

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Коврова Владимирской области
Спортивная школа «Комплекс Молодежный»
(МАУ ДО СШ «Комплекс Молодежный»)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ «Комплекс
Молодежный»

_____ В.Т.Арсентьев
«20» января 2023 г. № 01-07/05-01

ПРИНЯТО
тренинговым советом протокол
от «17» января 2023 г. № 1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
по виду спорта «ДЗЮДО»**

Срок реализации программы: 1 год.

Ковров, 2023 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта «Дзюдо» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29 июня 2022 года № 559 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28, зарегистрированное в Министерстве Юстиции РФ от 18 декабря 2020 г. N 61573 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Актуальность программы: заключается в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности.

Программа предусматривает освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Дзюдо – это универсальный метод физического развития и воспитания личности. Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных приемов и философии постоянного самосовершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений. Принципы дзюдо применимы не только к физическому развитию, но и ко многим другим аспектам жизни.

Дзюдо, как ни один другой вид спорта, развивает такие многогранные качества, как координация движений, сила, скорость, скоростная и силовая выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Обучение дзюдо – это процесс постоянного роста. Сначала занимающиеся осваивают правила техники безопасности, учатся падать. Затем изучают технику захватов и бросков. Полученные знания стараются применить в ситуациях, когда партнер пытается вывести из равновесия. Продолжая осваивать технику, дзюдоист готовится к соревнованиям. Само по себе состязание – неважно, закончится ли оно победой или поражением, - это мощный мотивирующий фактор, помогающий закалить характер. Так, на начальных этапах подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Основной целью таких соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. На последующих этапах многолетней тренировки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Занимаясь в секции борьбы дзюдо, ребята научатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, дзюдо развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость. Дзюдоисты

учатся сохранять самообладание в трудных ситуациях. Можно с уверенностью сказать, что какую бы стезю в будущем ни выбрал ребёнок, прочный бойцовский характер и моральные качества, заложенные на занятиях дзюдо, нигде не будут помехой.

Характеристика вида спорта дзюдо

Дзюдо (в переводе с японского «мягкий путь») — японское боевое искусство, соединяющее в себе самооборону без оружия, философию, единоборства. Дзюдо возникло в 1882 году в Японии, благодаря японскому мастеру боевых искусств Дзигоро Кано. В основе дзюдо лежит дзюдзютцу, представляющее из себя различные стили единоборств, распространённых на Японских островах.

Дзюдо, по японской классификации, относится к современным боевым искусствам (т.е. нетрадиционным), и при этом сильно выделяется среди множества своих собратьев. Во-первых, это единственное боевое искусство Востока, принятое в семью олимпийских видов спорта. Во-вторых, техника дзюдо, в отличие от того же карате, не ударная, а борцовская — броски, болевые приёмы, удушения и удержания.

Основатель дзюдо Дзигоро Кано изначально сделал акцент на исключение всех травмоопасных техник, чтобы создать общедоступное искусство борьбы, максимально адаптированное к проведению соревнований.

Признание дзюдо в качестве популярного вида спорта, не принизило его духовную и философскую составляющую, а также воспитательную роль. Занимающиеся этим стилем единоборств приобретают такие черты характера как дисциплина, настойчивость, уважение.

Большую роль в духовном совершенствовании имеет система тренировок, например, работа в парах способствует развитию психологической коммуникабельности и взаимопомощи. Важным является то, что закрепляются в ходе телесных практик.

Занятия дзюдо положительно сказываются на умственных способностях — необходимо запоминать сложные приёмы, тактически мыслить в ходе поединка, генерировать творческие нестандартные идеи и т.д.

Дзигоро Кано следующим образом формулирует духовную ценность дзюдо: «Я считаю, что тот, кто будет изучать дзюдо у хорошего учителя, тот будет ценить свою родину, любить её дела и вещи, возвышать свой дух и сможет воспитать в себе мужественный, деятельный характер». На практике он выразил эти идеи в ряде наставлений:

- соотнесение своих возможностей с возможностями противника;
- овладение инициативой в поединке;
- тщательное обдумывание, а затем решительное действие;
- умение вовремя остановиться;
- одержав победу не заносись;
- потерпев поражение не сгибайся;
- благоденствуя, не теряй бдительности;
- попав в опасное положение, не пугайся и иди вперёд избранным путём.

Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для тренировок (кэйкоги) — дзюдоги. Дзюдоги состоит из куртки, штанов и пояса. Классическое дзюдоги белого цвета, но в международных соревнованиях, проводимых IJF, участники одеты в дзюдоги белого и синего цветов.

Цель программы - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди обучающихся, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

Обучающие:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля;
- формирование понятий физического и психического здоровья;

- обучение владению основной и стилевой техникой единоборства;
- обучение владению базовыми приёмами бросков, удержания, партера;
- обучение акробатическим приёмам.

Развивающие:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств.

Адресат программы: дети и подростки в возрасте от 5 до 8 лет. В группу принимаются все желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление на обучение по программе «Дзюдо» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача вступительных испытаний не предусмотрена.

Данная общеразвивающая программа «Дзюдо» ориентирована на стартовый уровень обучающихся.

На подготовительном уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в борьбе дзюдо для начинающих.

Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

Количество обучающихся в группе: 15-30 человек.

Формы и режим реализации образовательной программы.

Форма обучения – очная.

Формы проведения занятий.

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки и др.)

Формы организации деятельности детей на занятии:

- индивидуальные – при изучении теоретического материала;
- групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуально-групповые – для более подготовленных обучающихся.

Режим занятий и их продолжительность.

Занятия по программе проводятся 3 раза неделю по 1 часу. Всего недельная нагрузка составляет 3 часа.

Занятия проводятся, согласно утвержденному расписанию. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для обучающихся.

Срок реализации программы: 1 год в общем объеме 108 часов 36 учебных недель.

Ожидаемые результаты

Основными показателями успешной реализации программы является:

- овладение теоретическими знаниями, практическими умениями и навыками (терминология данного вида спорта, основные правила проведения спарринга, правила поведения в конфликтных ситуациях, владение тактики и техники дзюдо и др.);

- рост индивидуальных показателей физической подготовленности;

- готовность к дальнейшей спортивной специализации.

По окончании обучения обучающиеся должны будут:

знать:

- знания истории развития спорта «дзюдо»;

- представления о роли физической культуры и спорта в Российской Федерации;

- знания основ здорового питания, личной гигиены, правил организации режима дня;

- ознакомление с основными правилами соревнований по виду «дзюдо»;

- понимание влияния физических упражнений на умственную и физическую работоспособность человека;

- правила безопасности во время занятий физической культурой; первоначальные сведения о технике безопасности на занятиях по дзюдо;

- начальные правила эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировкой по виду спорта дзюдо.

уметь:

- выполнять основные двигательные умения необходимые в дзюдо;

- выполнять подготовительные (общеподготовительные) упражнения (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, упражнения для отдельных групп мышц);

- выполнять общеподготовительные упражнения, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);

- организовывать и проводить подвижные игры;

- выполнять техники подготовительных упражнений в дзюдо;

- соблюдать правила техники безопасности по виду спорта дзюдо в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- выполнять нормативы по контрольным упражнениям.

Способы определения результативности.

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Итоговые испытания технической подготовленности учащихся проводятся в процессе тренировочной деятельности и соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, результаты участия в соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

Учебный план и содержание программы

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся. Для детей от 5 до 8 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации).

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на начальный (первый и второй год обучения) уровень подготовки. На данном уровне подготовки у обучающихся создается представление об избранном виде спортивной деятельности; развиваются необходимые двигательные качества для овладения техническими приемами; изучаются начальные навыки и технические приемы двигательной активности).

Учебный план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	3
2	ОФП	35
3	СФП	35
4	Технико-тактическая подготовка	16
5	Игровая подготовка	15
6	Сдача контрольно-переводных нормативов и участие в соревнованиях	2
	ИТОГО	108

В макроцикле (долгосрочный – длительность 1 год) в спортивно-оздоровительной группе выделяют 1 период – подготовительный.

Концепцией периодизации спортивной тренировки предусматриваются различные структурные компоненты. Первичным звеном процесса тренировки является физическое упражнение. Комплекс физических упражнений преимущественно одной направленности образует тренировочное задание. Ряд таких тренировочных заданий определяют структуру и содержание тренировочного занятия. Несколько тренировочных занятий в определенной методической последовательности образуют микроцикл, сочетание которых представляет мезоцикл. Несколько мезоциклов являются структурными компонентами этапа, которые в итоге определяют структуру годичного тренировочного цикла.

Из приведенной схемы структуры годичного тренировочного цикла его начальный компонент - тренировочное задание имеет важное значение, поскольку именно в нем более обстоятельно формулируются и решаются обучающие и тренирующие задачи. Тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные задачи, содержание и последовательность выполнения упражнений, дозировку и режим выполнения тренировочных нагрузок, а также организационно-методические указания (где проводится, условия, возможные ошибки и пути их исправления и др.).

Содержание программы.

Теоретическая подготовка.

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия патами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Тематика и содержание теоретической подготовки:

1) Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков).

2) Личная и общественная гигиена (Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений).

3) Закаливание организма (Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем).

4) Зарождение и развитие борьбы дзюдо (История борьбы дзюдо).

5) Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России).

6) Самоконтроль в процессе занятий спортом (Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание).

7) Общая характеристика спортивной тренировки (Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания).

8) Основные средства спортивной тренировки (Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки).

9) Физическая подготовка (Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития).

Общая физическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

В спортивно-оздоровительных группах 2-го года обучения 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, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
- Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.
- Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
- Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.
- Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств:

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

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть

соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

В спортивно-оздоровительных группах 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

Другие виды спорта и спортивные игры

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклон от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедрах, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например, упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

Технико-тактическая подготовка

Основы техники:

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси).

Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).

Повороты (таисабаки) – на 900, 1800 с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны.

Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи).

Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера.

Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски – Nage Waza

1. Боковая подсечка – De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seol Nage

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с исключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame

Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Основы тактики:

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

- Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие)
- Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)
- Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера
- Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа
- Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения

Тактика участия в соревнованиях:

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).
Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах 2 и 3- года обучения

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	Кувырком

Воспитательная работа

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;
- 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.

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

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия.

Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться.

Особое место в воспитательной работе с спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер

может сделать вывод, насколько у юного спортсмена выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности, его личностные качества.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

К занятиям по дзюдо допускаются дети школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми средствами для оказания первой доврачебной помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда:

1. Требования безопасности перед началом занятий;
2. Требования безопасности во время занятий;
3. Требование безопасности в аварийных ситуациях;
4. Требования безопасности по окончании занятий;
5. Общие требования безопасности в условиях соревнований.

К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медосмотр и инструктаж по охране труда. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей виду соревнований. При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми средствами для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим.

О каждом несчастном случае с участниками соревнований немедленно сообщить руководителю спортивных соревнований и администрации учреждения, оказать первую доврачебную помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Соревновательная подготовка

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов.

В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных дзюдоистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо.

Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью детей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей. Основное требование к соревновательной деятельности дошкольников и младших школьников - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

Формы проведения соревнований среди младших юношей

№ п/п	Достижения преимущества над противником	Победитель
1	Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Красивое проведение броска	+
3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (введение ничьей)	+
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель	+
5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек)	+
6	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю)	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления)	+

Методическое обеспечение программы

Формы, методы, приемы организации учебно-тренировочного процесса, дидактический материал, формы контроля, техническое оснащение

Раздел	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма контроля
Теоретическая подготовка	- беседа; - просмотр фотографий, рисунков и таблиц,	- сообщение новых знаний; - объяснение;	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия;	- участие в беседе; - краткий пересказ

	учебных видеофильмов - самостоятельное чтение специальной литературы; -практические занятия	- работа с учебно-методической литературой; -работа по фотографиям; -работа по рисункам; - работа по таблицам; - практический показ	-специальная литература; -учебно-методическая литература; - журнал «Спорт в школе»; -научно-популярная литература	учебного материала; - семинары; -устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам
Общая физическая подготовка	-учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература	- контрольные нормативы по общей физической подготовке; - врачебный контроль
Специальная физическая подготовка	- учебно-тренировочное занятие	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература	- контрольные нормативы и упражнения текущий контроль
Техническая подготовка	-учебно-тренировочное занятие - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- фотографии; - рисунки; - учебные и методические пособия; -учебно-методическая литература	контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль
Соревнования	- контрольная тренировка; - соревнование	- практический	-кимоно	протокол соревнований, промежуточный, итоговый
Контрольно-переводные испытания	фронтальная, индивидуально-фронтальная	- практический; - словесный	- спортивный инвентарь, -методические пособия	протокол вводный, текущий
Медицинский контроль	групповая, подгрупповая, индивидуально-фронтальная	- практический; - словесный	- оборудование для тестирования	вводный
Восстановительные мероприятия	-учебно-тренировочное занятие, подгрупповая, индивидуально-фронтальная	- словесный; - наглядный; - практический; - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	- методические пособия; - фармакологические средств восстановления (назначенные врачом), - спортивного инвентаря.	вводный, текущий, промежуточный

Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, обучающихся на спортивно-оздоровительных этапах тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания вида спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития;
- физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Требования к освоению программы

Улучшение качества дальнейшего набора в группы начальной подготовки, выявление способных и одаренных детей.

В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка к началу занятий в группах начальной подготовки, будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке: выполнение специальных упражнений.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом).

По воспитательной работе: соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

По окончании спортивно-оздоровительного этапа обучающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития:
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- сдать контрольно-переводную аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

Материально-технические условия реализации Программы

Занятия проводятся в зале единоборств 12 x 19 м – 228 м², который застелен татами. Имеются две раздевалки (для мальчиков и для девочек), в которых оборудованы душевые и санитарные узлы, кроме того есть кладовая для хранения инвентаря и тренерский кабинет.

Помещения оснащены противопожарной сигнализацией, информационным табло

(указатель выхода), необходимыми табличками и указателями, звуковой информацией для сигнализации об опасности, имеется видеонаблюдение.

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый
для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для лазания	штук	3
6.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
7.	Манекен тренировочный	штук	6
8.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
9.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
10.	Скамья для пресса	штук	1
11.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

Учебно-информационное обеспечение

1) Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.

2) Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.

3) Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.

4) Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.

5) Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «САЛМ», 1995.

6) Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.

7) Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.

8) Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.

9) Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.

- 10) Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.
- 11) Дзюдо. Первые шаги. Настольная книга для начинающих. П.А. Эйгминаст, Издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1999 г
- 12) Ерегина С.В. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2013. – № 4. – С.90-108.
- 13) Ерегина С.В. Педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2012. – 240 с.
- 14) Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных дзюдоистов // Методические рекомендации / С.В.Ерегина. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 322 с.
- 15) Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
- 16) Ерегина С.В. Теоретические и методические основы технико- тактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. –М.: ГБОУ ДО «Московский учебноспортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.
- 17) Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов Л. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
- 18) Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Л.В.Капилевич. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 141 с.
- 19) Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
- 20) Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.
- 21) Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. – 128 с.
- 22) Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
- 23) Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
- 24) Отаки Т. Техника дзюдо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэгер, пер. с англ. Е.Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с.
- 25) Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005. – 192 с.
- 26) Письменский И. А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
- 27) Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
- 28) Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
- 29) Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
- 30) Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов – М.: ФиС 1995. - 241с.
- 31) Тищенко И. И., Извеков В.В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 с.
- 32) Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144
- 33) Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.
- 37) Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестков, С.В.Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации дзюдо России [Электронный ресурс] URL:
<http://www.judo.ru/>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]
URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Кадровое обеспечение

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению «дзюдо», и отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Или лицами, получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

.

Календарный учебный план
Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо»
1 год обучения

Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
Сентябрь	Лекция	1	Вводное занятие. Знакомство учащихся с целями и задачами на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.	Опрос
Сентябрь	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Строевые упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры. Футбол	Выполнение заданий
Сентябрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Броски: захватом бедра снаружи. Подвижные игры с мячом	Выполнение заданий
Сентябрь	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях. Упражнения с сопротивлением. Борьба за захват. Подвижные игры с мячом	Выполнение заданий
Сентябрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Захваты. Предварительный, основной, ответный. Броски. Через бедро. Спортивные игры: футбол	Выполнение заданий
Сентябрь	Лекция	1	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития спорта в борьбе.	Опрос
Сентябрь	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на выносливость. Спортивная игра футбол	Выполнение заданий
Сентябрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Броски. Переворачивания: при помощи ног, захватом бедра и руки, захватом двух рук. Подвижная игра	Выполнение заданий
Сентябрь	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Упражнение на формирование осанки. Лазание, перелезание. Упражнения со скакалкой. Подвижная игра	Выполнение заданий
Сентябрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Ведение поединка. Психологическая подготовка. Техника дзюдо	Выполнение заданий
Сентябрь	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Упражнения на скорость. Упражнения на выносливость. Легкоатлетические упражнения. Бег 100 м	Выполнение заданий
Сентябрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа	Выполнение заданий
Октябрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Болевые. Переворачивания	Выполнение заданий
Октябрь	Лекция	1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки	Опрос
Октябрь	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Захваты. Броски	Выполнение заданий

Октябрь	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры	Выполнение заданий
Октябрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Удержания. Болевые приемы, переворачивания. Борьба в партере	Выполнение заданий
Октябрь	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры	Выполнение заданий
Октябрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Ведение поединка. Проведение приема. Броски зацеп стопой, передняя подножка	Выполнение заданий
Октябрь	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры	Выполнение заданий
Октябрь	Лекция	1	Правила соревнований. Весовые категории. Программа соревнований. Морально волевой облик спортсмена	Опрос
Октябрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Техника Дзюдо. Броски: боковая подсечка	Выполнение заданий
Октябрь	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Упражнения с отягощением. Акробатические упражнения. Спортивные игры	Выполнение заданий
Октябрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Захваты. Броски	Выполнение заданий
Ноябрь	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Упражнение на выносливость. Упражнение с грузом	Выполнение заданий
Ноябрь	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Бег 1000м. Спортивные и подвижные игры	Выполнение заданий
Ноябрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Броски. Захваты. Передвижения	Выполнение заданий
Ноябрь	Лекция	1	Оборудование и инвентарь. Морально - волевой облик спортсмена	Опрос
Ноябрь	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на укрепление моста	Выполнение заданий
Ноябрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Удержание, переворачивания, болевые. Подвижная игра	Выполнение заданий
Ноябрь	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Упражнения на гимнастической скамейке	Выполнение заданий
Ноябрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Взаимодействие дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Психологическая подготовка	Выполнение заданий
Ноябрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Ведение поединка. Борьба	Выполнение заданий
Ноябрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Захваты Болевые. Переворачивания. Борьба	Выполнение заданий
Ноябрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Броски. Борьба	Выполнение заданий

Ноябрь	Практическое занятие	1	Контрольные упражнения и соревнования	Зачет
Декабрь	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Строевые упражнения. Подходы	Выполнение заданий
Декабрь	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Лазание, перелезание. Бег 1000м. Акробатические упражнения. Подходы	Выполнение заданий
Декабрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Броски. Ведение поединка. Борьба	Выполнение заданий
Декабрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Тактика дзюдо. Психологическая подготовка	Выполнение заданий
Декабрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Взаимодействие дзюдоистов при проведении приемов стоя и лёжа	Выполнение заданий
Декабрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Удержание. Переворачивания. Ведение поединка	Выполнение заданий
Декабрь	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры	Выполнение заданий
Декабрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Броски. Борьба	Выполнение заданий
Декабрь	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на выносливость	Выполнение заданий
Декабрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Броски. Передвижения. Проведение приёма	Выполнение заданий
Декабрь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Подходы. Броски. Передвижения. Борьба	Выполнение заданий
Декабрь	Практическое занятие	1	Контрольные упражнения и соревнования	Зачет
Январь	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнение с отягощением. Подвижная игра.	Выполнение заданий
Январь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Броски. Захваты, передвижения	Выполнение заданий
Январь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Болевые. Удержания. Переворачивания. Борьба	Выполнение заданий
Январь	Комбинированное занятие	1	ОФП Разминка. Броски. Передвижения	Выполнение заданий
Январь	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Строевые упражнения. Упражнения со скалкой. Упражнения на выносливость	Выполнение заданий
Январь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Подходы. Броски. Передвижения. Проведение приёма	Выполнение заданий
Январь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Тактика дзюдо. Психологическая подготовка	Выполнение заданий
Январь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа	Выполнение заданий
Январь	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры	Выполнение заданий

Январь	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение с грузом. Упражнение с сопротивлением	Выполнение заданий
Январь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Ведение поединка. Захваты. Броски	Выполнение заданий
Январь	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Броски. Передвижения, ведение поединка.	Выполнение заданий
Февраль	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Отработка удержаний, болевых. Борьба	Выполнение заданий
Февраль	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Борьба. Отработка приёмов	Выполнение заданий
Февраль	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа	Выполнение заданий
Февраль	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения на скорость	Выполнение заданий
Февраль	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Подходы, броски, захваты. Ведение поединка	Выполнение заданий
Февраль	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа	Выполнение заданий
Февраль	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением. Упражнения на скорость	Выполнение заданий
Февраль	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры	Выполнение заданий
Февраль	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Проведение приемов. Передвижения. Болевые, удержания	Выполнение заданий
Февраль	Практическое занятие	1	Контрольные упражнения и соревнования	Зачет
Февраль	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Броски, захваты, ведение поединка, проведение приёма	Выполнение заданий
Февраль	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Болевые, удержания, переворачивания, ведение поединка	Выполнение заданий
Март	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Ведение поединка	Выполнение заданий
Март	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Передвижения, броски, захваты	Выполнение заданий
Март	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Ведение поединка, захваты. Борьба	Выполнение заданий
Март	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные и подвижные игры	Выполнение заданий
Март	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Проведение приёмов, броски, передвижение	Выполнение заданий
Март	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Проведение приёмов, захваты броски, ведение поединка	Выполнение заданий

Март	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Строевые упражнения, лазание, перелезание. Упражнения сопротивлением	Выполнение заданий
Март	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Акробатические упражнения. Упражнения с сопротивлением. Спортивные и подвижные игры	Выполнение заданий
Март	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Удержания, захваты, болевые, переворачивания	Выполнение заданий
Март	Практическое занятие	1	Контрольные упражнения и соревнования	Зачет
Март	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Броски, захваты, борьба	Выполнение заданий
Март	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лёжа. Борьба	Выполнение заданий
Апрель	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Психологическая подготовка. Броски, захваты	Выполнение заданий
Апрель	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. упражнения с отягощением, упражнение с грузом. Спортивные игры	Выполнение заданий
Апрель	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Ведение поединка	Выполнение заданий
Апрель	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Проведение приёма, броски, захваты	Выполнение заданий
Апрель	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Упражнение на укрепление моста. Упражнение на скорость	Выполнение заданий
Апрель	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Упражнение на выносливость. Спортивные игры	Выполнение заданий
Апрель	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Тактика дзюдо, проведение приёмов, броски	Выполнение заданий
Апрель	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Упражнение на скорость. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры	Выполнение заданий
Апрель	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Броски, захваты, ведение поединка	Выполнение заданий
Апрель	Практическое занятие	1	Контрольные упражнения и соревнования	Контрольные нормативы
Апрель	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Броски, захваты, передвижения	Выполнение заданий
Апрель	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Ведение поединка, передвижения	Выполнение заданий
Май	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов стоя и лежа. Броски	Выполнение заданий
Май	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Броски, захваты ведение поединка	Выполнение заданий
Май	Комбинированное занятие	1	ОФП. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения, упражнения на выносливость	Выполнение заданий
Май	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Удержания, болевые, переворачивания	Выполнение заданий

Май	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Упражнения на выносливость. Спортивные и подвижные игры	Выполнение заданий
Май	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Броски, ведение поединка. Захваты. Борьба	Выполнение заданий
Май	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Удержания, болевые, переворачивания	Выполнение заданий
Май	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Болевые, переворачивание, удержание. Борьба	Выполнение заданий
Май	Комбинированное занятие	1	СФП. Разминка. Броски, захваты ведение поединка	Выполнение заданий
Май	Практическое занятие	1	Контрольные упражнения и соревнования	Контрольные нормативы
Май	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Упражнение на скорость. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры	Выполнение заданий
Май	Комбинированное занятие	1	ОФП. Разминка. Упражнение на скорость. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры	Выполнение заданий

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Рыболовная верша

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока-«рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь, эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков. Примечание: избегать грубых приемов.

Борьба с поясами

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо, или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса. По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться до лежащего позади него пояса или схватить его. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать очко. Примечания: начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека, и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок. Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину дохе. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной. Примечания: платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится 78 командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга, и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост».

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок. По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта», и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца. Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который, в свою очередь, садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча. Примечания: садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча; можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

Ушастый тюлень

Каждая команда делится на две группы, которые становятся лицом друг 79 к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные – с другой. Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока. Игра с мячом в центре круга

Игроки становятся в круг лицом к центру. Там, в маленьком круге, стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды обигая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

Мяч в корзине

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по пять теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы тот собирал мячи. По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т.д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков. (Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи).

Игра в волейбол набивным мячом

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4х6 м с нейтральной зоной – 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек. Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; 80 очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне. Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся 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-соревнованиях 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.

Места касания	Места касания			
	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 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).

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.

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 теснении 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 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 ученики, 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 тренера (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. 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. 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 способом действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Игры с выведением соперника из равновесия.

Единоборство за выведение соперника из равновесия и приведение его в состояние с максимальной степенью свободы является основным содержанием большинства существующих спортивных и национальных видов борьбы. Эта же цель стоит и в играх данной группы. Значение игр с элементами выведения соперника из равновесия для воспитания качеств и навыков, необходимых борцу, огромно. Выведение соперника из равновесия является наиболее широко распространенным способом тактической подготовки, посредством которого создаются благоприятные условия для проведения технических действий. Практически выведение из равновесия осуществляется за счет маневрирования, рывков, толчков, поворотов туловища и др.

Этика поведения дзюдоиста

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

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в
спортивно-оздоровительных группах
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 Кувырком