

ПРИНЯТО на тренерско-методическом совете  
МАУ ДО СДЮШОР по дзюдо  
Протокол № 07 от 25.09.2016

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО  
СДЮШОР по дзюдо  
А.Н. Соколов  
«07» 10 20 16



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО

**ДЗЮДО**

**дополнительная предпрофессиональная программа**

программа предназначена для детей и подростков 10-12 лет  
(этап начальной подготовки)

срок реализации программы – 3 года

Составлена заместителем директора  
по учебно-воспитательной работе  
И.М. Даниловой

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа «Дзюдо» для спортивной детско-юношеской школы Олимпийского резерва по дзюдо составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273–ФЗ;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. № 730;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. №731;
- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10-2554;
- программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Москва: Советский спорт, 2008г.).

Дзюдо – популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия дзюдо в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

Дополнительная предпрофессиональная программа охватывает период подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки. Срок обучения по программе составляет 2-3 года. В программе предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса подготовки спортсменов. Программа предусматривает последовательность изложения учебного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям спортивной подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объем тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Программа определяет преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

В программе раскрывается содержание тренировочной и воспитательной работы, разработаны планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки, календарный план на каждый год подготовки.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для развития физических качеств, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Основной целью** программы является создание оптимальных условий для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения, утверждения в выборе спортивной специализации – борьбы дзюдо.

**Основные задачи этапа начальной подготовки** – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

В данной программе учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической (морально-волевой) подготовки, теоретической (методической) подготовки, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики дзюдо. Тактика дзюдо изложена в разделах: тактика проведения приемов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях. Физическая подготовка подразделяется на два больших раздела: общую (ОФП) и специальную (СФП) физические подготовки: ОФП предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости; СФП предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами дзюдо. Психологическая (морально-волевая) подготовка основана на развитии психических, морально-волевых и нравственных качеств человека. Теоретическая (методическая) подготовка содержит учебные материалы по теории и методике дзюдо и судейской практике. Дает обучающимся представление об истории развития дзюдо, правилах соревнований по дзюдо, требованиях техники безопасности и правил поведения в различных ситуациях.

Предпрофессиональная программа рассчитана от 2-х до 3-х лет обучения на этапе начальной подготовки.

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки обучающихся в соответствии с этапом обучения.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 10-летнего

возраста, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники борьбы дзюдо, выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на тренировочный этап и сдача квалификационной обязательной программы на соответствующую степень 6 «кю», 5 «кю». Выполнение 2, 3 юношеских разрядов.

В таблице 1 представлены режим и основные параметры тренировочных занятий на этапах начальной подготовки, а также контрольные нормативы.

Таблица 1

**РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ  
И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ НА ЭТАПАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Этап начальной подготовки	Период обучения	Мин. возраст для зачисления	Кол-во чел. в группе	Кол-во тренировок в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Соответствие квалификационных степеней выполнению спортивных разрядов и званий			Требования по физ. и спорт. подготовке
							КЮ	Пояс	Разряд ЕВСК	
<b>НП-1</b>	до 2-х лет	10-11	14-20	3-4	6	252	<b>6 КЮ</b>	белый	-	<b>Выполнение нормативов ОФП, СФП.</b>
				3-5	9	378	<b>5 КЮ</b>	желтый	3 юн.	
<b>НП-2</b>	до 1 года	11-12	14-16	3-5	9	378	<b>5 КЮ</b>	жёлтый	3 юн. 2 юн.	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс по дополнительной предпрофессиональной программе ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом, рассчитанным в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительной предпрофессиональной программы и к срокам обучения по данным программам.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях автономного учреждения и 6 недель для подготовки в спортивно-оздоровительном лагере.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапа подготовки.

Планирование годичного цикла тренировки определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем спортивных соревнований.

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

**Этап начальной подготовки.** На этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и формированию навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

При планировании тренировки в последующие два года решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и развитию специальных физических качеств, овладению техническими навыками на базе повышения уровня специальной физической работоспособности.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь годичный период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

В таблицах 2-4 представлены виды тренировочной работы по годам обучения. Программа предусматривает увеличение объема часов на технико-тактическую подготовку, специальную физическую подготовку, психологическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Таблица 2

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 42 НЕДЕЛИ  
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

№ п/п	Разделы подготовки	Этап подготовки		
		НП		
		1	2	3
1.	Техника	82	120	120
2.	Тактика	28	44	44
3.	СФП	30	62	62
4.	ОФП	80	102	100
5.	Волевая подготовка	6	-	6
6.	Психологическая подготовка	-	8	-
7.	Нравственная подготовка	6	4	6
8.	Теория и методика освоения дзюдо	10	12	12
9.	Инструкторская практика	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-
11.	Соревновательная подготовка	4	10	12
12.	Зачетные требования	6	6	6
13.	Восстановительные мероприятия	-	10	10
Всего часов		252	378	378

Таблица 3

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ  
1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.	Основы техники	8	8	8	8	8	10	8	8	8	6	2	<b>82</b>
2.	Основы тактики	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	<b>28</b>
3.	Специальная физическая подготовка	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	2	<b>30</b>
4.	Физическая подготовка	8	8	10	10	8	8	6	6	6	6	4	<b>80</b>
5.	Волевая подготовка	-	-	2	-	-	-	2	-	2	-	-	<b>6</b>
6.	Нравственная подготовка	-	2	-	2	-	2	-	-	-	-	-	<b>6</b>
7.	Теория и методика освоения дзюдо	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	<b>10</b>
8.	Соревновательная подготовка	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	<b>4</b>
9.	Зачетные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	<b>6</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>22</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>252</b>

Таблица 4

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ  
2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы											Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	
1.	Основы техники	12	12	12	12	10	12	12	12	10	10	6	<b>120</b>
2.	Основы тактики	4	4	4	4	3	4	6	6	4	3	2	<b>44</b>
3.	Специальная физическая подготовка	6	6	8	4	4	6	6	6	6	6	4	<b>62</b>
4.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	8	10	10	10	10	8	6	<b>102</b>
5.	Психологическая подготовка		2		2		2		2				<b>8</b>
6.	Нравственная подготовка	2				2							<b>4</b>
7.	Теоретическая подготовка	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	-	<b>12</b>
8.	Соревновательная подготовка	-	2	2	-	-	-	2	2	2	-	-	<b>10</b>
9.	Зачетные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	<b>6</b>
10.	Восстановительные мероприятия				2	-	2	2			2	2	<b>10</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>35</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>35</b>	<b>28</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>378</b>



## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата в первые годы занятий (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
2. тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
3. 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;
4. надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
5. 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;
6. необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

**Основными формами** тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тренировочные сборы;
- тестирование и контроль.

**Основная цель тренировочного занятия:** утверждение в выборе спортивной специализации – борьбы дзюдо и овладение техникой.

**Основные задачи:**

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- формирование понятие физического и психического здоровья;
- развитие физические качества;

- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;
- приобретение опыта соревновательной деятельности;
- приобретение устойчивый интерес к занятиям;
- приобретение определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно, работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный объем двигательных умений.

**Основные средства:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки;
- 4) прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание;
- 6) скоростно-силовые упражнения;
- 7) школа техники дзюдо и изучения технико-тактических комплексов;
- 8) комплекс упражнений заданных на дом.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в дзюдо.

Овладевая техникой на данном этапе, процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

Программный материал планируется с учетом возрастных особенностей обучающихся и его разделы взаимосвязаны. Общая направленность многолетней подготовки дзюдоистов от этапа к этапу: постепенный переход от обучения технических упражнений и тактических действий к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; взаимосвязь физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки; увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки; использование восстановительных мероприятий.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Физические качества	Упражнения
Силы	выполнение приемов на более тяжелых партнерах.
Быстроты	проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.
Выносливости	проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).
Гибкости	проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.
Ловкости	выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. имитационные упражнения с набивным мячом.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В группах начальной подготовки используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на

руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

По окончанию этапа начальной подготовки обучающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно, работать.
- сдать контрольно-переводную аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Участие в соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. Программа соревнований их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, смелости, инициативы, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

№ п/п	Виды подготовки	3.1. Учебный материал для НП – 1 г/о
1.	Техническая подготовка	<p><b>6КЮ – белый пояс</b></p> <p><b>1.1. Приветствие</b> (поклон), приветствие стоя, приветствие на коленях, пояс (завязывание), стойки. Передвижения: передвижение обычными шагами, передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. Повороты (перемещения тела): на 90* шагом вперед; на 90* шагом назад; на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая по диагонали; одна назад, другая вперед по диагонали); на 180* круговым шагом вперед; на 180* круговым шагом назад. Захваты (основной захват – рукав-отворот).</p> <p><b>1.2. Выведение из равновесия:</b> вперед, назад, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево.</p> <p><b>1.3. Падения:</b> на бок, на спину, на живот, кувыркком.</p> <p><b>1.4. Связки технических элементов 6КЮ (Тори):</b> основной захват – выведение из равновесия вперед; выведение из равновесия назад; основной захват – передвижение обычными шагами; основной захват – выведение из равновесия назад-вправо; основной захват – выведение из равновесия назад-влево; падение на бок, падение на спину.</p> <p><b>5КЮ – желтый пояс</b></p> <p><b>1.1. Техника бросков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- боковая подсечка под выставленную ногу;</li> <li>- подсечка в колено под отставленную ногу;</li> <li>- передняя подсечка под выставленную ногу;</li> <li>- бросок скручиванием вокруг бедра</li> <li>- отхват;</li> <li>- бросок через бедро подбивом;</li> <li>- зацеп изнутри голенью;</li> <li>- бросок через спину с захватом руки на плечо</li> </ul> <p><b>1.2. Техника сковывающих действий:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удержание сбоку;</li> <li>- удержание с фиксацией плеча головой;</li> <li>- удержание поперек;</li> <li>- удержание со стороны головы;</li> <li>- удержание верхом</li> </ul> <p><b>Дополнительный материал.</b></p> <p><b>1.3. Техника бросков:</b></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- задняя подножка;</li> <li>- контрприем от отхвата или задней подножки;</li> <li>- контрприем от зацепа изнутри голенью;</li> <li>- бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.</li> </ul> <p><b>1.4. Техника сковывающих действий:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переворот с захватом рук;</li> <li>- переворот с захватом руки и ноги;</li> <li>- переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча;</li> <li>- переворот ногами снизу;</li> <li>- прорыв со стороны ног.</li> </ul> <p><b>1.5. Подготовка к аттестации:</b> изучение этикета, формирование правильной осанки, изучение правильной терминологии, развитие равновесия. Составление связок из технических элементов 5 и 6 КЮ.</p> <p><b>1.6. Комбинации из элементов 5 КЮ:</b> передняя подсечка под выставленную ногу, переход на выполнение удержания сбоку, бросок скручиванием вокруг бедра, переход на удержание со стороны головы, зацеп изнутри голенью, переход на удержание верхом, отхват переход на удержание поперек.</p> <p><b>1.7. Борьба в партере:</b> в стандартных и.п., в исходных положениях по заданию, конкретные удержания, уходы от удержаний, защита от удержаний, поединок до 2 минут.</p> <p><b>1.8. Борьба в стойке:</b> с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением. С выполнением конкретного броска. Поединок до 2 минут.</p>
2.	Тактическая подготовка	Тактика проведения захватов, удержаний, бросков, участие в соревнованиях по общефизической подготовке.
3.	Общефизическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса; для подвижности в суставах; для сгибателей и разгибателей предплечья; для подвижности в плечевых суставах; на расслабление мышц рук и плечевого сустава; для мышц бедра и таза; для подвижности в тазобедренных суставах; для расслабления мышц ног; для подвижности мышц шеи и туловища; для расслабления мышц шеи и туловища.</li> <li>- Акробатические и гимнастические упражнения.</li> <li>- Подвижные игры.</li> </ul>
4.	Развитие общих физических качеств	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Силовые: подтягивание на перекладине в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине; лазанье по канату, приседания, упражнения с гантелями и набивными мячами.</li> <li>- Скоростные: бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места, прыжки через скакалку.</li> <li>- Повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега до 2000 м, кросс 1000м.</li> <li>- Координационные: челночный бег; эстафеты; кувырки вперед, назад; боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево(направо) в упор на одно колено; спортивные игры; подвижные игры и эстафеты.</li> </ul>

		- Повышающие гибкость: упражнения на гимнастической стенке; на перекладине; упражнения для формирования осанки; упражнения для активной гибкости.
5.	Специальная физическая подготовка	- Силовая: выполнение переворотов партнеров в партере, стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту, уходы от удержаний за 20 с. - Скоростная: имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение упражнений – высед, захват, самостраховка на скорость. - На выносливость: освобождение от захватов до 1 м, борьба в партере до 2 м. - На координацию: выход на удержание из различных и.п., имитационные упражнения с набивным мячом. - На гибкость: борцовский мост из стойки с помощью партнера.
6.	Психологическая подготовка	- Волевая подготовка: воспитание решительности, настойчивости, выдержки, смелости, трудолюбия.
7.	Нравственная подготовка	- Взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность.
8.	Теоретическая подготовка	- Техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, режим дня, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.
9.	Контрольные и календарные соревнования	- Участие в соревнованиях по общефизической подготовке, 1-2-х и более (по рекомендации тренера) соревнованиях по дзюдо.

№ п/п	Виды подготовки	3.2. Учебный материал для НП – 2 г/о
1.	Техническая подготовка	<p align="center"><b>Совершенствование техники 6 и 5 КЮ.</b></p> <p><b>1.1. Дополнительный материал 5 КЮ – техника бросков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- задняя подножка;</li> <li>- контрприем от отхвата или задней подножки;</li> <li>- контрприем от зацепа изнутри голенью;</li> <li>- бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.</li> </ul>
2.	Тактическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.</li> <li>- Участие в соревнованиях, планирование соревновательного дня, анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.</li> </ul>
3.	Физическая подготовка	<p>Общеразвивающие упражнения (раннее изученные).</p> <p>Акробатические и гимнастические упражнения: кувырки в длину и высоту; кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат; висы, подтягивание за обусловленное время (20с), подтягивание в висе лежа за 20с; подтягивание различными хватами; мост гимнастический борцовский из положения стоя; забегания на борцовском мосту; перевороты с моста; равновесие-ходьба на руках; подвижные игры и эстафеты.</p>
4.	Общефизическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Силовая: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища лежа на спине; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазанье по канату.</li> <li>- Скоростная: бег 20, 10, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с; сгибание рук в упоре лежа за 20с.</li> <li>- На выносливость: бег 2000 м, 400 м, 1500 м.</li> <li>- На координацию: челночный бег, кувырки вперед, назад в парах в тройках; боковой переворот; подъем разгибом; спортивные игры, эстафеты.</li> </ul>
5.	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Силовая: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.</li> <li>- Скоростная: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.</li> <li>- На выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 м).</li> <li>- На координацию: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитация упражнения с набивным мячом.</li> <li>- На гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.</li> </ul>



6.	Психологическая подготовка	Воспитание решительности, выдержки, смелости, трудолюбия.
7.	Нравственная подготовка	Взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность.
8.	Теоретическая подготовка	Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, этикет, история дзюдо, запрещенные приемы, правила дзюдо, строение тела. Аттестационные требования к технике 5 КЮ.
9.	Контрольные и календарные соревнования	Участвовать в 2-4 и более (по рекомендации тренера) соревнованиях.
10.	Восстановительные мероприятия	Прогулки, подвижные игры, закаливание, душ, баня, витаминизация.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

## **МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ И РЕГУЛИРОВАНИЕ ВЕСА ТЕЛА**

**Педагогический контроль** применяется для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Педагогический контроль достигается показателями:

- функциональное состояние и подготовленность спортсмена в стандартных условиях;
- тренировочные и соревновательные воздействия;
- состояние условий соревнований.

С помощью группы тестов:

1. Тесты в покое – показатели физического развития (длина и масса тела, обхват рук, ног, туловища), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы, психологические тесты.

2. Стандартные тесты – контрольные нормативы по ОФП выполняют все без предельной нагрузки. Если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико-биологические показатели, если нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины (время, расстояние).

3. При максимальном двигательном результате измеряют показатели силы, ЧСС, МПК, анаэробный порог.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями: количество соревнований за год подготовки и динамика результатов, измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

### **Задачи врачебного контроля:**

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных нагрузок. Контроль осуществляет специалист физкультурного диспансера. Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и определяют дозировку.

Спортсмены регулируют вес тела в предсоревновательном периоде. Сгонка веса – индивидуальный процесс, поэтому спортсмен должен находиться под наблюдением тренера и врача. Факторы, регулирующие массу тела – повышение двигательной активности и рациональный режим питания.

### **Способы сгона веса:**

- выполнение физических упражнений;
- сокращение количества и снижение калорийности потребляемой пищи;
- сокращение количества употребляемой жидкости и соли;
- парная баня (сауна).

## КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов. Для групп начальной подготовки выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Контроль определяет эффективность тренировочной работы с дзюдоистами на всех этапах подготовки:

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

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

Обучающимся в группах начальной подготовки в зачет идут результаты только четырех тестов по ОФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать по ОФП – не менее 12 баллов.

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

### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Виды тестов	Балл	Девочки			Мальчики		
		Количество лет			Количество лет		
		10	11	12	10	11	12
Бег 30 м (сек)	5	5.2	5.1	5.0	5.0	5.0	4.9
	4	5.6	5.4	5.3	5.4	5.3	5.2
	3	6.0	5.9	5.8	5.8	5.7	5.6
Бег 1000 м (сек)	5	5.20	5.10	4.55	5.00	4.50	4.35
	4	5.50	5.35	5.20	5.30	5.20	5.00
	3	6.30	6.15	5.50	6.10	5.50	5.40
Прыжок в длину с места (см)	5	150	160	170	170	180	190
	4	140	145	155	155	170	180
	3	130	135	145	145	155	160
Д: Отжимание (кол. раз) М: Подтягивание из виса на перекладине (кол. раз)	5	11	13	15	7	8	9
	4	7	9	11	5	6	7
	3	4	5	7	2	3	3

## КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

ОФП			СФП		
Контрольные упражнения		нормативы	Контрольные упражнения		нормативы
1.	Подтягивания на перекладине : до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	8 раз	1.	Переходы (перевороты на мосту) 10 раз (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 20, 22
2.	Сгибание рук в упоре лёжа до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	45, 48, 30			
3.	Сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены (кол-во раз) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 20, 14	2.	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 19, 20
4.	Скакалка за 1 минуту	40-50 раз			
5.	Прыжок в длину с места	140-160 см.			
6.	Приседания за 1 минуту	50-60 раз	3.	10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	28, 30, 36
7.	10 кувырков вперёд (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 18; 19			
8.	Вставание на мост из стойки 5 раз (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	14, 16, 18			

## НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Учебный материал для обучающихся в группах начальной подготовки  
1 года обучения (НП-1)

### **6 КЮ Белый пояс**

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях

**ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)**

**ШИСЭЙ - СТОЙКИ**

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

**ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)**

на 90° шагом вперед

на 90° шагом назад

на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180° круговым шагом вперед

на 180° круговым шагом назад

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	Кувыркком

Учебный материал для обучающихся в группах начальной подготовки  
2 года обучения (НП-2)

**5 КЮ Жёлтый пояс**

**НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ**

Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэои-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

**КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

## ЛИТЕРАТУРА

1. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт.-сост. И.Д. Свищев и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Под ред. С.В. Ерёгина, И.Д. Свищева. – М.: Советский спорт, 2005. – 268 с.
3. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2009. – 96 с. Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2009 г.
4. Дзюдо: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2009. – 212 с.
5. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – С. 133.
6. Шестаков В.Б., С.В. Ерегина. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 218 с.
7. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 № ВМ-04-10-2554.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо (утв. приказом Министерства спорта РФ от 19 сентября 2012 г. № 231.

В настоящем документе  
проинформировано, пронумеровано:  
23 (двадцать три) л.

Должность: зам. директора по УВР  
*И.М. Данилова*  
И.М. Данилова

« 09 » \_\_\_\_\_ 2016 года

