал по разделам подготовки (физической, технической, тактической), средства и формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений, психологическую подготовку, систему восстановительных и воспитательных мероприятий.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов. Преследует преимущество в решении задач укрепления здоровья юных дзюдоистов, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитание стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбие, обеспечение всесторонней: общей и специальной подготовки занимающихся, овладение техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Рекомендации педагога

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики дзюдо. Тактика дзюдо изложена в разделах: тактика проведения приемов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях. 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. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике дзюдо и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

На практических занятиях важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения – упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Тренеру рекомендуется показывать бросок или прием в обе стороны (в левую и в правую), из стандартного положения, при передвижении по татами. Дзюдоистам следует выполнять броски в левую и правую стороны, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела. Процесс противоборства дзюдоисты должны почувствовать в первые дни занятий, что закрепит их интерес к дзюдо. После разучивания технического действия следует дать им возможность побороться.

В первые годы обучения не следует злоупотреблять обучением дзюдоистов пассивным защитами. Активная защита изучается на последующих занятиях после освоения броска. При изучении сложных и трудных бросков рекомендуется использовать более мягкое покрытие, чем татами. Это предупредит от возникновения у юношей устойчивого чувства страха. При этом показательные выступления являются хорошим средством для совершенствования сложных и трудных бросков.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерного напряжения.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического обучения дзюдо.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

Вот небольшой перечень форм тренировок, которыми широко пользуются тренеры в современной практике:

1. Учебная тренировка — это процесс, во время которого ученики получают теоретическую информацию, осуществляется показ (демонстрация) и предоставляется возможность опробовать.

2. Тренировка, по направленному развитию физических качеств, в которой используются дополнительные средства — штанги, гири, гантели, резиновые амортизаторы, тренажеры и т. д. Такие же тренировки могут быть игровыми, беговыми (кросс или пробег определенных дистанций) и др.

3. Тренировка по направленному развитию путей энергообеспечения организма (аэробный, смешанный, гликолитический, алактатный, анаболический). Эта форма чаще всего сочетается с другими формами, т. е. вся тренировка строится в определенных режимах работы и отдыха.

4. Тренировка по совершенствованию техники, на которых уже известный материал доводится до более высокого уровня овладения им.

5. Контрольная тренировка, где возможна сдача контрольных нормативов по ОФП или технике дзюдо.

6. Тренировка соревновательного плана, на которой проводятся соревновательные поединки с судейством и без него.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Рыболовная сеть»

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную сеть». Два игрока - «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «сети», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь, эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами»

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо, или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться до лежащего позади него пояса или схватить его. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать очко.

Примечания: начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека, и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру. Там, в маленьком круге, стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел

первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в кругу.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках – в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, когда мяч предназначался не ему, должен сесть.

Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в круге, может заменить преподавателя.

Материально-техническое обеспечение

1. Просторное светлое помещение, освещение сверху
2. Ковер татами ТУ 9616-005-47331365-2005
3. Кимоно, соответствующее необходимым стандартам
4. Маты гимнастические (поролоновые) для отработки технически сложных приемов
5. Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)
6. Медицинболы (от 1 до 5 кг)
7. Канат для лазания
8. Канат для перетягивания
9. Секундомер
10. Часы настенные
11. Весы до 150 кг
12. Технические средства ухода за местами занятий

Литература

1. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
2. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. – М.: Академия, 2004. – 160 с.
3. Кузнецова И. В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. – М.: Радио и связь, 2003. – 224 с.
4. Лотоненко А. В., Стеблецов Е. А. Молодежь и физическая культура. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – С. 265.
5. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Кофмана Л. Б. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – С. 131.
6. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Круцевич Т. Ю. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – С. 54-60.

Литература для детей и родителей

1. Богданов Г. П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
2. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. – М.: Академия, 2004. – 160 с.
3. Лотоненко А. В., Стеблецов Е. А. Молодежь и физическая культура. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997. – С. 265.
4. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Круцевич Т. Ю. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – С. 54-60.

Приложение №1

НОРМАТИВЫ

общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП)

для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

I полугодие

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Координация	Челночный бег 3*10 м	Не более 9с
Сила	Лазание по канату	Не менее 2 раз
	Подтягивание на канате	Не менее 3 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	Не менее 30 раз
	Отжимание из упора лежа	Не менее 15 раз
	Прыжки на скакалке	Не менее 100 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 140 см
	Прыжки в приседе 10 м	Не менее 3 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с	Не менее 8 раз
	Отжимание из упора лежа за 20 с	Не менее 6 раз
	Прыжки на скакалке за 1 мин.	Не менее 50 раз

II полугодие

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Быстрота	Бег 30 м	Не более 5с
Координация	Челночный бег 3*10м	Не более 9с
Выносливость	Бег 800м	Не более 4мин
Сила	Подтягивание на перекладине	Не менее 6 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине	Не менее 30 раз
	Отжимание из упора лежа	Не менее 15 раз
	Прыжки на скакалке	Не менее 100 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 140 см
	Подтягивание на перекладине за 20с	Не менее 4 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с	Не менее 8 раз
	Отжимание из упора лежа за 20с	Не менее 6 раз

	Прыжки на скакалке за 1 мин.	Не менее 50 раз
--	------------------------------	-----------------

НОРМАТИВЫ

общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП)

для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе

I полугодие

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Координация	Челночный бег 3*10м	Не более 8с
Сила	Подтягивание на канате	Не менее 10 раз
	Лазание по канату	Не менее 5 раз
Силовая выносливость	Отжимание из упора лежа	Не менее 25 раз
	Подъем туловища, лежа на спине	Не менее 50 раз
	Прыжки на скакалке	Не менее 150 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Не менее 160 см
	Прыжки в приседе 10м	Не менее 5 раз
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с	Не менее 9 раз
	Отжимание из упора лежа за 20с	Не менее 10 раз
	Прыжки на скакалке за 1 мин.	Не менее 100 раз
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

II полугодие

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Быстрота	Бег 30 м	Не более 4.8с
	Бег 60 м	Не более 9с
Координация	Челночный бег 3*10м	Не более 8с
Выносливость	Бег 1500м	Не более 7мин
Сила	Подтягивание на перекладине	Не менее 15 раз
	Поднимание ног из вися до перекладины	Не менее 6 раз
Силовая выносливость	Отжимание из упора лежа	Не менее 25 раз

