

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КРАЕВАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА (КОМПЛЕКСНАЯ)»**

**ПРИНЯТА**  
решением педагогического совета  
протокол

**УТВЕРЖДЕНА**  
директором ГБУ ДО КДЮСШ (к)  
\_\_\_\_\_ П.И.Пашков  
от



Дополнительная общеразвивающая программа

**«ОСНОВЫ ДЗЮДО»**

для обучающихся в возрасте 7-18 лет  
срок реализации – весь период

**Составители:**

*Кузнецов Александр Владимирович – тренер-преподаватель по дзюдо, мастер спорта*

г. Ставрополь, 2019 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по дзюдо является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности. Программа предназначена для тренеров-преподавателей ГБУ ДО «Краевая детско-юношеская спортивная школа (комплексная)» (далее - КДЮСШ) составлена в соответствии с Законами Российской Федерации: «Об образовании», от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам регламентирующими работу учреждений дополнительного образования, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров-преподавателей с юными дзюдоистами.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса и определена общая последовательность изучения программного материала. Программа использует два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее - уровень образовательной программы). Педагогическая целесообразность создание базовых и углубленных групп заключается в дополнительном охвате детей и подростков, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные основные группы. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками обучающихся соотнобразуются ближайшие и отдалённые цели образовательного процесса и всего учебного курса содержание образования в программе. Диагностика возможностей и способностей, обучающихся предшествует образовательному процессу и осуществляется на всём его протяжении.

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Базовый и углубленный уровни помогают решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом большее количество детей и подростков. Дети и подростки, не прошедшие тестирование в базовый и углубленный уровни, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются или переводятся в спортивно-оздоровительные группы.

Занятия в спортивно-оздоровительных группах способствуют увеличению объема двигательных возможностей и восполнению дефицита двигательной активности.

Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству дзюдо. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный. Срок реализации программы: весь период обучения. Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет.

Занятия по дзюдо являются средством укрепления здоровья детей и подростков, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии.

Данная программа содействует более гармоничному развитию обучающихся, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации.

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса и определена общая последовательность изучения программного материала. Программа используется для базового и углубленного, а также обучающихся спортивно-оздоровительных групп.

**Базовый уровень** образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области базового уровня:  
теоретические основы физической культуры и спорта;  
общая физическая подготовка;  
вид спорта (дзюдо).

Вариативные предметные области базового уровня:

различные виды спорта и подвижные игры;  
развитие творческого мышления;  
хореография и (или) акробатика;  
уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях;  
национальный региональный компонент;  
специальные навыки;  
спортивное и специальное оборудование.

**Углубленный уровень** образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

обязательные предметные области углубленного уровня:  
теоретические основы физической культуры и спорта;  
основы профессионального самоопределения;  
общая и специальная физическая подготовка;  
вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

различные виды спорта и подвижные игры;  
судейская подготовка;  
развитие творческого мышления;  
хореография и (или) акробатика;  
уход за животными, участвующими в спортивных соревнованиях;  
национальный региональный компонент;  
специальные навыки;

спортивное и специальное оборудование.

### **1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА ДЗЮДО**

Дзюдó (в переводе с японского дословно переводится - «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце 19 века Дзигоро Кано. В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо и спортивное дзюдо.

Дзюдо, как вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, является олимпийским и паралимпийским видом спорта. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF).

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римской, вольной), дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

### **1.2. СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

В основе формирования спортивного мастерства лежит изучение правильной техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоенных навыков технических действий. Поэтому в основе функционирования дзюдо как одной из систем физической культуры и спорта является техническая подготовка и тактика использования этой техники.

Спортивная подготовка дзюдоистов — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание дополнительного образования на отделении дзюдо ГБУ ДО КДЮСШ (к) в группах.

Программа предназначена для детей, подростков и учащейся молодежи. Срок реализации программы - весь период.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую

подготовку и овладение основами техники дзюдо, выборе спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группы **базового** либо **углубленного** уровни.

**Основная цель программы:** привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий дзюдо.

**Основные задачи:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях дзюдо;
- развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности;
- изучение основ техники дзюдо,
- воспитание морально-волевых качеств личности,
- отбор перспективных юных спортсменов для зачисления в группы начальной подготовки 2 года обучения (базовый уровень) и дальнейшей спортивной специализации.

**Основополагающие принципы программы:**

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

**Ожидаемые результаты.**

В результате обучения по программе, учащиеся должны:

**знать:**

1. основные понятия, термины дзюдо,
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
3. историю развития дзюдо,
4. правила соревнований в избранном виде спорта

**уметь:**

1. применять правила техники безопасности на занятиях,
2. владеть основами гигиены,
3. выполнять основные технические действия, предусмотренные программой,
4. применять изученные технические действия в соревновательных условиях.

**Способы определения результативности.**



1.	Рост	+				+	+	+	+	+		
2.	Мышечная масса					+	+	+	+	+		
3.	Быстрота		+	+	+	+	+	+	+			
4.	Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+		
5.	Сила						+	+	+	+	+	+
6.	Статическая сила								+	+	+	+
7.	Скоростная сила							+	+		+	+
8.	Динамическая сила								+	+		+
9.	Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
10.	Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
11.	Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+			
12.	Координационные способности		+	+	+	+	+	+	+	+	+	
13.	Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			
14.	Точность	+	+	+					+	+	+	

## 2.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

**Критерии оценки** деятельности спортивно-оздоровительных групп: стабильность состава обучающихся и посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по допуску тренера преподавателя и врача.

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель.

### *Режимы тренировочной работы и требования по физической подготовке для спортивно - оздоровительных групп*

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Макс (мин) число обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической подготовке на начало учебного года
Весь период	7 лет	10-15	6	Выполнение нормативов ОФП

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

Годовой учебный план график с расчетом реализации программы в течение 52 недель в году из которых 46 недель аудиторных занятия и 6 недель самостоятельной работы по индивидуальным планам в дни каникул.

Разделы подготовки	Этап подготовки
	СО
Год обучения	1
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>
Теория и методика физической культуры и спорта, час	20
Физическая подготовка ( в том числе ОФП и СФП), час	78

Избранный вид спорта (в том числе –техничко-тактическая подготовка, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, контрольно-переводные, отборочные испытания, медицинское обследование) , час	148
Другие виды спорта и подвижные игры, час	30
<b>Кол-во ауд.занятий,час</b>	<b>276</b>
Самостоятельная работа, час	30
Восстановительные мероприятия, час	6
<b>Всего за год, час</b>	<b>312</b>

### *Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки*

	С.О. этап
	%
Общая физическая	60
Специальная физическая	30
Техничко-тактическая	10

### *Контрольные нормативы по ОФП для СО групп*

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкий вес 36-48 кг	Средний вес 50-64 кг.	Тяжелый вес 66-80 кг.
Бег 30 м (сек)	5,5	5,4	5,6
Бег 100 м (сек)	16,3	15,7	16,1
Бег 1000 м (мин)	3,50	3,40	4,10
Прыжок в длину с места (см)	175	180	190
Отжимание в упор лежа (раз)	15	25	20
Подтягивание на перекладине(раз)	6	8	4
Подъем ног к перекладине (раз)	12	14	10
Забегание на мосту в каждую сторону	8	6	4

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

### **2.3 КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы		
		6-7 лет	8 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	Не более 5,2 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 метров	-	+	Не более 10 сек
Выносливость	Бег 800 метров	+	+	+
Сила	Сгибание рук в упоре лежа	+	+	Не менее 35 раз девочки



	Подтягивания	-	+	Не менее 6 раз мальчики	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 120 см	Более 140см
Гибкость	Забегание на мосту	+	+	Не менее 10 раз в каждую сторону	

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Результаты выполнения тестов для детей 9 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной пред профессиональной программе спортивной подготовки по дзюдо и зачисления в группу начальной подготовки.

### 3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

#### 3.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а так же в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом возраста занимающихся и распределен на весь период обучения.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

#### ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Тема	Количество часов	
		СО	НП
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	1
2	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	1	
3	Врачебный контроль и самоконтроль		0,5

4	Понятие спортивной тренировки		0,5
5	Терминология, применяемая в борьбе дзюдо	1	1
6	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1
	Всего часов	4 часа	4 часа

**Тема 1: *Физическая культура как средство всестороннего развития личности.***

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных дзюдоистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

***Основы здорового образа жизни***

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

**Тема 2. *Зарождение и развитие борьбы дзюдо***

Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

**Тема 3 *Врачебный контроль и самоконтроль***

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

**Тема 4 *Понятие спортивной тренировки***

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой дзюдоистов.

**Тема 5 *Терминология, применяемая в дзюдо***

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

**Тема 6 *Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь***

Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Спортивная форма дзюдоиста, правила ухода за ними. Оборудования и тренажеры.

**2.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**2.2.1 ОФП (для групп СО и НП)**

**- Упражнения для комплексного развития качеств.**

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- **Упражнения для развития гибкости.** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- **Упражнение для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- **Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- **Упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- **Подвижные игры и эстафеты.**

## **2.2.2 Техническая подготовка**

### **Базовый уровень:**

#### **6 КЮ. Белый пояс**

- 1. РЭЙ – ПРИВЕТСТВИЕ (Поклон)**
  - Тачи-рэй – Приветствие стоя
  - Дза-рэй – Приветствие на коленях
- 2. ОБИ – ПОЯС (Завязывание)**
- 3. ШИСЭЙ – СТОЙКИ**
- 4. ШИНТАЙ – ПЕРЕДВИЖЕНИЯ**
  - Аюми-аши – Передвижение обычными шагами
  - Цуги-аши – Передвижение приставными шагами
    - вперед-назад
    - влево-вправо
    - по диагонали
- 5. ТАЙ-САБАКИ – ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)**
  - на 90<sup>0</sup> шагом вперед
  - на 90<sup>0</sup> шагом назад
  - на 180<sup>0</sup> скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
  - на 180<sup>0</sup> скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
  - на 180<sup>0</sup> круговым шагом вперед
  - на 180<sup>0</sup> круговым шагом назад
- 6. КУМИКАТА – ЗАХВАТЫ**
  - Основной захват – рукав-отворот
- 7. КУДЗУШИ – ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ**

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

### **8. УКЭМИ – ПАДЕНИЯ**

Еко (Сокухо)-укэми	На бок
Уширо (Кохо)-укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо)-укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувыркком

## **5 КЮ. Желтый пояс**

### **1. 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	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо

### **2. 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

### **3. Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ**

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
------------------	---

#### 4 КЮ. Оранжевый пояс

##### 1. НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)

##### 2. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

##### 3. *Дополнительный материал* НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

Цубмаэ-гаэши	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Контрприем от подсечки изнутри
Харай-гоши-гаэши	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

#### Углубленный уровень:

#### 3 КЮ. Зеленый пояс

##### 1. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса

Еко-отоши	Бооковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоз-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»

## **2. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

Ката-дзуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-дзуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Оури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Рычаг локтя захватом руки между ног

## **3. Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ**

Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

## **2 КЮ. Синий пояс**

### **1. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ**

Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием подвыставленную ногу
Сото-	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо

макикоми	
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперед

## **2. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами

## **3. Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ**

Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

## **4. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

# **1 КЮ. Коричневый пояс**

## **1. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ**

О-сото-гурума	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)

Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением

## 2. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-тэ-катамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томозэ-джимэ	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

### 3.3 СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

1 год	Участие в соревнованиях по ОФП и СФП, в соревнованиях по дзюдо во второй половине учебного года	
2 год	Участие в соревнованиях по дзюдо	1-2 соревнования
3 год	Участие в соревнованиях по дзюдо	2-3 соревнования

## 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 4.1 Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на базовом уровне.

**Основная цель этого этапа** - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

#### Физические качества и сенситивные периоды их развития

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст в годах (мальчики девочки)			
	6-7	8	9	10



Быстрота			+	+
Скоростно-силовые качества			+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+
Гибкость	+	+	+	+
Координационные способности			+	+
Равновесие	+	+	+	+

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач на первых годах занятий борьбой дзюдо является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы дзюдо.

Для детей 7-9 лет существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощением, для детей этого возраста доступны упражнения с весом, равным 20% от их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

**Основные средства, применяемые в спортивно-оздоровительных группах**

- общеразвивающие упражнения,
- подвижные игры и игровые упражнения,
- элементы акробатики,

- школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

### **Методика контроля.**

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно, основываться на объективных критериях.

Контроль за технической подготовкой осуществляется по оценке выполнения программы при сдаче зачетов на соответствующий «кю» и участии в соревнованиях.

Контроль за физической подготовкой осуществляется с помощью специальных нормативов. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

## **4.2 Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП.**

### **Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов**

#### **1. Бег на 30, 800 метров**

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

#### **2. Прыжок в длину с места**

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

#### **3. Подтягивание на перекладине**

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

#### **4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). То же за 20 сек.**

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится

одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

При выполнении за 20 сек. выполняется в максимальном темпе. Дается 1 попытка.

#### **5. Упражнение на гибкость (забегание на мосту).**

Выполняется забегание во круг головы (голова положение не меняет) из положения стоя на заднем мосту. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при падении с положения мост.

#### **6. Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек.**

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 20 секунд при возвращении в исходное положение.

#### **7. Челночный бег.**

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 10 метров.

### **Участие в соревнованиях.**

На спортивно-оздоровительном этапе включаются элементы соревновательной деятельности. На данном этапе рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов на сдачу ступеней «кю». Кроме того, юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами, но так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы. С этой целью при сдаче экзамена на право ношения пояса определенного цвета может быть рекомендован дифференцированный подход к качеству сдачи нормативных требований.

### **4.3 Медико-педагогический контроль.**

Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям в группе СО.

Медико - педагогический контроль в группах СО осуществляется тренером-преподавателем совместно с медицинской сестрой спортивной школы и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,
- рациональное питание,
- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,

- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминных комплексов и др. средств восстановления,

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в дзюдо бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины — локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

5. Применять упражнения на расслабление и массаж.

При занятии дзюдо год от года возрастают объемы тренировочных нагрузок, количество тренировочных занятий. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

На базовом этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### **4.4 Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое

исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Для каждого дзюдо начинается с поклона. Дзюдоист кланяется, тем самым он объявляет о своей готовности подчиниться закону дзюдо, сохранить его дух. Традиционные способы приветствия соблюдаются дзюдоистами всего мира. Выполнение специальных правил не только формальное проявление уважения к старшим и более опытным, но и обязательное условие для каждого спортсмена. Приветствие всегда используется в начале и конце тренировки - «ДЗАРЕЙ» - приветствие на коленях или «РИЦУРЕЙ» - приветствие стоя. Приветствие стоя происходит перед началом и после встречи. В течении тренировки этим способом приветствуют спортсмены друг друга в начале каждого рандори или технического упражнения, если партнеры меняются. Приветствуют спортсмены свободно, спокойно, достойно. Дзюдоисты кланяются друг другу, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники борьбы. За каждое неосторожное движение, причинившее партнеру неудобства, следует извиниться поклоном.

## Приложение 1

### Этика поведения дзюдоиста.

1. С почтением относись к тренеру
  - выслушай и обдумай сказанное тренером;
  - не обманывай тренера - обманешь себя;
  - выполняй качественно и полностью заданное упражнение
2. Уважай достоинство соперника и партнера.
  - не веди грубой и нечестной борьбы;
  - помогай партнеру в освоении техники дзюдо;
  - не оскорбляй окружающих тебя людей грубой речью и бранью.
3. Привязанность к духу дзюдо
  - раз я решил заниматься дзюдо, я не откажусь от занятий без серьезных на то оснований;
  - не допускать неуважительного отношения к дзюдо
4. Кимоно - мое лицо
  - в кимоно мне не страшно и не больно;
  - кимоно должно быть чистым и не мятым;
  - в кимоно вы не имеете права отказаться от приглашения провести поединок, разучить технику, если вы свободны от обязательств перед другими.
  - если необходимо поправить кимоно, отвернись от партнера.
  - под кимоно не надевают майки
5. «ДОЖО» - тренировочный зал для дзюдо
  - не опаздывай на тренировки без всяких на то причин;
  - содержи татами в порядке и чистоте;
  - к началу тренировки дзюдоист должен быть одет по правилам: пояс должен плотно завязан на узел. Снимать кимоно в течении тренировки запрещено;
  - упражнения и борьба происходят исключительно босиком.
6. Соревнования
  - соблюдать правила соревнований;
  - на татами не обсуждать и не оспаривать решения судей;
  - не прибегать к запрещенным способам превосходства над соперником, не допускать грубостей.

Ресурсное обеспечение программы

**1. Материально-техническое обеспечение.**

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>количество</b>
1.	Татами (14x14м)	1 шт.
2.	Маты борцовские	
3.	Гантели	3 комплекта
4.	Канат для лазания	1
5.	Мат гимнастический	2 – 3 шт.
6.	Мячи игровые футбол, баскетбол)	по 2 -3 шт.
7.	Перекладина гимнастическая	1 шт.
8.	Скамейка гимнастическая	2-3 шт.
9.	Скакалка гимнастическая	10-12 шт.
10.	Весы	1 шт.
11.	Секундомер	1 шт.
12.	Гонг	
13.	Кимоно (приобретается обучающимися самостоятельно)	

#### 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

##### Учебно-методическая литература

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: «Академия», 2000-192с.
2. Дзюдо: «Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). – М.: Советский спорт, 2006-368с.
3. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений – М: ВЛАДОС, 2001-336с.
4. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев. Олимпийская литература 2003-423с.
5. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. – М. ФКиС. 1999-206с.
6. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М, 2001-319с.
7. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации/ автор-составитель А.С.Перевозников, Челябинск, 2003-19с.
8. Савенков А.И. Ваш ребенок талантлив. Детская одаренность и домашнее обучение. – Ярославль: Академия развития, 2002-352с.
9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е испр. и дополн. – М: Олимпия пресс, 2005-258с.
10. Гибкость, ловкость, быстрота в боевых искусствах. Чой Сунг Мо. Издательство «Феникс» г. Ростов н / Д . 2003 г.
11. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96 с.
12. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
14. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
15. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография./- М.: Физическая культура, 2010 — 240
16. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с

##### Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство  
образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>