АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДИЩЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ГОРОДИЩЕНСКАЯ РАЙОННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
(протокол от 24 августа 2026 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА:
приказом МБУ ДОД
«Городищенская ДЮСШ»
от 1 сентября 2026 г. № 107

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневая «базовый и углубленный»

«ДЗЮДО»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Авторы:
Маматиев Темирлан Алиевич
тренер-преподаватель;
Меняйлов Дмитрий Валерьевич
тренер-преподаватель;
Русанова Анна Александровна,
заместитель директора по УВР

р.п. Городище
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1	Основные характеристики программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	6
1.4	Планируемые результаты	15
2	Организационно-педагогические условия	19
2.1	Календарный учебный график базового и углубленного уровня обучения по виду спорта дзюдо	19
2.2	Рабочие программы по предметным областям	20
2.3	Календарный план воспитательной работы	39
2.4	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	41
2.5	Формы аттестации и оценочные материалы	43
2.6	Методические материалы	53
2.7	Условия реализации программы	78

1. Основные характеристики программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Дзюдо» (далее-программа) предназначена для организации дополнительного образования по виду спорта «дзюдо» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детей «Городищенская районная детско-юношеская спортивная школа» (далее-учреждение).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Актуальность Программы заключается в том, что в последнее десятилетие у детей и подростков значительно снизились показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники и тактики дзюдо, выборе спортивной специализации. Программа является актуальной в силу того, что возрастает интерес детей и молодежи к занятиям единоборствами, способствующие не только развитию физических качеств, но и являющимися искусством самозащиты. Обучающиеся по данной Программе осваивают не только двигательные умения и навыки, но и развивают мышление на основе формирования умственных действий посредством оценки и анализа обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 17 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

На базовый уровень зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст для зачисления 7 лет.

На углубленный уровень, зачисляются практически здоровые обучающиеся,

прошедшие необходимую подготовку на этапе базового уровня не менее трех лет, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Минимальный возраст для зачисления 14 лет.

Также нужно отметить, что при наличии в спортивной школе программ спортивно-оздоровительного этапа, занимающиеся по дополнительным общеразвивающим программам, могут со следующего года обучения перейти на базовый уровень разноуровневой программы, при условии их физической и технической подготовленности и сдаче квалификационных экзаменов.

Порядок зачисления обучающихся в группы или перевод на следующий уровень подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

Состав группы – постоянный.

Организационные формы обучения – индивидуально-ориентированная и групповая.

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Максимальная наполняемость группы 20 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00

Окончание занятий не позднее 20:00 (для детей 10-18 лет – не позднее 21:00)

Виды занятий:

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Форма обучения – традиционная, очная. Но допускается и очно-дистанционная форма. Возможно использование смешанной технологии, при которой часть программы реализуется в очной форме, а часть - в дистанционной форме.

Данная программа является **разноуровневой**.

Срок освоения всей программы – 8 лет.

Учебный год длится в течение 45 учебных недель. Начало учебного года - 1 сентября. Окончание учебного года – 31 августа.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы недолжна превышать трех часов.

Режим учебно-тренировочных занятий (распределение годовой нагрузки)

Параметры	**Базовый уровень**						**Углубленный уровень**	
	Год обучения						**Год обучения**	
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**1**	**2**
Кол-во часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12
Количество зан/нед.	3	3	3	3	4	4	4	4

Продолжительность одного занятия	2	2	2-3	2-3	2-3	2-3	3	3
Общее количество часов в год	270	270	360	360	450	450	540	540

Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления, минимальная и максимальная наполняемость групп:

Уровни сложности программы	Продолжительность уровней (в годах)	Группа, минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп минимальная/максимальная (человек)
Базовый уровень	6	БУ-1, 7-8 лет	15-20
		БУ-2, 8-9 лет	15-20
		БУ-3, 10-11 лет	15-20
		БУ-4, 11-12 лет	15-20
		БУ-5, 12-13 лет	15-20
		БУ-6, 13-14 лет	15-20
Углубленный уровень	2	УУ-1, 15-16 лет	12-20
		УУ-2, 16-17 лет	12-20

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического воспитания личности, укрепления здоровья, выявление одаренных детей и получения ими знаний о физической культуре и спорте.

Задачи программы:

1.Образовательные:

- обучить упражнениям развивающего характера;
- обучить технике и тактике дзюдо;
- обучить основам гигиены;
- изучить историю дзюдо;
- развить и корректировать двигательные качества;
- повысить физическую и умственную работоспособности;
- обучить приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- развить основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- развить технико-тактическое мышление;
- развить познавательные интересы, творческую активность и инициативность.

2.Личностные:

- укрепить здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию учащегося;
- закалить организм обучающихся, повысить общую физическую готовность;
- сформировать общественно активную личность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня.

3.Метапредметные:

- развить умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей;

- развить умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развить умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- развить навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты;
- сформировать основы спортивной этики.

1.3 Содержание программы

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей учащихся.

Спортивная тренировка юных спортсменов не должна быть ориентирована впервые годы занятий на достижение высокого спортивного результата.

В процессе прохождения программы необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья учащихся.

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок, учебно-тренировочных сборов и соревнований. В течение многолетних тренировок учащиеся должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Учебный план

№	РАЗДЕЛЫ	Э Т А П Ы П О Д Г О Т О В К И							
		Базовый уровень						Углубленный уровень	
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
		6	**6**	**8**	**8**	**10**	**10**	**12**	**12**
1	Общая физическая подготовка	129	125	122	118	134	123	128	120
2	Специальная физическая подготовка	-	-	55	55	64	70	86	90
3	Технико-тактическая подготовка	121	125	151	155	180	185	232	236
4	Теоретическая подготовка	8	8	13	13	20	20	22	22
5	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	8	8	12	12
6	Контрольные игры и соревнования	8	8	13	13	31	31	38	38
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	9	9	16	16
8	Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	-	-	2	2	4	4	6	6
	И Т О Г О:	**270**	**270**	**360**	**360**	**450**	**450**	**540**	**540**

Содержание учебного плана
Базовый уровень 1-2 года обучения

Цель этапа:

- первоначальный отбор;
- расширение арсенала двигательных действий.

Задачи этапа:

- оценка исходного уровня результатов по комплексу показателей, позволяющих определить первоначальные способности поступающего;
- содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств (особенно ловкости), чувства равновесия, координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости;
- формирование представлений, знаний, усвоение смысла и характерных признаков действия путем практического выполнения разнообразных двигательных действий;
- ознакомление с техническими приемами борьбы дзюдо;
- ознакомление с простейшими принципами взаимодействий в борьбе;
- выявление способности к решению двигательных задач, умению управлять своими движениями.

Основные формы:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и текущий контроль;
- участие в контрольных единоборствах и соревнованиях.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игры с учетом подготовленности спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

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 им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первые годы обучения одной из задач занятий 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. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 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 скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному

формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля

Контроль на для учащихся первого и второго года обучения базового уровня используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год) в поликлинике по месту жительства;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- педагогические наблюдения в процессе УТЗ;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок исоревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением рекомендаций врача к состоянию здоровья, режимутренировок и отдыха.

Годовой учебно-тематический план
Базовый уровень 1 года обучения

Содержание	**Месяц**												
	9	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**Итого**
1.Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1		1	1	1			**8**
2.Общая физическая подготовка(ОФП)	11	10	13	14	14	12	13	12	10	12		8	**129**
3. Техническо-тактическая подготовка	11	11	11	11	11	11	12	12	11	11		9	**121**
4.Контрольные игры и соревнования		1			1			1	1	2		2	**8**
5. Контрольные и переводныеиспытания	2								2				**4**
ВСЕГО:	**25**	**23**	**25**	**25**	**27**	**24**	**25**	**26**	**25**	**26**	**0**	**19**	**270**

Базовый уровень 2 года обучения

Содержание	Месяц												
	9	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**Итого**
1.Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1		1	1	1			**8**
2.Общая физическая подготовка(ОФП)	11	10	12	13	13	12	13	12	10	11		8	**125**
3. Техническо-тактическая подготовка	11	11	12	12	12	11	12	12	11	12		9	**125**
4.Контрольные игры и соревнования		1			1			1	1	2		2	**8**
5. Контрольные и переводныеиспытания	2								2				**4**
ВСЕГО:	**25**	**23**	**25**	**25**	**27**	**24**	**25**	**26**	**25**	**26**	**0**	**19**	**270**

Содержание учебного плана
Базовый уровень 3 и 4 годов обучения

Этот этап один из наиболее важных, так как именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Этот этап является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Основные задачи этапа:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- изучение основ техники дзюдо;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- упражнения для развития общей выносливости.

Основные методы выполнения упражнений:

•игровой;

•повторный;

•равномерный;

•контрольный;

•соревновательный.

Методика контроля. Контроль на данном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания наскорость, во второй – на силу и выносливость.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этом этапе значительно увеличивается число соревновательных упражнений.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

•углубленное медицинское обследование в (1 раз в год);

•медицинское обследование перед соревнованиями;

•педагогические наблюдения в процессе УТЗ;

•санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

•контроль за выполнением рекомендаций врача к состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Годовой учебно-тематический план
Базовый уровень 3 года обучения

Содержание	Месяц												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	**Итого**
1.Теоретическая подготовка	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1		1	**13**
2.Общая физическая подготовка (ОФП)	11	12	12	11	11	12	12	11	11	11		8	**122**
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	5	6	6	5	6	6	6	5	5	3		2	**55**
4. Технико-тактическая подготовка:	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14		12	**151**
5. Контрольные игры и соревнования.	1	2	2	1	2			1	2	2			**13**

6. Контрольные и переводные испытания	2								2				**4**
7. Медицинское обследование		2											**2**
ИТОГО:	**34**	**37**	**35**	**32**	**34**	**33**	**34**	**32**	**35**	**31**		**23**	**360**

Базовый уровень 4 года обучения

Содержание	Месяц												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	**Итого**
1.Теоретическая подготовка	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1		1	**13**
2.Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11		8	**118**
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	5	6	6	5	6	6	6	5	5	3		2	**55**
4. Технико-тактическая подготовка:	14	14	15	14	14	15	15	14	14	14		12	**155**
5. Контрольные игры и соревнования.	1	2	2	1	2			1	2	2			**13**
6. Контрольные и переводные испытания	2								2				**4**
7. Медицинское обследование		2											**2**
ИТОГО:	**34**	**37**	**35**	**32**	**34**	**33**	**34**	**32**	**35**	**31**		**23**	**360**

Содержание учебного плана
Базовый уровень 5-6 года обучения

Основная цель: овладение технико-тактическим арсеналом дзюдо.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формированияосновных навыков;
- создание устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- обучение и совершенствование технических приемов, тактике борьбы дзюдо;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- приобретение соревновательного опыта.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- комплексы специальных упражнений из арсенала дзюдо.

Методы выполнения упражнений:

- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные направления тренировки. Этот этап спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на данном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных дзюдоистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных дзюдоистов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности дзюдоиста, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Учебный материал по общей и специальной физической подготовке в программе представлен без разделения по годам обучения, что дает возможность тренерам самостоятельно планировать прохождение этого раздела программы, сообразуясь с конкретными задачами подготовки и уровнем подготовленности учащихся.

Учебный материал по технико-тактической подготовке распределен по возрастным периодам с учетом периодов наибольшего благоприятствования в развитии отдельных физических качеств.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить дзюдоистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы и спортивные репортажи с соревнований по дзюдо. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний.

Правила соревнований. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия Судейство тренировочных и контрольных игр в качестве помощника главного судьи. Судейство тренировочных соревнований.

Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

Годовой учебно-тематический план
Базовый уровень 5 года обучения

Содержание	**Месяцы**											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
1.Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	**20**
2.Общая физическая подготовка (ОФП)	11	12	12	12	13	13	14	11	12	12	12	**134**
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	4	5	6	8	9	10	7	5	4	4	2	**64**
4. Техническо-тактическая подготовка	17	17	17	17	18	17	17	17	17	18	8	**180**
5. Инструкторская и судейская практика		2	1	1			1	1	1	1	1	**9**
6. Контрольные игры и соревнования	3	3	4	3		3		4	3	4	4	**31**
7. Контрольные и переводные испытания	4								4			**8**
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2						2					**4**
ИТОГО:	**43**	**41**	**42**	**43**	**42**	**44**	**43**	**40**	**43**	**41**	**28**	**450**

Базовый уровень 6 года обучения

Содержание	**Месяцы**											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
1.Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	**20**
2.Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	11	11	11	12	12	11	11	11	11	**123**
3. Специальная физическая подготовка (СФП)	4	6	7	8	10	10	8	5	5	5	2	**70**
4. Техническо-тактическая подготовка	17	17	17	18	19	18	18	17	17	18	9	**185**
5. Инструкторская и судейская практика		2	1	1			1	1	1	1	1	**9**
6. Контрольные игры и соревнования	3	3	4	3		3		4	3	4	4	**31**
7. Контрольные и переводные испытания	4								4			**8**

8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	2						2					**4**
ИТОГО:	**43**	**41**	**42**	**43**	**42**	**44**	**43**	**40**	**43**	**41**	**28**	**450**

Содержание учебного плана
Углубленный уровень 1-2 года обучения

Основными задачами данного этапа являются:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- формирование теоретических знаний.

Основы методики обучения и тренировки

На данном этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные единоборства. Большое внимание уделяется моральным и волевым качествам спортсмена.

В соревновательном периоде основная задача – участие в контрольных и основных соревнованиях.

Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов.

Инструкторская практика

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с сопротивлением и без, на снарядах, с тренером, в контрольных единоборствах и соревнованиях.

Практические занятия. Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники. Проведение контрольных единоборств, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

Планирование и построение спортивной тренировки

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой - основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

Психологическая подготовка. Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний.

Годовой учебно-тематический план
Углубленный уровень 1 года обучения

Содержание	Месяц											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
1.Теоретическая подготовка:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**22**
2.Общая физическая подготовка (ОФП):	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	10	**128**
3.Специальная физическая подготовка (СФП):	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	**86**
4. Технико-тактическая подготовка:	22	22	22	22	22	22	22	22	22	21	13	**232**
5 Инструкторская и судейская практика	1	1	2		2	2	2	2	2	1	1	**16**
6. Контрольные игры и соревнования	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	**38**
7. Контрольные и переводные испытания	3	3							3	3		**12**
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия				3						3		**6**
ИТОГО:	**51**	**51**	**50**	**51**	**49**	**50**	**49**	**50**	**51**	**52**	**36**	**540**

Углубленный уровень 2 года обучения

Содержание	Месяц											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	8	Итого
1.Теоретическая подготовка:	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	**22**
2.Общая физическая подготовка (ОФП):	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	**120**
3.Специальная физическая подготовка (СФП):	7	9	8	9	8	9	8	9	8	8	7	**90**
4. Технико-тактическая подготовка:	23	22	23	22	23	22	23	22	22	21	13	**236**
5 Инструкторская и судейская практика	1	1	2		2	2	2	2	2	1	1	**16**
6. Контрольные игры и соревнования	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	**38**
7. Контрольные и переводные испытания	3	3							3	3		**12**
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия				3						3		**6**
ИТОГО:	**51**	**51**	**50**	**51**	**49**	**50**	**49**	**50**	**51**	**52**	**36**	**540**

1.4 Планируемые результаты

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий дзюдо, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить спортсменов, которые бы показывали стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях муниципального и регионального уровня за команду ДЮСШ.

Предметные результаты

•умеют выполнять упражнения развивающего характера;

•знают технику и тактику дзюдо;

•знают историю развития Российского и мирового дзюдо;

•знают и умеют применять приемы саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);

•сформированы основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость;

•знают правила техники безопасности и профилактики травматизма.

Личностные результаты

•сформировано ответственное отношение к учению, трудолюбию, упорству кдостижению поставленных целей;

•умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

•умеют оказывать помощь своим сверстникам;

•знают ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

•умеют самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирают наиболее эффективные способы решения задач;

•умеют находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять;

•умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

•умеют осуществлять контроль своей деятельности.

После окончания 1 года занятий воспитанник должен:

•стремиться к систематическим занятиям спортом;

•овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники дзюдо;

•развитие и совершенствование общих физических качеств;

•ознакомится с требованиями спортивного режима и гигиены.

По окончании этапа базового уровня должен:

• систематически укреплять своё здоровье и расширять функциональные возможности организма;

•совершенствовать показатели своей физической подготовленности;

•соблюдать нормы личной гигиены и самоконтроля.

По окончании этапа углубленного уровня должен:

•уметь совершенствовать свою физическую и функциональную подготовленность;

•совершенствовать свое технико-тактическое мастерство;

•формировать морально-волевые качества;

•освоить теоретические разделы программы.

По окончании всей программы воспитанник сможет:

•применять на практике полученные теоретические знания;

•самостоятельно планировать тренировочный процесс;

•организовывать учебно-тренировочный процесс в группах базового уровня.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня

•знание истории развития спорта;

•знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

•знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

•знания, умения и навыки гигиены;

•знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

•знание основ здорового питания;

•формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности,мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня

•знание истории развития избранного вида спорта;

•знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

•знание этических вопросов спорта;

•знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

•знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

•знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

•знание основ спортивного питания.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня

•укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

•повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию какосновы дальнейшей специальной физической подготовки;

•развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

•формирование двигательных умений и навыков;

•освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

•формирование социально значимых качеств личности;

•получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде;

•приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня

•укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

•повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

•развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала

в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

•специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области «судейская подготовка»
для углубленного уровня

•освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

•знание этики поведения спортивных судей;

•освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия

2.1 Календарный учебный график базового и углубленного уровня обучения по виду спорта дзюдо

№ п/п	Содержание	Уровень спортивной подготовки			
		Базовый уровень 1-2 г. обучения	Базовый уровень 3-4 г. обучения	Базовый уровень 5-6 г. обучения	Углубленный уровень 1-2 г. обучения
1.	Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября	1 сентября
2.	Окончание учебного года	31 августа	31 августа	31 августа	31 августа
3.	Продолжительность учебного года	45 недель	45 недель	45 недель	45 недель
4.	Продолжительность занятий	90 мин	90-135 мин	90-135 мин	90-135 мин
5.	Перерыв между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
6.	Сроки проведения педагогической диагностики (аттестации)	01.09.-25.09. 15.05.-15.06.	01.09.-25.09. 15.05.-15.06.	01.09.-25.09. 15.05.-15.06..	01.09.-25.09. 15.05.-15.06..
7.	Продолжительность каникул (кал.дня)	42	42	42	42
8.	Формы организации образовательного процесса	Групповое учебно-тренировочное занятие			
9.	Формы промежуточной аттестации	Тестирование спортивной подготовленности (ОФП, СФП, ТТП.). Результативность выступлений на соревнованиях.			
10.	Время проведения занятий	Индивидуальное расписание занятий тренера-преподавателя			
11.	Место проведения	Зал борьбы			

2.2 Рабочие программы по предметным областям

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

•строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров;

•возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вас объема СФП (по соотношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

•непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

•соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

•правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся;

•развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды. В технической подготовке могут быть использованы различные методы. В данной программе - принцип целостного обучения (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами).

Общие указания по проведению занятий

1. Занятия проводятся в спортивном зале. Форма одежды -кимоно. В ходе занятия периодически осуществляется текущее обследование занимающихся для контроля и оценки их функционального состояния

2. Занятия по дзюдо состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и самостраховки, которые позволят избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся:

- перемещения
- прыжки
- ускорения
- кувырки;
- перекаты;
- падения.

Специальные упражнения включают в себя:

- передвижения в различных положениях с использованием различных способов дыхания; упражнения на координацию;
- упражнения с партнером для развития гибкости;
- упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, уделяется большое внимание физической подготовке обучающихся, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Виды спортивной подготовки	Краткое содержание

Базовый уровень 1-2 годов обучения
(6 часов в неделю)

Это один из наиболее важных уровней спортивной подготовки, поскольку на этом уровне формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном уровне, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для дзюдо.

На данном уровне следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Основные задачи обучения:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие обучающихся;
- обучение технике дзюдо;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий дзюдо.

Основные методы обучения: игровой; соревновательный; круговой; повторный; равномерный; контрольный.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные формы учебного процесса:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях.

Общая физическая подготовка	
Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса	ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев. - ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами; руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед- вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху. - ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах. - ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми и согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост. - ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободновисящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.
Общеразвивающие упражнения для мышц бедер	Приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.
Общеразвивающие упражнения для мышц тазобедренного сустава	Поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине; вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом.
Общеразвивающие упражнения для мышц туловища	Движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения- сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

Общеразвивающие упражнения для увеличения подвижности позвоночника	Наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.
Акробатические и гимнастические упражнения	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); кувырки вперед; равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).
Специальная физическая подготовка	
Упражнения для развития скоростно – силовых качеств	Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места, 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. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях. Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка).
Упражнения на координацию	Челночный бег 3×10 м; кувырки вперед, назад через плечо (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.
Упражнения, повышающие гибкость	Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Борцовский мост из стойки с помощью партнера. Выполнение приемов с максимальной амплитудой.
Техническая подготовка	Изучение техники 6 КЮ – белый пояс. Рэй - приветствие (поклон). Тачи-рэй – приветствие стоя. Дза-рэй – приветствие на коленях. Оби - пояс (завязывание). Шисэй – стойки. Шинтай – передвижения: Аюми-аши – передвижение обычными шагами, Цуги-аши – передвижение приставными шагами: вперёд- назад; влево-вправо; по диагонали. Тай-Сабаки – повороты (перемещения тела)**:** на 90° градусов шагом шаг вперед; на 90° градусов шагом назад; на 180° градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° градусов круговым шагом вперед; на 180° градусов круговым шагом назад. Кумиката –захваты (основной захват – рукав – отворот). 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 УКЭМИ – падения: Еко (Сокухо) - укэми - на бок, Уширо (Кохо) -укэми - на спину, Маэ (дзэнпо) -укэми - на живот, Дзэнпо-тэнкай-укэми – кувырком.

	Связки технических элементов 6 КЮ: Тори: основной захват (Кумиката) – выведение из равновесия вперед (Маэ-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) – выведение из равновесия назад (Уширо-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) – передвижение обычными шагами (Аюми-аши); Тори: основной захват(Кумиката) – выведение из равновесия назад вправо (У широмиги-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) – выведение из равновесия назад влево (У широ-хидари- кудзуши); Уке: падение на бок (Еко (Совухо) - укэми); Уке: падение на спину (Уширо (Кохо) – укэми).
Теоретическая и психологическая подготовка	
Теоретическая подготовка	Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, рассказы об известных спортсменах-дзюдоистах. Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль дзюдоиста, субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность. Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция. Рычаг. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
Психологическая подготовка	Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей группе. Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону. Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации. Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо. Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20-30 метров
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль)	Прохождение этапного медицинского контроля. Промежуточный контроль, сдача контрольных нормативов.
Базовый уровень 3-4 годов обучения (8 часов в неделю) Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 3 годом обучения. Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно	

проводить в облегченных условиях. При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10-20 занятий (20-30 минут в каждом). Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.	
Общая физическая подготовка	
Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса	ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев. - ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами; руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед- вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху. - ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах. ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми и согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост. - ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление - мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободновисящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.
Общеразвивающие упражнения для мышц бедер	Приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.
Общеразвивающие упражнения для мышц тазобедренного сустава	Поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине; вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом.

Общеразвивающие упражнения для мышц туловища	Движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения- сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.
Общеразвивающие упражнения для увеличения подвижности позвоночника	Наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.
Общеразвивающие упражнения для мышц шеи	Наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой. В исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.
Общеразвивающие упражнения для расслабления мышц туловища и шеи	Расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.
Специальная физическая подготовка	
Упражнения для развития скоростно – силовых качеств	Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места. 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. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с). Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
Упражнения, повышающие выносливость	Бег в среднем темпе. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин). Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).
Упражнения на координацию	Челночный бег 3×10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; подвижные игры: эстафеты, игры в касания, в захваты. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе),

	имитационные упражнения с набивным мячом. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.
Упражнения, повышающие гибкость	Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Борцовский мост из стойки с помощью партнера. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
Техническая подготовка	**Изучение техники 6 КЮ – белый пояс.** Рэй - приветствие (поклон). Тачи-рэй – приветствие стоя. Дза-рэй – приветствие на коленях. Оби - пояс (завязывание). Шисэй – стойки. Шинтай – передвижения: Аюми-аши – передвижение обычными шагами, Цуги-аши – передвижение приставными шагами: вперёд- назад; влево-вправо; по диагонали. Тай-Сабаки – повороты (перемещения тела)**:** на 90° градусов шагом шаг вперед; на 90° градусов шагом назад; на 180° градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° градусов круговым шагом вперед; на 180° градусов круговым шагом назад. Кумиката – захваты (основной захват – рукав – отворот). 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. УКЭМИ – падения: Еко (Сокухо) - укэми - на бок, Уширо (Кохо) -укэми - на спину, Маэ (дзэнпо) -укэми - на живот, Дзэнпо-тэнкай-укэми – кувырком. Связки технических элементов 6 КЮ: Тори: основной захват (Кумиката) – выведение из равновесия вперед (Маэ-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) – выведение из равновесия назад (Уширо-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) – передвижение обычными шагами (Аюми-аши); Тори: основной захват(Кумиката) – выведение из равновесия назад вправо (У широмиги-кудзуши); Тори: основной захват (Кумиката) – выведение из равновесия назад влево (У широ-хидари- кудзуши); Уке: падение на бок (Еко (Совухо) - укэми); Уке: падение на спину (Уширо (Кохо) – укэми). **Изучение техники 5КЮ – желтый 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 - бросок через бедро подбивом, О-учи-гари - зацеп изнутри голенью, Сэои-нагэ - бросок через спину с захватом руки на плечо. 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. Изучение техники 4 КЮ. Дополнительный материал 5 КЮ. 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. 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). КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий: Кузурэ-кэса-гатамэ – удержание сбоку с захватом из-под руки, Макура-кэса-гатамэ - удержание сбоку с захватом своей ноги, У широ-кэса-гатамэ - обратное удержание сбоку, Кузурэ-еко-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 рук. Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков: Цубамэ-гаэши – контрприем от боковой подсечки, Ко-учи-гаэши - контрприем от подсечки изнутри, Хараи-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. Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии. Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Окури-аши-барай) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Кузурэеко-шихо-гатамэ); бросок через бедро с захватом шеи (Коши-гурума) переход на удержание сбоку с захватом своей ноги (Макура-кэсагатамэ); подсечка изнутри (Ко-учи-гари) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Кузурэ-ками-шихо-гатамэ). Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи, спереди, сзади.
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	
Тактическая подготовка	Тактика проведения захватов, удержаний, бросков и болевых; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрирование определенного результата»). Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых. Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Теоретическая подготовка	Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, рассказы об известных спортсменах-дзюдоистах. Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо). Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция. Рычаг. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.
Психологическая подготовка	Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе. Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону. Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях. Поединки с более сильным соперником выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей. Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо. Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20-30 метров.
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль)	Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры. Прохождение этапного медицинского контроля. Промежуточный контроль, сдача контрольных нормативов.

Базовый уровень 5-6 годов обучения
(10 часов в неделю)

Основные задачи:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На данном уровне годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основные показатели данного периода:

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма;
- правила соревнований;
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- ОФП и СФП;
- изучение и совершенствование техники и тактики;
- выполнение контрольных нормативов;
- инструкторская и судейская практика.

Общая физическая подготовка	
Общеразвивающие упражнения, акробатические и гимнастические	Ранее изученные упражнения, с увеличением дозировки
Упражнения для развития физических качеств	Упражнения для развития силы: подтягивание на перекладине, лазанье по канату, поднимание гантелей (2-3кг), поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья - отжимания, канат. Прыжки в длину с места. Прыжки в глубину с тумбочки 30-40 см. Тоже с выпрыгиванием вверх. Приседания с партнером на плечах. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног. 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). Упражнения для развития скорости: подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время. Бег 30 м., 60 м. Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Упражнения, повышающие выносливость: максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м, кросс 2, 3 км. Длительная борьба в стойке и партере до 10 минут. Упражнения для координации: стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом, переползание по-пластунски, прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Челночный бег 3х10 м. Упражнения, повышающие гибкость. Упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Выполнение бросков с максимальной амплитудой, уходы с удержаний через мост.

Специальная физическая подготовка	Имитационные упражнения: - с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхват – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу; - на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке. Поединки: - для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противник; - для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединка со спрутами; - для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц; - для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий;
	- для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника. - контрольно-тренировочные схватки с судейством; тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками. схватки с заданием (в стойке, партере). Специально-подготовительные упражнения, набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках, передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.
Участие в спортивных соревнованиях	Участие в отборочных, основных и контрольных соревнованиях
Техническая подготовка	Совершенствование техники 5,4 КЮ. **Изучение техники 3 КЮ – зеленый пояс** НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков: Ко-сото-гакэ - зацеп снаружи голенью, Цуригоши - бросок через бедро с захватом пояса, Екоотоши – боковая подножка на пятке (седом), Аши-гурума - бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу, Ханэ-гоши - подсад бедром и голенью изнутри, Харай-цурикомиаши - передняя подсечка под отставленную

	ногу, Томоэ- нагэ - бросок через голову с упором стопой в живот, Ката-гурума - бросок через плечи «мельница». КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий: Ката-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз), Гяку-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх), Нами-джуджи-джимэ - удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз), Окури-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. 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). КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий: Ретэ-джимэ - удушение спереди кистями, Содэ-гурума-джимэ - удушение спереди отворотом и предплечьем вращением, Кэса-удэ-хишиги-гатамэ - рычаг локтя от удержания сбоку, Кэса-удэ-гарами - узел локтя от удержания сбоку. **Изучение техники 2 КЮ – синий пояс** 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 под выставленную ногу, Сото-макикоми - бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо, Уки-отоши - бросок выведением из равновесия вперед. КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий: Удэ-хишиги-ваки-гатамэ - рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку, 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, Санкакуджимэ - удушение захватом головы и руки ногами 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. 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 (кумиката) - рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов). **Изучение техники 1 КЮ – коричневый**. 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. КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA) – техника сковывающих действий: Удэ- хишиги-тэ-гатамэ - рычаг локтя через предплечье в стойке, Удэ-хишиги- удэ-гатамэ - рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке, Томоэ-джимэ - удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки. Дополнительный материал КИНШИ-ВАДЗА – запрещенная техника. НАГЭ-ВАДЗА. – техника бросков: Даки-агэ - подъем из партера подсадом(запрещенный прием), Кани-басами - бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием), Кавадзу-гакэ - бросок обвивом голени (запрещенный прием). КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий: Аши-гарами - узел бедра и колена (запрещенный прием), Аши-хишиги - ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием), До-джимэ - удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	
Тактическая подготовка	Тактика проведения технико-тактических действий: - однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5, 4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай) – бросок через бедро с захватом пояса (Цури-гоши), подхват бедром (Харай-гоши) – подхват изнутри (Учи-мата). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков; - разнонаправленные комбинации: боковая подсечка по выставленную ногу (Дэ-аши-барай) - отхват (О-сото-гари), боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай) – (Сэои- нагэ) - бросок через спину с

	захватом руки на плечо. - однонаправленные комбинации: зацеп изнутри голенью (О-учи-гари) – отхват (О-сото-гари), передняя подсечка под выставленную ногу (Сасаэ- цурикоми-аши) – бросок через спину захватом руки под плечо (Сото- макикоми), передняя подножка (Тай-отоши) – подхват изнутри (Учи-мата), задняя подножка (О-сото-отоши) – зацеп голенью снаружи (Ко-сото-гакэ), подхватизнутри (Учи-мата) – передняя подсечка под выставленную ногу (Сасаэ-цурикоми-аши). - разнонаправленные комбинации: зацеп голенью изнутри (О-учи-гари) – боковая подсечка под выставленную ногу (Дэ-аши-барай), передняя подсечка под отставленную ногу (Харай-цурикоми-аши) – зацеп голенью снаружи (Ко-сото-гакэ), подхват изнутри (Учи-мата) –зацеп голенью изнутри (О-учи-гари), бросок через спину захватом руки под плечо (Сото- макикоми) – задняя подножка (О-сото-отоши). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков. Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:
	- сбор информации (наблюдение, опрос); - оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника; цель поединка – победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом); - оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка; - построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели; - подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка. Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка. Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования. Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.
Теоретическая подготовка	Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо). Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Правила

	соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Классификация техники дзюдо. Техника бросков (nage waza), техника борьбы лежа (katame waza), техника удержаний (osaekomi waza), техника болевых приемов (kansetsu waza), техника удушающих захватов (shime waza), техника комбинаций (renzoku waza), техника контрприемов (kaeshi waza). Международная терминология названий технических действий в дзюдо. Анализ участия соревнованиях. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов - объем, разнообразие, эффективность. Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива. Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований. Международные термины и термины на русском языке. Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.
Психологическая подготовка	Средства волевой подготовки Из арсенала дзюдо: - Для воспитания решительности. Активное начало поединка с сильным соперником. Настрой «на победу» в утешительных встречах. - Для воспитания настойчивости. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего. - Для воспитания выдержки. Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории. - Для воспитания смелости. Проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий. Из других видов деятельности: - Для воспитания решительности. Вставание на гимнастический мост без помощи. - Для воспитания настойчивости. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. - Для воспитания выдержки. Работа с отягощениями на тренажерах. - Для воспитания смелости. Преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг). Средства нравственной подготовки

	- Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, на соревнованиях). - Формировать в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов. Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Приучить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.
Инструкторская и судейская практика	Средства инструкторской практики. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Средства судейской практики. Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря.
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль)	Прохождение углубленного и этапного медицинского осмотра. Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры. Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольных нормативов.

Углубленный уровень 1-2 годов обучения
(12 часов в неделю)

Данный уровень составляет 2 года.

Основными задачами данного уровня являются:

- совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- формирование морально-волевых качеств;
- формирование теоретических знаний.

Общая физическая подготовка	
Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения, акробатические, упражнения на развитие силы (подтягивания, лазанье по канату без помощи ног и пр.), упражнения на развитие скорости (подтягивание за 5-20 сек., сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 5-20 сек., 10 кувырков вперед на время и пр.), упражнения на развитие выносливости (максимальное сгибание рук в упоре лежа), упражнения на развитие координации (стойки на голове, на руках, лопатках и пр.), упражнения, повышающие гибкость, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств (по 5, 10, 20 сек.). на развитие скоростно-силовых качеств (по 5, 10, 20 сек.).
Специальная физическая подготовка	Поединки для развития скоростно-силовых качеств, поединки для развития быстроты, поединки для развития скоростной выносливости, упражнения, повышающие "борцовскую выносливость", поединки для развития координации, поединки для развития гибкости, эстафеты и подвижные игры с элементами единоборств, имитационные упражнения резиновым амортизатором с
Участие в спортивных соревнованиях	Участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях.
Техническая подготовка	Техника бросков: задняя подножка, подсечка изнутри, бросок через спину (плечо), броски через бедро, боковые (передние) подсечки, перевороты, подхваты, контрприемы от подсечек, от подхватов, подсад бедром и голенью изнутри, бросок через голову с упором стопой в живот, бросок через плечи "мельница", бросок через спину (плечо) с колена (колен), задняя подножка на пятке (седом), подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо, бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо, бросок "вертушка", бросок через голову голенью с захватом пояса сверху, бросок через голову с обратным захватом туловища сверху. Техника сковывающих действий: удержания (разновидности), удушения (разновидности), удушающие приемы (разновидности), болевые приемы (разновидности).
Тактическая, теоретическая и психологическая	
Тактическая подготовка	Тактика проведения удержаний и болевых, сковывающие, опережающие, выводящие из равновесия действия, обманные действия (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки).
Теоретическая подготовка	Физиологические механизмы двигательных навыков, самоконтроль в процессе занятий спортом, спортивная тренировка (ОФП, СФП и пр.), основные средства спортивной тренировки, физическая подготовка (физические качества, особенности их развития), правила соревнований по дзюдо, анализ участия в соревнованиях, единая всероссийская спортивная классификация, аттестационные требования (система КЮ и ДАН).
Психологическая подготовка	Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям, решение типов установок к соревнованиям ("на победу", "на превышение собственного результата", "на отбор к другому старту"), формирование, совершенствование и коррекция индивидуального стиля ведения поединка.

Инструкторская и судейская практика	Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально- подготовительных упражнений, судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, зам. главного судьи, ведение учета учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок.
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	Соблюдение режима дня, рационализация питания, витаминизация, гидропроцедуры, массаж, использование средств переключения видов спортивной деятельности, сауна. Медицинское обследование. Тестирование и контроль.

2.3 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.		**Профориентационная деятельность**	
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: –практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; –приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; –приобретение навыков самостоятельного судейства матчевых встреч и соревнований; –формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; –воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: –освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; –формирование навыков наставничества; –формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; –формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.		**Здоровьесберегающая деятельность**	
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: –формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); –осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: –формирование гигиенических навыков,	В течение года

	тренировочных занятий	связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; –обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; –знание и соблюдение основ спортивного питания; –формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание**		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года

	российским спортсменам – героям спорта		
3.5.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях	В течение года
5	**Нравственное воспитание**		
5.1		Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года
5.2		Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	В течение года

2.4 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися дзюдо воспитанников тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у обучающихся, занимающихся дзюдо более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и

прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах обучающихся ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	первый, второй год	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. С третьего года обучения юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	первый, второй год	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в дзюдо (беседа)	первый, второй год	
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	первый, второй год	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	первый, второй год	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	первый, второй, третий год	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	первый, второй, третий год	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	первый, второй, третий год	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	первый, второй, третий год	
10.	Ознакомление с правами и обязанностями дзюдоиста (беседа)	с четвертого года	
11.	Формирование критического отношения	с четвертого	

	к допингу (беседа)	года	существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	с четвертого года	

2.5 Формы аттестации и оценочные материалы

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

Перечень видов спортивной подготовки, для прохождения тестирования

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как: опрос, собеседование, творческое задание.

Общефизическая подготовка. Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Формой контроля по освоению обучающимися упражнений по ОФП и СФП является мониторинг по ОФП и технико-тактической подготовке. Инструментом мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учётом возрастной категории обучающихся.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года.

Техническая подготовка Контроль освоения обучающимися технических элементов дзюдо проверяется систематическим визуальным наблюдением за качеством выполнения движения.

Тактическая подготовка Контроль освоения обучающимися действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению обучающимися действий в защите и нападении с учётом выполнения тех или иных функций. Методом контроля является метод наблюдения.

Применяются следующие **виды и формы контроля**:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) Основными формами текущего контроля являются: контрольные учебные занятия; соревнования; контрольные тесты по ОФП; теоретическое тестирование.
- годовая (промежуточная) аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, уровню освоения навыков дзюдо, а также теоретических знаний.
- итоговая аттестация -позволяет оценить уровень полного курса программы. Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися контрольно-тестовых упражнений.

Предварительный контроль осуществляется в начале учебного года (сентябрь) Результаты сдачи приемных нормативов заносятся в протокол. Решение о зачислении детей на дополнительную общеразвивающую программу по дзюдо принимает приѐмной комиссией и оформляется приказом.

Приемные нормативы по общей физической подготовке
для зачисления обучающихся на дополнительную общеразвивающую программу

№ п/п	Упражнения	ВОЗРАСТ								
		8-9	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
1	Бег 30 метров,сек	не более 7,8	не более 7,5	не более 7,3	не более 7,0	не более 6,8	не более 6,5	не более 6,3	не более 6,0	не более 5,8
2	Прыжок в длину с местатолчком 2-мяногами, см	не менее 110	не менее 120	не менее 130	не менее 140	не менее 150	не менее 160	не менее 170	не менее 180	не менее 190
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1мин	не менее 15	не менее 20	не менее 22	не менее 25	не менее 27	не менее 30	не менее 32	не менее 35	не менее 35
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа на полу (кол-во раз)	не менее 5	не менее 7	не менее 9	не менее 11	не менее 13	не менее 15	не менее 17	не менее 19	не менее 20

Текущий контроль успеваемости проводиться с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности, определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля - инструкторами -методистами, заместителем директора по учебно-воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- уровень освоения материала образовательной программы.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

Годовая (промежуточная) аттестация проводится в конце учебного года (май-июнь) Контрольно-переводные нормативы принимаются комиссией, созданной на основании приказа директора ДЮСШ, в состав которой входят: председатель комиссии (директор), члены комиссии (заместитель директора по УВР и тренеры- преподаватели). Результаты контрольно-переводных нормативов заносятся в протокол и выносятся на утверждение на педагогическом совете. По итогам мониторинга обучающийся переводиться на следующий учебный год.

Контрольно-переводные нормативы по дополнительной общеразвивающей программе

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2

2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
5.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
юноши – «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»; девушки – «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг».				
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			10	9
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
юноши – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; девушки – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	10
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,1	10,7
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			11	10
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
юноши – «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; девушки – «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	13
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,4
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	12
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
юноши – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; девушки – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг».				
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			12	11
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
юноши – «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; девушки – «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				

1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			18	15
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	16
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	10,2
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			16	14
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
юноши – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; девушки – «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			14	12
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			17	15
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,4
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			14	13
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для возрастной группы 16-18 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
юноши - «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг» «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; девушки - «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг» «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг»				
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	12
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	9,6
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	18
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
юноши – «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; девушки – «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	19
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	10,1
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			18	16
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150

Перед проведением приемных и контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить занимающимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания.

Перед началом сдачи приемных и контрольно-переводных нормативов должна быть проведена разминка.

Сдача приемных и контрольно-переводных нормативов проводится согласно утвержденному директором ДЮСШ планом.

В конце восьмого года обучения (май месяц) проводится **итоговая аттестация**.

Выпуск обучающихся – август.

Выполнение спортивных разрядов – в течение года.

Перечень тестов к контролю освоения теоретической части программы

1. С какого года дзюдо стало известно в России:
а) с 1914 г. +
б) с 1902 г.
в) с 1929 г.

2. Схватки дзюдоистов проходят на площадке под названием:
а) помост
б) татами +
в) ковер

3. Сколько разделов по состоянию на 2010 г. включает в себя технический арсенал дзюдо:
а) 3

б) 4
в) 2 +

4. Национальная японская одежда, ставшая униформой для многих восточных единоборств:
а) кимоно +
б) халат
в) костюм

5. Как называется костюм для тренировок:
а) татами
б) ката
в) дзюдоги +

6. Появлению дзюдо в нашей стране мы обязаны:
а) Анатолию Серову
б) Василию Ощепкову +
в) Александру Резнику

7. Что такое удэ-атэ:
а) удары ногами
б) удары головой
в) удары руками +

8. В переводе с японского «дзюдо» – это:
а) гибкий путь +
б) пешая тропинка
в) трудная дорога

9. Удушающие приемы скольких типов используются в дзюдо:
а) 3-х
б) 4-х
в) 2-х +

10. Первые в истории СССР олимпийские медали (бронзовые) на турнире дзюдоистов в Токио завоевали спортсмены, представляющие другой вид спорта. Какой:
а) каратэ
б) самбо +
в) кикбоксинг

11. Чем дзюдо отличается от других видов борьбы:
а) меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий +
б) в дзюдо запрещены подножки и подсечки
в) в дзюдо не используются удушающие приемы

12. Меккой дзюдо является институт дзюдо под названием:
а) Манипан

б) Кодокан +
в) Татам

13. Кто является создателем дзюдо:
а) Дзигоро Кано +
б) Мицуё Маэда
в) Морихэй Уэсиба

14. Родоначальниками дзюдо являются:
а) китайцы
б) вьетнамцы
в) японцы +

15. В конце какого века было создано дзюдо:
а) 19 в. +
б) 18 в.
в) 17 в.

16. Первым советским чемпионом мира по дзюдо стал в 1975 году в Австрии:
а) Николай Солодухин
б) Владимир Невзоров +
в) Сергей Власенко

17. В какой стране было создано дзюдо:
а) Китай
б) Вьетнам
в) Япония +

18. Капитан российской сборной, многократный чемпион Европы, призер чемпионатов мира и Олимпийских игр Тамерлан Тменов родом из:
а) Таганрога
б) Владикавказа +
в) Грозного

19. Что дословно означает «дзюдо»:
а) небесный путь
б) путь воина
в) мягкий путь +

20. Последнее на сегодняшний день олимпийское «золото» по дзюдо для России в 1980 году завоевал:
а) Владлен Семёнов
б) Николай Солодухин +
в) Павел Мясников

21. Трёхкратный олимпийский чемпион по дзюдо:
а) Тадахиро Намуро +
б) Петр Иванов
в) Павел Шпак

22. В мире есть всего пять спортсменов, которым удавалось завоевывать два «золота» на одном чемпионате мира: три японца, француз и:
а) колумбиец Хуан Маурисио Солер Эрнандес
б) россиянин Александр Михайлин +
в) американец Майк Тайсон

23. Есть ли пояса в дзюдо:
а) нет
б) зависит от страны
в) да +

24. Занимающийся дзюдо при достижении высшего мастерства повязывает:
а) красный пояс
б) черный пояс +
в) красный галстук

25. Высшая оценка в дзюдо:
а) кока
б) мине
в) иппон +

26. Режиссерским дебютом выдающегося японского мастера кино Акиры Куросавы в 1943 году стал фильм:
а) «Дзюдоист»
б) «Гений дзюдо» +
в) «Умник дзюдо»

27. Советский олимпийский чемпион по дзюдо 1980 года:
а) Шота Хабарели +
б) Владимир Незоров
в) Нарика Маномота

28. Сколько комплектов наград разыгрывается в турнире дзюдоистов на Олимпийских играх:
а) 12
б) 16
в) 14 +

29. В каком году дзюдо ввели в программу ОИ:
а) 1964 +
б) 1968
в) 1972

30. Первую золотую олимпийскую медаль принес Советскому Союзу на Играх-1972 в Мюнхене:
а) Сергей Иванов
б) Шота Чочошвили +
в) Валерий Устинов

2.6 Методические материалы

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей обучающихся. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности обучающегося в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т. д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей:

- Тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
- Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
- В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно- педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
- Надежной основой успеха обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
- С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.
- Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Программный материал для практических занятий

Специализированные игровые комплексы.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможности касания. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы обучающийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищаться от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный

принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем - защищать руками, маневрированием. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные приемы могут быть реализованы только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- Касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;
- оба партнера выполняют одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например, платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в таблице.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, открытых площадках и т.п., при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер- преподаватель ставит перед обучающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим обучающимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка). В таблице игры-задания расположены в порядке их сложности.

Варианты игр в касания

Места касания	**Способ касания руками**			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности.

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит обучающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В

одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят пути атаки. В играх- состязаниях подростки имеют возможность оценить действенность хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один - удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия); другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину; сбить противника в партер, коснуться части туловища; вытеснить за пределы ковра; сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательных, изучения возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор; захват-упор; захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой руками.

Упор-упор означает блоки только упорами обеими руками; захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват); захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

1. Упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот).
2. Упор левой рукой в правое плечо-упор правой рукой в (варианты: см. предыдущее задание).
3. Упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 -е задание).
4. Упор левой рукой в шею - упор правой рукой....(см. 1-е задание).
5. Упор левой рукой в грудь - упор правой рукой .... (варианты: см. 1-е задание).
6. Упор левой рукой в живот - упор правой рукой.... (варианты: см. 1-е задание).
7. Упор левой рукой в голову, лоб -упор правой рукой (варианты: см. 1-е задание).

Данная группа игр содержит 49 вариантов заданий, которые можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

1. Захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
2. Захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).
3. Захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. первое задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу.

Данная группа игр содержит 28 вариантов заданий, которые можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение 10-ти заданий идет путем изменения характера выполнения захватов

- прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. В то же время необходимо приобретать опыт блокировки всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание обучающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения «теснений» по площади поединка.

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) - это комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцам, огромно. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведении из равновесия.

Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснений можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В связи с этим можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру-преподавателю необходимо определить признаки преимущества и условия игры. Приводим несколько пунктов, по которым проводятся данные упражнения.

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты).
2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, коридорах и т.п.
3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трех - семи.
4. В соревнованиях участвуют все обучающиеся, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест; «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует

начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности.

Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике тренеров- преподавателей. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера-преподавателя. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценить, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение обучающиеся. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10- 15с.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для обучающихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию организма подростков. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, выполнение которых требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки обучающихся. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия.

Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий. Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

Ученические степени

Первая ученическая ступень 6 «Кю» (белый пояс) (3 юношеский разряд)

Первая обучающая ступень предназначена для начинающих. Рекомендуемый возраст для сдачи экзаменов на этот пояс -10 лет. Включенные для изучения технические действия в стойке и партере наименее травмоопасны с биомеханической точки зрения.

Особое внимание на этой ступени следует уделить формированию базовых понятий: стойка, перемещение, захваты, выведение из равновесия, страховка. Правильно сформированные на базовом уровне, эти понятия дадут возможность в дальнейшем легче конструировать и обновлять индивидуальный комплекс технических действий, применяемый в соревнованиях, а также помогут юным спортсменам в будущем легче обучаться, усваивать опыт других обучающихся и тренеров.

При изучении технических действий большое внимание на базовом уровне уделяется основным положениям: из какой стойки выполняется техническое действие, с какого захвата, в какую сторону, какие действия при этом выполняет партнер.

С целью практического освоения содержания базовых понятий в тренировочный процесс следует включать специальные задания, подвижные и спортивные игры. Применение игрового метода в подготовке спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям, смягчают воздействие тренировочных нагрузок, создает необходимые условия для развития координационных способностей. С помощью набора игровых форм можно не только решать задачи развития скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, но и сугубо технические задачи вида спорта.

Демонстрация технических действий на первом этапе освоения техники дзюдо осуществляется путем демонстрации не отдельных ТД в стойке и ТД в партере, а их связок: ТД (прием) в стойке, преследование, техническое действие в партере (удержание). А также демонстрационный комплекс в партере: переворот в партере, переход на удержание.

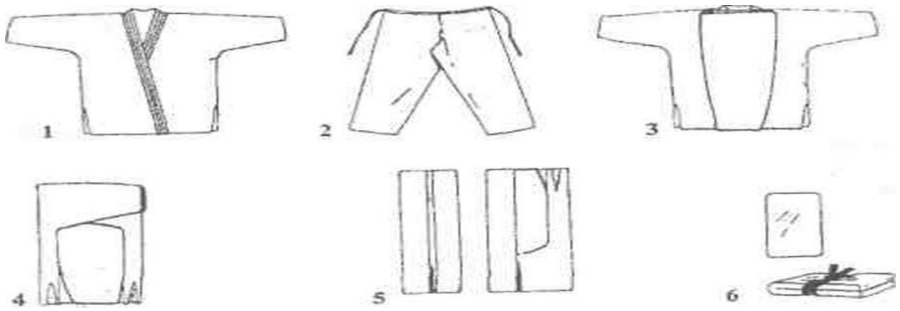
Такой подход, являясь отражением целевой активности спортсмена в борьбе, поможет сформировать осознанное отношение к своей деятельности. И как следствие превратит его из исполнителя в активного сотрудника, что соответствует требованиям гуманизации процесса обучения.

<u>Задачи первой ступени (6 «КЮ», белый пояс)</u>

1. Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приемы страховки партнера и самостраховки, действия связанные с ритуалами дзюдо.
2. Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения, выведения из равновесия, изучить два классических способа захвата. Освоить передвижения, взаиморасположения, выведения из равновесия.
3. Заложить основы выполнения четырех технических действий в стойке и четырех технических действий в партере, способов перехода от технических действий в стойке к техническим действиям в партере. Изучить шесть способов переворота в партере и защиту от удержаний.
4. Ознакомить с правилами оценки технических действий в стойке и партере.
5. Изучить основные названия команды судей и названия оценок технических действий в стойке и партере.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. История дзюдо.
2. Основные команды судей и тренера.
3. Складывание кимоно. Завязывание пояса.



Ритуал. Приветствие.

1. Падение (Ukemi). Страховка партнера.

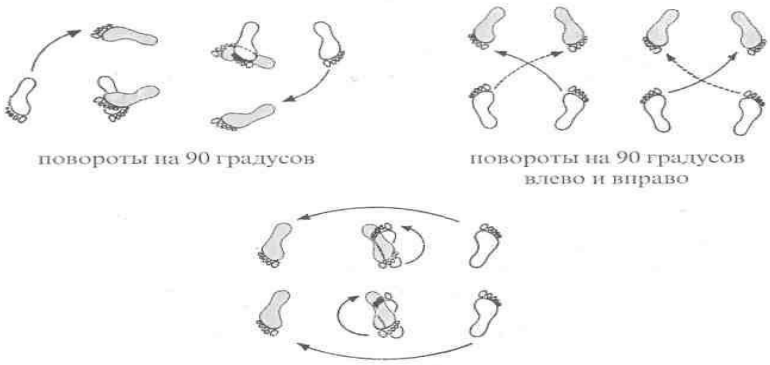
2. Стойки (Shisei):основная: фронтальная (Shizen-tai), правая (Migi-Shizen-tai), левая (Hidari-Shizen-tai)); защитная: фронтальная (Jigo-hontai), правая (Migi-jigotai), левая (Hidari- jigotai).

Shizen-tai Migi-Shizen-tai Hidari-Shizen-tai

Jigo-hontai Migi-jigotai Hidari-jigotai

1. Перемещение (Shintai):
попеременным шагом (Ayumiashi): лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием (Tsugiashi): лицом вперед, спиной вперед, боком вперед.
2. Выведение из равновесия (Kuzushi) – восемь направлений.

9. Повороты (Tai-sabaki).



3 Повороты (Tai – sabaki) повороты на 180 градусов

3. Захваты (Kumikata): рукав - отворот, рукав - на спине.

Демонстрационный комплекс приемов стойки
1. Перевороты в партере с переходом на удержание:
а) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку на коленях: подрывом руки и ноги и переходом на удержание; подрывом двух рук и переходом на удержание.
б) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку в стойке: переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание; переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину.

в) из положения «уке» на животе, «тори» сбоку на коленях: переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание; переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание.

2. Защита от удержаний 6 «кю» захватом ноги «тори» двумя ногами «уке».

3. Дополнительный материал:

а). Техника приемов стойки (Nage-waza), выполняемая на «уке», стоящем на одном колене:

передняя подсечка в колено (Hiza-guruma); боковая подсечка (De-ashi-barai); бедро скручивание (O-goshi); задняя подножка (O-soto-otoshi).

б). Выведение из равновесия рывком (Uki- otoshi).

Примечания:

Удержания выбираются самостоятельно из числа изученных в 6 «кю»

Может использоваться как подводящие упражнения и как самостоятельное техническое действие.

Вторая ученическая ступень 5 «Кю» (жѐлтый пояс) (2 юношеский разряд)

Рекомендуемый возраст занятий на второй обучающей ступени -11 лет.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере, переходы: комплексы технических действий (в стойке) - технических действий (в партере).

В разделе базовых понятий идет совершенствование предыдущих понятий, включенных в первую ступень.

С целью предотвращения травм продолжается совершенствование страховок при падении (ukemi). По этой же причине болевые приемы и удушения на этом этапе обучения не даются.

Кроме того, следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на второй ступени продолжается совершенствование технических действий, изученных на предыдущей, первой ступени - 6 кю (белый пояс).

Предлагается освоить защитные действия в стойке (Nage-waza) от изученных на первой ступени технических действий (подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка), а также защитные действия в партере от изученных раннее удержаний. Для упрощения понимания защитные действия на этом этапе обучения даются без контратак.

Продолжена тема переворотов в партере с переходами на удержания. Целевая

взаимосвязь изучаемых технических действий поможет осознать и практически освоить конструирование комплексов технических действий (комбинаций) из отдельных технических действий, что сможет оказать в дальнейшем большую пользу в повышении эффективности качества борьбы. Введены элементы понятия «комбинация». Даны примеры комбинаций технических действий: переворот в партере-удержание, бросок-удержание. На этой ступени предлагается выполнять технические действия (Nage-waza), не стоя на месте, как на предыдущей ступени, а используя передвижения партнера («уке»). Этот раздел введен для того, чтобы обучающийся уже на первых шагах не только учился выполнять изолированные технические действия, но и смог проводить технические действия в движении; находить и использовать удачный момент для начала проведения ТД, вырабатывая тем самым тонкое чувство начала атаки.

С этой целью предлагается использовать задания, в которых «уке» начинает движение, а «тори» использует его для выполнения ТД. Направления движения «уке»:

- вперед на «тори»;
- назад от «тори»;
- в сторону влево;
- в сторону вправо;
- по кругу влево;
- по кругу вправо.

Продолжением этого подхода на следующих ступенях обучения будет являться раздел создания комбинаций из ТД в стойке, тактика организации и проведения атак.

Вторая ученическая ступень 5 «Кю» (жѐлтый пояс).

Задачи второй ступени (5«КЮ», желтый пояс).

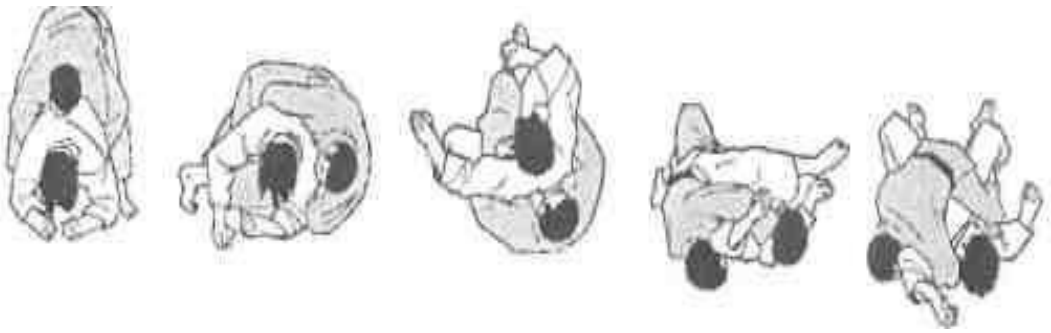
1. Изучить четыре ТД в стойке и четыре удержания в партере, связанные в комбинации.
2. Изучить защиты от удержаний из предыдущей ступени.
3. Изучить комбинации в партере: три переворота в партере с выходом на удержания.
4. Освоить защитные действия от:
   - боковой подсечки (De-ashi-barai);
   - броска через бедро (Uki-goshi);
   - задней подножки (O-soto-otoshi);
   - подсечки в колено (Hiza-guruma).
5. Ознакомить с основными терминами дзюдо.
6. Совершенствовать страховки (Ukemi).

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Демонстрационный комплекс техники пятой ступени дзюдо:

1. Демонстрационная техника: переворот с выходом на удержание.

А.Исходное положение: «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» верхом на «уке» (однонаправленно): переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом (Tate-sido- gatame).



Б. Исходное положение: «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» на коленях со стороны головы: переворот с захватом пояса и руки из под

плеча с выходом на удержание поперек с захватом дальней руки (Manu-gatame). В. Исходное положение: «уке» на четвереньках, «тори» сбоку на коленях: подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание сбоку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота.

1. Защиты от удержаний.

А.Удержаний сбоку (Kesa-gatami, Makura-kesa-gatami, Kuzuri-kesa-gatami):

отжиманием головы руками; освобождение локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом на «уке» сверху; переворотом.

Б. Удержания поперек (Yoko-shiho-gatami):

отжимание головы «уке» рукой и ногой в замок с выходом сверху на «уке»; переворотом, с захватом за ногу рукой и блокировкой плеча;

захватом ноги «тори» двумя ногами «уке».

2. Дополнительный материал.

А. Защиты от ТД в стойке (Nage-waza) 6 «кю»: от боковой подсечки (De-ashi- barai):

- «уке» загружает атакованнуюногу;
- «уке» убирает атакованную ногу сгибая ее в колене;
- от броска через бедро скручиванием (Uke-goshi):
- «уке» обшагивает «тори» по ходу движения;
- «уке» встречает «тори» упором бедра, подседая и освобождая захваченную руку;
- от задней подножки (O-soto-otoshi):
- «уке» убирает атакованную ногу;
- «уке» встречает атакующую ногу «тори» упором.

Б. Способы освобождения захваченной ноги при проведении «тори» удержания.

В. *Переходное положение: «уке» на одном колене, «тори» в стойке: зацеп изнутри (O-uchi-gari); отхват (O-soto-gari); бросок через бедро (O-goshi).

* Может использоваться в качестве подводящего упражнения для перечисленных техник и как самостоятельное атакующее действие.

Г. Выведение из равновесия толчком (Sumi-otoshi).

Третья ученическая ступень 4 «Кю» (оранжевый пояс) (1 юношеский разряд)

Рекомендуемый возраст занятий на второй обучающей ступени -12 лет.
На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) - ТД (в партере).

В разделе базовых понятий идет повторение и совершенствование предыдущих, включенных в пятую ступень. Продолжается совершенствование страховок при падении (Ukemi) и выведения из равновесия (Kuzuschi).Вводится новая группа приемов борьбы в партере *(*Ne-waza*)* - болевые приемы (Kansetsu- waza).

Удушения, как более сложная и опасная для здоровья обучающихся группа приемов, на этом этапе обучения не дается.

Кроме того, следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на третьей ступени продолжается совершенствование ТД, изученных на предыдущей, второй ступени - 5 «кю» (желтый пояс).
Вводятся базовые понятия - защита и контратака.

Контратака рассматривается как действия борца в ответ па атакующие действия соперника. Рассматриваются основные способы выполнения контратакующих действий:

- блокированием;
- опережением;
- использованием атакующих действий соперника.

Вводится практический материал для освоения этих базовых понятий.
Кроме того, предлагается освоить защитные действия в стойке (Nage-waza) от изученных на второй ступени ТД - передняя подсечка, бросок через бедро подбивом,зацеп изнутри и отхват. А также защитные действия в партере от изученных раннее удержаний.
Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи ТД стойки (Nage-waza) и партера Ne- waza) с введением новой группы приемов в партере -болевые приемы (Kansetsu- waza).
Особенность третьей ступени - выполнение ТД (Nage-waza) в движении с партнером, как и на предыдущей ступени, но движение задается самим «тори». Этот раздел введен для того, чтобы юный спортсмен учился создавать и использовать благоприятные условия для начала проведения ТД.
С этой целью предлагается вводить и использовать задания, в которых «тори», задавая движение и двигаясь вместе с «уке», выполняет ТД.
Направления движения задаваемых «тори»:

- вперед;
- назад;
- в сторону влево;
- в сторону вправо;
- по кругу влево;
- по кругу вправо.

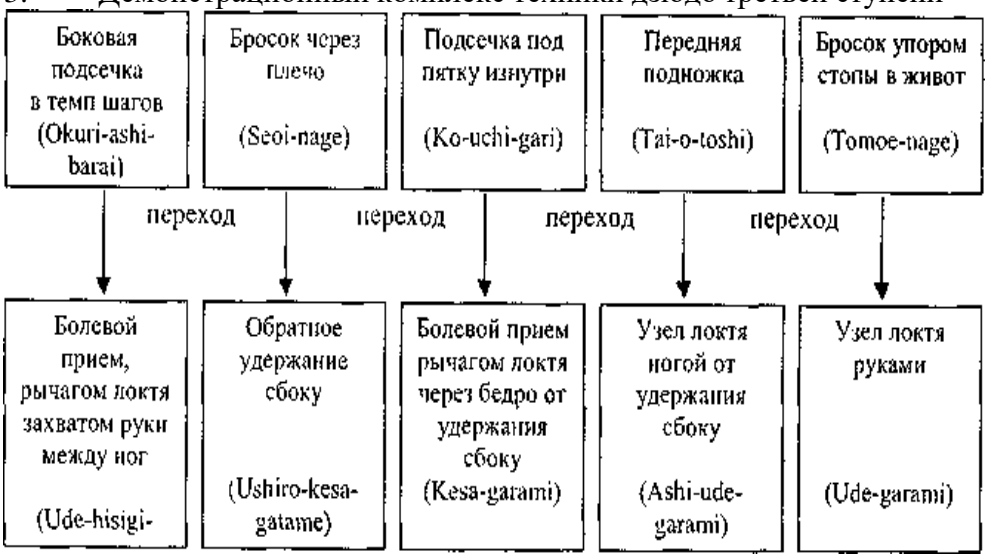
Продолжением этого подхода на следующих ступенях обучения будет являться раздел создания комбинаций из ТД в стойке.

Задачи третей ступени(4 «КЮ», оранжевый пояс).

1. Изучить 5 ТД в стойке с переходом в ТД партере (из них одно удержание и четыре болевых приема).
2. Освоить защиты от 5 удержаний в партере предыдущей ступени.
3. Освоить защиты и контратаки от ТД в стойке предыдущей ступени.
4. Сформировать понятие «Контратака», освоить основные принципы выполнения контратаки.
5. Освоить 3 переворота в партере с выходом на удержание.

СОДЕРЖАНИЕ:

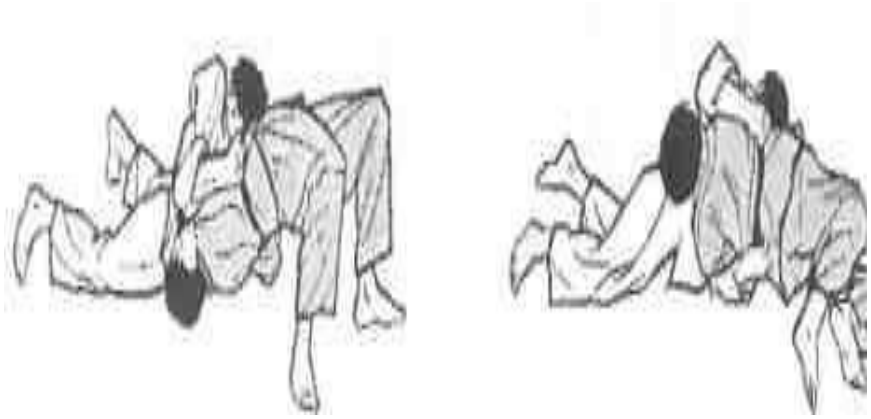
1. Совершенствование техники страховок (Ukemi).
2. Совершенствование выведений из равновесия (Kuzuschi).
3. Демонстрационный комплекс техники дзюдо третьей ступени



1. Защиты от удержаний предыдущей второй ступени - 5 «кю»:

- от удержания сбоку (Kata-gatame);
- от удержания со стороны головы с захватом пояса (Kami-siho-gatame);
- от удержания удержания верхом захватом головы одной рукой (Tate-siho- gatame);
- от удержания поперек с захватом дальней руки (Mune-gatame).

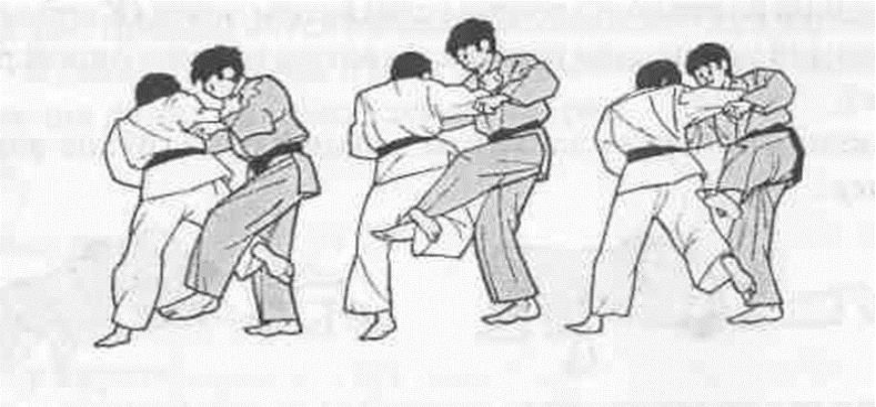
Например: переворот от удержания со стороны головы с захватом пояса (Kami- siho-gatame);



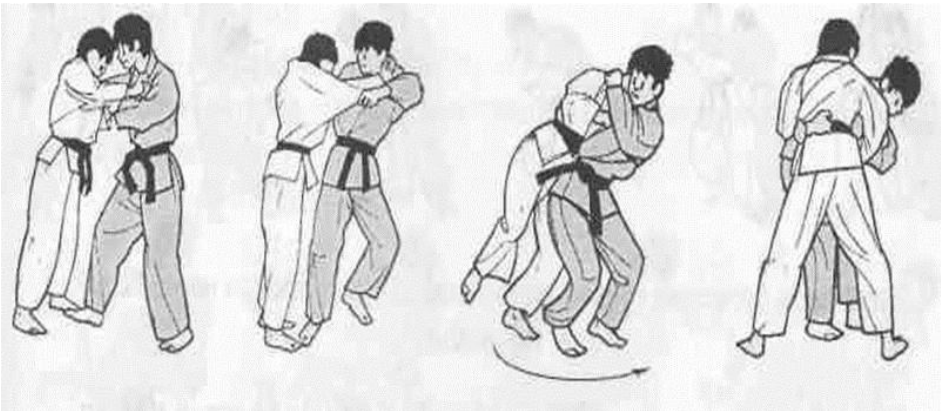
Защиты от бросков предыдущей второй ступени - 5 «кю»:

- зацеп изнутри (O-uchi-gari);
- передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi);

- отхват (O-soto-gari);
- бросок через бедро (O-goshi). Например:
- защита от зацепа изнутри (O-uchi-gari) способом «освобождение захваченной ноги»;



защита от броска через бедро (O-goshi) способом «обшагивание по ходу».



Контратаки.
Изучение способов контратаки на примерах:
• опережением: бросок через бедро (O-goshi) влево от броска через бедро (O- goshi) вправо;
• блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро (O-goshi);использованием движения: передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi) от броска через бедро (O-goshi). Например:

Способом «опережение»:

Дополнительный материал. Стойка (Nage-waza):
- бросок через бедро с захватом за рукав и отворот (Koshi-guruma);
- бросок через плечо с захватом руки на плечо (Ippon-seoi-nage);
- передняя подсечка с падением (Sutemi-Sasae-tsuri-komi-ashi);
- подсечка изнутри выполняемая на стоящем на одном колене «уке» (Ko- uchi-gari).

Партер (Ne-waza):
- болевой прием рычагом локтя;
- способы разрыва рук при выполнении болевого приема рычаг локтя (Juji- gatame);

Четвѐртая ученическая ступень 3 «Кю» (зеленый пояс) (3 разряд)

Рекомендуемый возраст занятий на четвертой обучающей ступени -13 лет. На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) - ТД (в партере).Совершенствуется группа приемов борьбы в партере (Ne-waza) - болевые приемы (Kansetsu-waza).

Введен новый раздел болевых приемов - узлы на локтевой сустав. Удушения, как более сложная и опасная для здоровья детей группа приемов, на этом этапе обучения не даются. Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на четвертой ступени продолжается совершенствование ТД, изученных на предыдущей, третьей ступени - 4 «кю» (оранжевый пояс). Продолжается изучения разделов защита и контратака, осваивается практический материал этих понятий.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи ТД стойки (Nage-waza) и партера (Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере -болевые приемы (Kansetsu-waza) узлом.

На четвертой ступени, как и на предыдущей, предлагается выполнять ТД (Nage-waza) в движении с партнером, характер движения и направление задает «тори». Обучающемуся необходимо учиться самому создавать и использовать благоприятные условия для проведения ТД.

Впервые дается новый раздел - комбинации, связки приемов, выполняемых в стойке (Nage- waza). Применяется принцип использования реакции на действие партнера.

Задачи четвѐртой ступени (3 «КЮ», зелѐный пояс).

1. Изучить шесть ТД в стойке и связать их с ТД в партере.
2. Изучить три болевых приема в партере.

3. Освоить защиты и контратаки от пяти ТД в стойке и пяти ТД в партере, изученных на предыдущих ступенях.
4. Освоить комбинации в стойке с шестью бросками зеленого пояса в завершающей фазе.
5. Освоить комбинации в партере, начальной фазой которых являются четыре удержания, а конечной - рычаг или узел локтя.
6. Освоить три комбинации в партере.

СОДЕРЖАНИЕ:

Демонстрационная техника: ТД в партере выбираются самостоятельноЗащиты и контратаки от ТД в партере (Ne-waza), изученных на третьей ступени:

- *от болевого приема, рычагом локтя захватом руки между ног (Ude-hisigi- juji-gatame)*
- *от обратного удержания сбоку (Ushiro-kesa-gatame);*
- *от болевого приема рычагом ЛОКТЯ через бедро (Kesa-garami);*
- *от узла ЛОКТЯ С ПОМОЩЬЮ ноги (Ashi-ude-garami);*
- *от узла ЛОКТЯ руками (Ude-garami).*

Комбинации в стойке (Nage-waza) с использованием приемов четвертой ступени - 3 «кто», в завершающей фазе комбинации:

- *подхват изнутри (Uchi-mata);*
- *передняя подножка (Tai-o-tochi);*
- *одноименный зацеп изнутри (Ko-uchi-gari);*
- *зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari);*
- *упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi);*
- *задняя подножка на пятке (Tani-otoshi).*

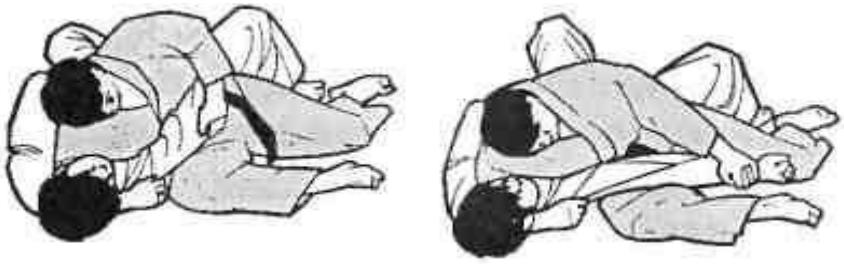
Например: Атака, выполненная с завершающим броском назад: однонаправленная комбинация (вперед-назад): подхват изнутри (Uchi-mata) - задняя подножка на пятке

однонаправленная комбинация (назад-назад): задняя подножка (O-soto-gari) – задняя подножка на пятке (Tani-o-toshi).

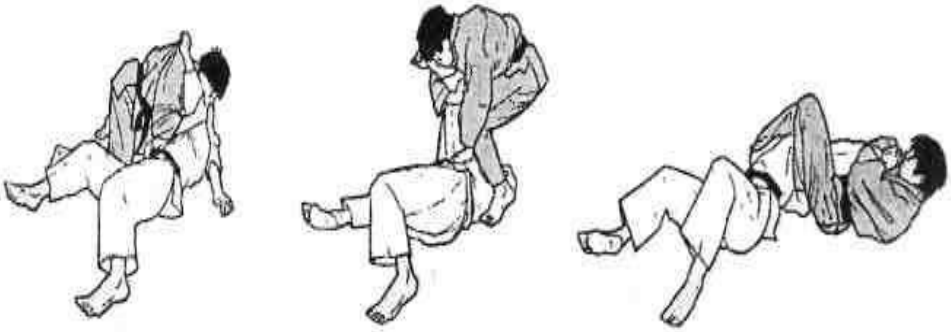
(Tani-otoshi);

Комбинации в партере (Ne-waza) с выходом на болевой прием

Например:
Удержание сбоку (Ashi-gatame) –рычаг локтя через бедро (Hon-kesa- gatame);



Удержание поперек (Juji-gatame) - рычаг локтя между ног (Mune-gatame).



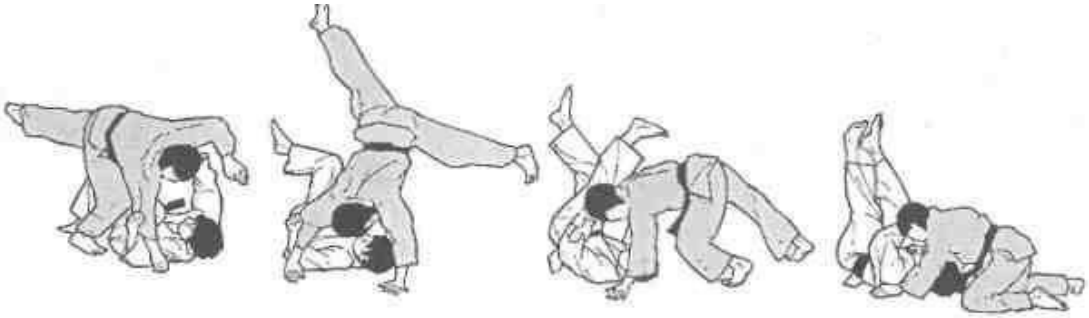
Защиты и контратаки от ТД (Nage-waza), изученных на предыдущей третьей ступени - 4 «кю» от ТД:

- боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai);
- бросок через плечо (Seoi-nage);
- подсечка под пятку изнутри (Ko-uchi-gari);
- бросок подхватом под две ноги (Harai-goshi);
- бросок упором стопы в живот (Tomoe-nage). Например:

Боковая подсечка (De-ashi-barai) от боковой подсечки в темп шагов (Okuri- ashi- barai);

Переход на удержание поперек (Kuzuri-yoko-shiho-gatame) способом «опережение» от броска упором стопы в живот (Tomoe-nage);

Переход на удержание поперек (Ura-shiho-gatame) способом «использование атаки противника» от броска упором стопы в живот (Totoe-nage).

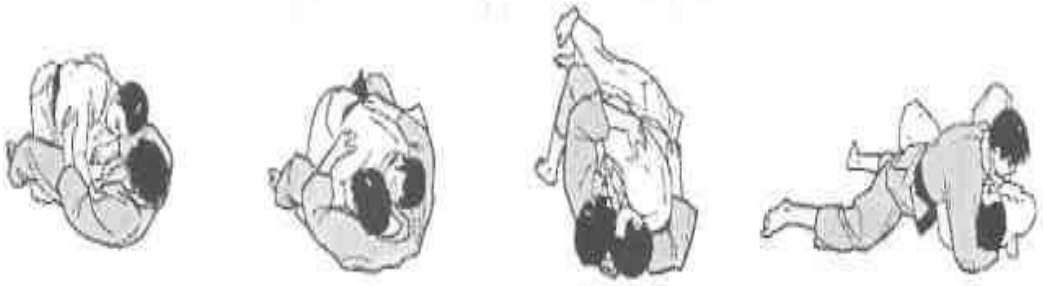


Техника партера (Ne-waza). Комбинации: переворот - удержание. Исходное положение: «тори» на спине, «уке» между ног «тори»:

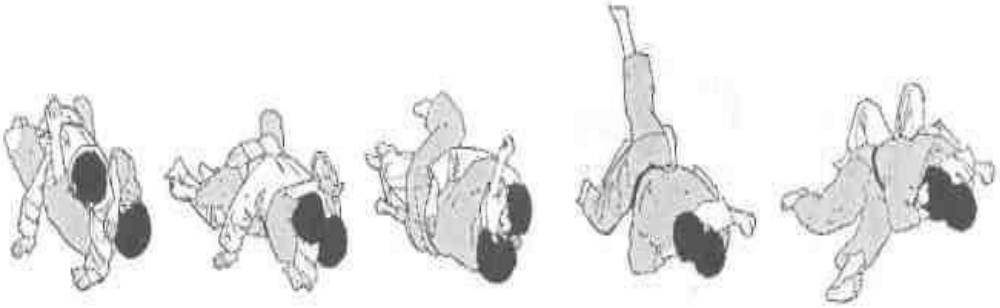
- переворот ногами способом «ножницы» с переходом на рычаг локтя между ног (Ude-hisigi-juji-gatame);
- переворот блокировкой руки и головы с переходом на удержание ;боку (Kata- gatame);
- переворот блокировкой руками за пояс, прижимая «уке», переход на удержание (Manu-gatami).

Например:

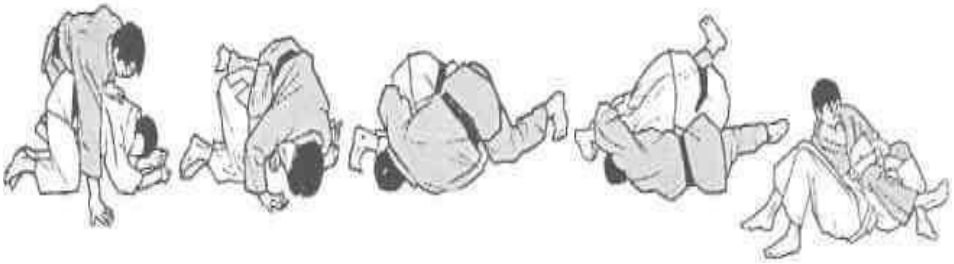
Переворот вращением с блокировкой руками за пояс, прижимая «уке» *г*
переходом на удержание (Manu-gatame);



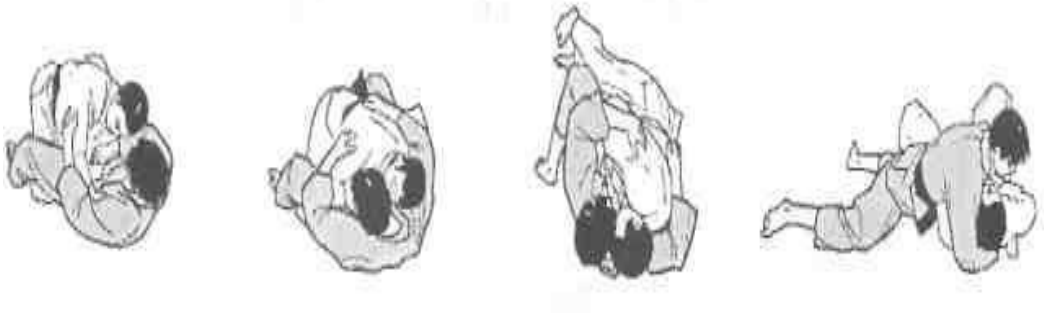
Переворот вращением с блокировкой головы и руки с переходом на удержание (Kata-gatame).



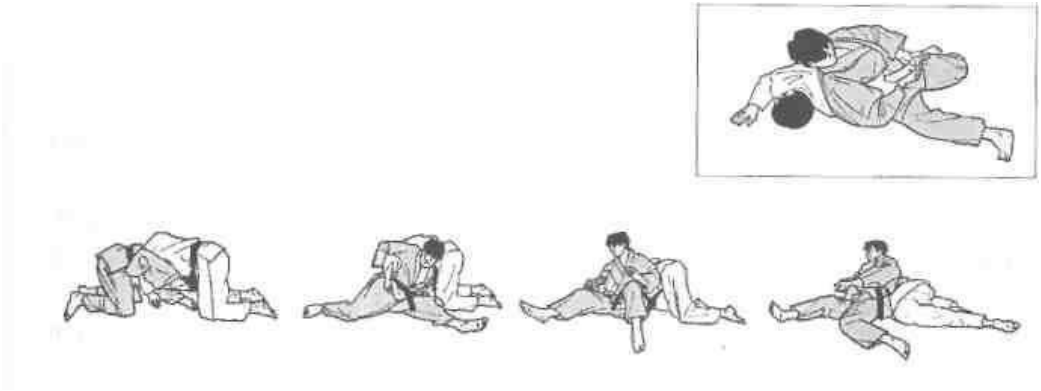
Демонстрационная техника партера (Ne-waza): болевые приемы (Kansetsu-
Болевой прием рычагом двумя руками (Ude-gatame) из положения «тори» на спине, «уке» на коленях между его ног:
Болевой прием (Juji-gatame) рычагом с переворотом;



Переворот вращением с блокировкой руками за пояс, прижимая «уке» *г*
переходом на удержание (Manu-gatame);



Болевой прием замком руки под плечо (Waki-gatame).



Дополнительный материал.

А. Бросок упором голенью в живот с переходом на удержание (Hikkomi-gaeshi- tate-shiho-gatame).

Б. Бросок через спину захватом за одноименный рукав и отворот (Eri-seoi-nage).

В. Броски, выполняемые из исходного положения: «уке» на одном колене: зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari); упор голенью в живот (Yoko-sumi- gaeshi); подхватизнутри (Uchi-mata).

Пятая ученическая ступень 2 «Кю» (синий пояс) (2 разряд)

Рекомендуемый возраст занятий на пятой, обучающей ступени -14 лет.

На этой ступени предлагается продолжить освоение технических действий в стойке и в партере. Совершенствуется ТД изученные на предыдущих ступенях. Совершенствуется ранее изученная группа приемов борьбы в партере - болевые приемы

(Kansetsu-waza). Введен новый раздел приемов - удушения (Shime- waza). Новую группу приемов в партере (Ne-waza) -
«удушающие приемы» (Shime-waza) предложено использовать в контратаке.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на пятой ступени совершенствуются ТД, изученные на предыдущей и более ранних ступеней. Продолжается изучение и совершенствование разделов защита и контратака, осваивается практический материал. Предлагается самостоятельно освоить защитные и контратакующие ТД в стойке (Nage-waza) и партере (Ne- waza) от изученных на предыдущей ступени самостоятельно.
Продолжена тема комбинаций в стойке (Nage-waza) и партере (Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере - удушения.

На пятой ступени, как и на предыдущей, предлагается выполнять ТД (Nage- waza) в движении с партнером. Предложено самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее технических действий.
Задачи пятой ступени (2 «КЮ», синий пояс)
1. Изучить 6 ТД в стойке.
2. Изучить 5 удушающих приемов.
3. Освоить защиты и контратаки от 6 ТД в стойке, изученных на 3 «кю», зеленый пояс.
4. Освоить комбинации и контратаки используя 6 ТД в стойке, изученных на 2«кю», синий пояс.
5. Освоить 2 контратаки в партере, используя удушающие приемы.

СОДЕРЖАНИЕ:
Демонстрационный комплекс технических действий 2 «кю»:
Защиты и контратаки от бросков предыдущей ступени 3 «кю»:
- *подхват изнутри (Uchi-mata);*
- *передняя подножка (Tai-o-toshi);*
- *одноименный зацеп изнутри (Ko-uchi-gari);*
- *зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari);*
- *упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi);*
- *задняя подножка на пятке (Tani-otoshi).*

Например:
От броска подхват изнутри (Uchi-mata).
Используя атакующие действия противника обшагиванием с выходом на удержание сверху (Tate-shiho-gatame).

Использованием приемов 2 «кю» в комбинациях и контратаках:
- боковой переворот (Te-guruma);
- проход за ногу (Kata-ashi-dori);
- бросок через бедро вскидывая (Ushiro-goshi);
- боковая подножка (Yoko-guruma);
- проход за разноименную ногу (Kushiki-taoshi);
- бросок через плечо с колен (Seoi-nage). Например:
- контратака: проход за ногу (Kata-ashi-dori) от боковой подсечки (De-ashi- barai);

удушающий предплечьем сзади (Hadaka-jime) «уке», лежащему на животе;

удушающий (Hadaka-jime) из положения: «уке» между ног «тори»;
удушающий (Juji-jime) из положения: «уке» между ног «тори»;

удушающий (Juji-jime) из положения: «уке» между ног «тори»;
удушающий (Jiji-jime) из положения «уке» на четвереньках с переворотом

Шестая ученическая ступень 1 «Кю» (коричневый пояс) (1 разряд, КМС)

Рекомендуемый возраст занятий -15 лет. На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере.

В разделе «Повторений» продолжается повторение и совершенствование технических действий предыдущих ступеней. Продолжает совершенствоваться ранее изученная группа приемов борьбы в партере (Ne-waza): болевые приемы (Kansetsu-waza), удушающие приемы (Shime-waza). Предложено использовать группу приемов в партере (Ne-waza) - «удушающие приемы» (Shime-waza) в связках и комбинациях с переворотами, удержаниями и болевыми приемами.

Следуя принципу постепенности и последовательности в обучении, на первой ступени продолжается совершенствование ТД, комбинаций и связок приемов, изученных

на предыдущих ступенях. Продолжается изучение и совершенствование разделов защита и контратака, осваивается практический материал этих понятий. Предлагается освоить защитные и контратакующие действия в стойке (Nage-waza) от ТД изученных на второй ступени.

Совершенствуются защитные действия в партере от изученных ранее. Продолжена тема преследований от ТД в стойке (Nage-waza) в партере (Ne-waza) с использованием группы приемов в партере (Sankoku).

На шестой ступени, как и на предыдущей, ТД (Nage-waza) предлагается выполнять в движении с партнером. Спортсмен учится создавать и использовать благоприятные моменты для проведения ТД и их комбинаций и связок. Предложено самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее технических действий с учетом принципов построения комбинации.

Задачи шестой ступени (1 «КЮ», коричневый пояс) Изучить семь технических действий в стойке.

Изучить пять переворотов в партере с выходом на удержания, болевые и удушающие приемы.

Освоить защиты и контратаки от шести ТД в стойке, изученных на синий пояс и от семи ТД в стойке, изученных на коричневый пояс.

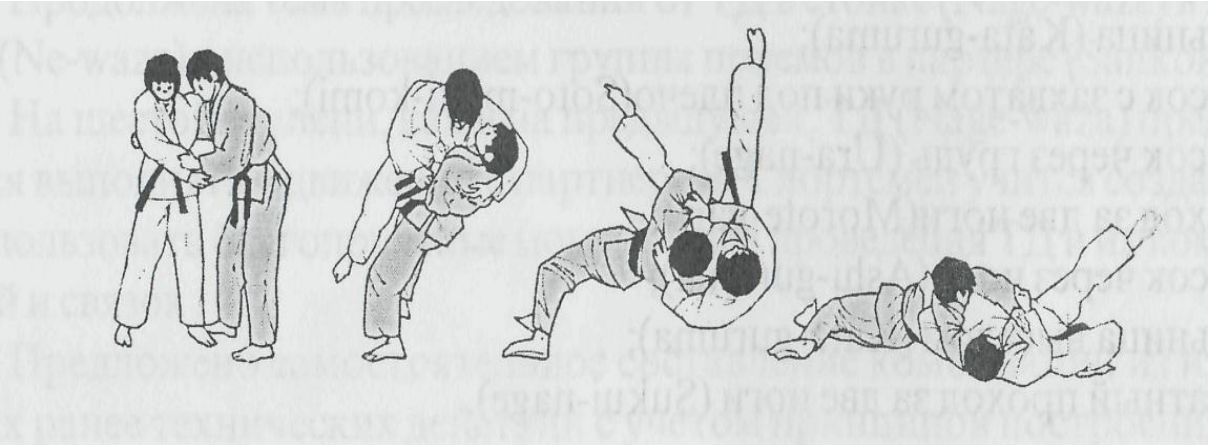
Освоить комбинации, используя семь ТД в стойке, изученных на коричневый пояс.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Демонстрационный комплекс технических действий 1 «кю»
   от бокового переворота (Te-guruma);
- от прохода за ногу (Kata-ashi-dori);
- от броска через бедро вскидывая (Ushiro-goshi);
- от боковой подножки (Yoko-guruma);
- от прохода за разноименную ногу (Kushiki-taoshi);
- от броска через плечо с колен (Drop-seoi-nage).

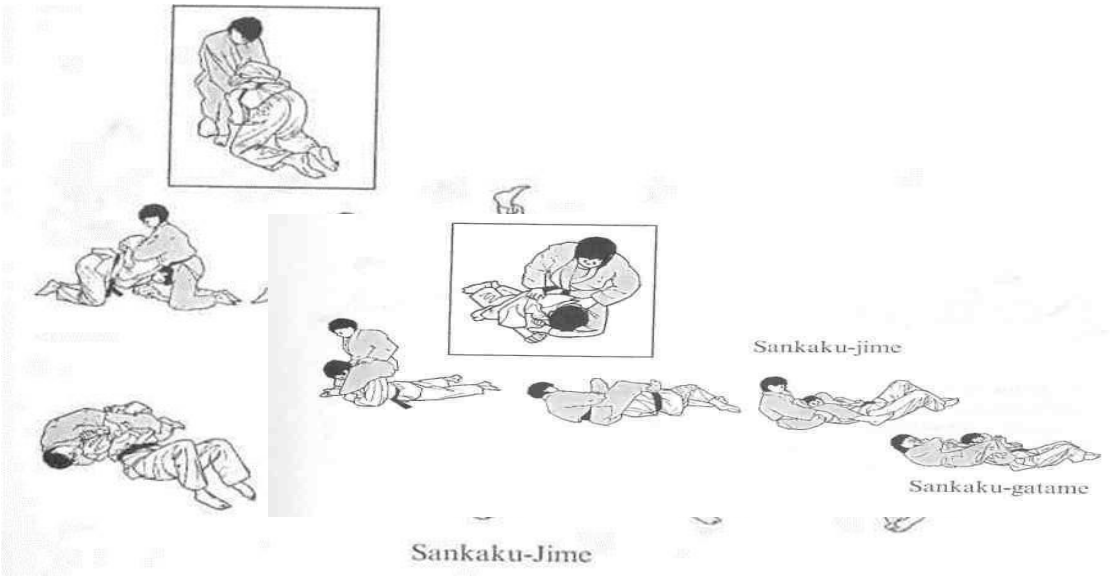
2. Использование ТД в стойке (Nage-waza) 1 «кю» в комбинациях и контратаках:
- мельница (Kata-guruma);
- бросок с захватом руки под nne4o(Soto-maki-komi);
- бросок через грудь (Ura-nage);
- проход за две Hora(Morote-gari);
- бросок через ногу (Ashi-guruma);
- мельница выседом (Kata-guruma);
- обратный проход за две ноги (Sukui-nage). Например.
- Бросок с захватом руки под плечо (Soto-maki-komi) с переходом на болевой прием или удержание.

Контратака: бросок через грудь (Ura-nage) от броска через бедро (O-goshi).



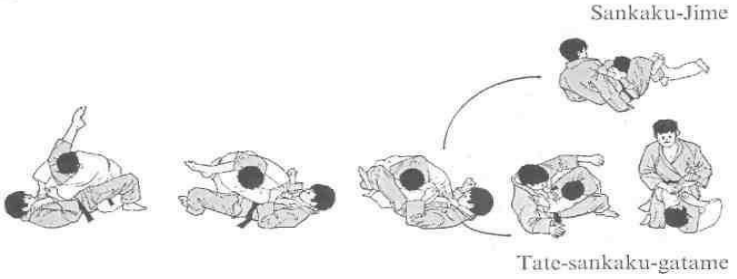
Демонстрационный комплекс приемов в партере.

Переворот ногами со стороны головы с выходом на удержание (Sankaku-garami) и (Sankaku-Jime) из положения «уке»: на четвереньках.



Переворот с переходом на удушающий прием (Sankaku-jime) и рычаг локтя (Sankaku-gatame) из положения: «уке» на животе, «тори» верхом.

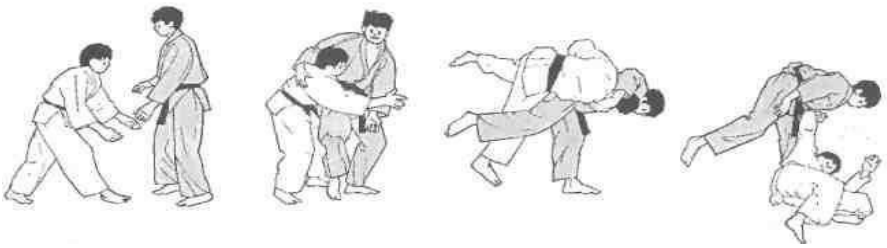
Переворот с выходом на удержание (Tate-Sankaku-gatame) и удушающий (Sankaku- Jime) из положения: «тори» на спине, «уке» между его ног.



Переворот с переходом на удержание (Sankaku-gatame) из положения:
«уке» на животе.

Болевой ногами (Ashi-gatame) из положения: «тори» на спине «уке» между его ног.
Защиты и контратаки от бросков 6-й ступени: мельница (Kata-gumma);
бросок с захватом руки под плечо (Soto-maki-komi); бросок через грудь (Ura-nage);
проход за две ноги (Morote-gari);
бросок через ногу (Ashi-guruma);
обратный проход за две ноги (Sukui-nage); мельница выседом (Kata-guruma).
Например:

Контратака: подхват под две ноги (Harai-goshi) от прохода за две ноги

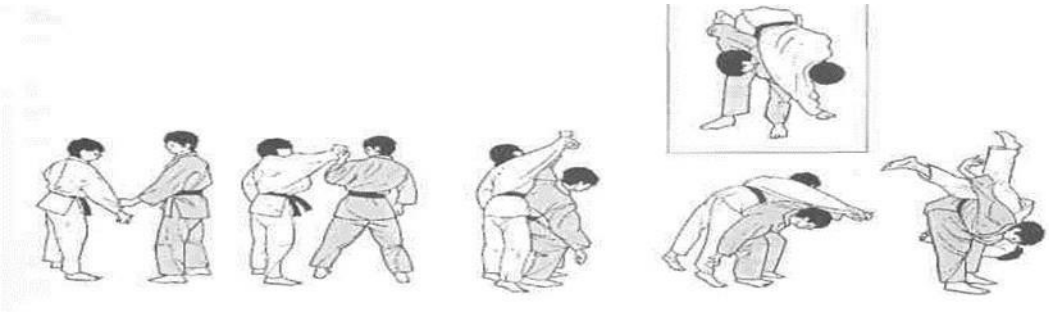


1. Дополнительный материал.

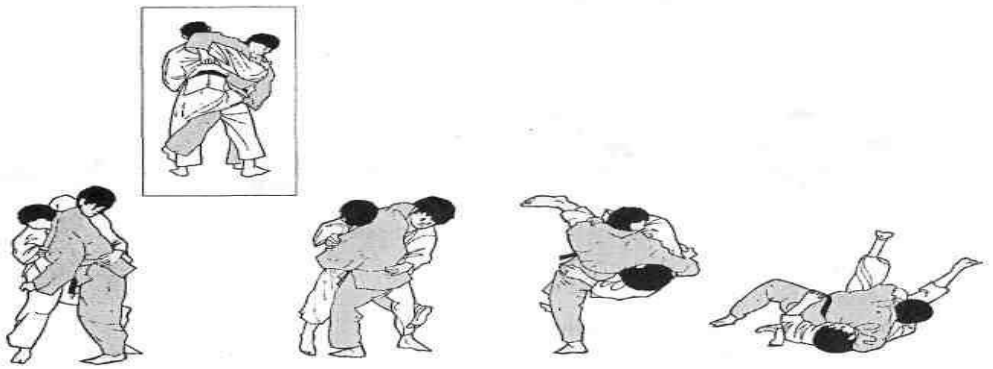
Техника именных приемов. Техника приемов из национальных видов борьбы:

- мельница выседом (Laats);
- куст приемов с захватом «годаули» (грузинский пояс);
- бросок через спину (Koga-seoi-nage);
- бросок с захвата «годаули» (Khabareli);
- бросок «бодок» способом через ногу садясь;
- бросок захватом под пятку разноименной рукой;
- бросок через грудь с зашагиванием;
- обвив;
- бросок способом «лампочка» со стойки;
- бросок через грудь с подсадом голенью (Iskakov-ura-nage). Например:

Бросок через спину (Koga-seoi-nage)



Бросок с захвата «годаули» (Khabareli).



Мельница выседом (Laats).

2.7 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Канат для лазанья	штук	2
7.	Манекены тренировочные	штук	8
7.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Напольное покрытие татами	комплект	1
10.	Секундомер электронный	штук	3
11.	Скамейка гимнастическая	штук	4
12.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
13.	Тренажер кистевой	штук	16
14.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
15.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
16.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Кадровое обеспечение

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку по общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2021 N 652н

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Непрерывность профессионального развития тренерско-преподавательского состава осуществляется за счет:

- прохождения курсов повышением квалификации (1 раз в три года);
- участие его воспитанников в соревнованиях разного ранга/уровня;
- участие в различных учебно-методических, тренерских и судейских семинарах (регионального и всероссийского уровня);
- проведения открытых учебно-тренировочных занятий и мастер-классов;
- участия в конкурсах педагогического мастерства;
- публикации своих материалов на различных специализированных сайтах.

Информационное обеспечение

В работе широко используется фото и видео техника. Соревнования снимаются на камеру, затем вместе с обучающимися, просматриваются и анализируются. Выявляются ошибки и недочеты.

Интернет ресурсы

Наименование интернет-ресурса	Адрес интернет-ресурса
Министерство спорта РФ	http://www.minsport.gov.ru/
Министерство Просвещения РФ	https://edu.gov.ru/
Комитет по физической культуре и спорту Волгоградской области	https://sport.volgograd.ru/
Комитет по образованию Волгоградской области	https://obraz.volgograd.ru/
Единая всероссийская спортивная классификация	https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/
ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях	https://minsport.gov.ru/useful_documents.php
Российское антидопинговое агентство	http://www.rusada.ru

Список литературных источников

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М., 2014. 100 с.
2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2016.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2014.
4. Дзюдо: история, теория, практика / В. Путин, В. Шестаков, А. Левицкий /, Издательский дом СК 2015 г. – 153 с.
5. Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера / Ясухиро Ямасито /, изд- во Гранд, Москва, 2014 г., - 189 с.
6. Дзюдо, говорящее по-японски. Все о бросковой технике / К.Г. Тиновицкий, И.В. Емельянова /, ФиС, М., 2015 г. – 167 с.
7. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С. В. Ерегина, И. Д. Свищев и др./ Национальный союз дзюдо. - 2-е изд. исправ.- М., 2016. – 212 с.
8. Учебник тренера по борьбе / Завьялов А.И., Миндиашвили Д.Г. / – Красноярск: Изд-во КПГУ, 2015.-213 с.
9. Коблев Я.К., Чермит К.Д., Письменский И.А., Волков Е.В. Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990. – 44 с.

10 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 313488754026556811493600947686015338853493906009

Владелец Ефремова Наталья Владимировна

Действителен С 15.04.2026 по 15.04.2027