Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования

«Борисоглебская детско-юношеская спортивная школа»

Борисоглебского городского округа

Рассмотрено на тренерском совете

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. №\_\_\_\_\_

Утверждено на тренерском совете

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г. №\_\_\_\_\_

Приказ директора МБОУДО БДЮСШ

№\_\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_2015 г.

Ю.В. Волхов

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**ПО ДЗЮДО**

Срок реализации – 10 лет

Составитель:

тренер-преподаватель

по дзюдо МБОУДО БДЮСШ

Шильников С.В.

397160, Воронежская область,

г. Борисоглебск,

ул. Народная, д.59

2015 год.

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Вводная часть
2. Нормативная часть спортивной подготовки
3. Этапы спортивной подготовки
4. Планирование работы
5. Оборудование и инвентарь школы, используемый при спортивной подготовке спортсменов отделения дзюдо.
6. Обеспечение спортивной экипировкой
7. Образовательная программа (спортивно-оздоровительный этап)

1.Цель и задачи

2.Требования к организации тренировочного процесса

3.Ожидаемый результат

4.Содержание образовательной программы

6.Учебно-воспитательная работа

1. Образовательная программа по дзюдо (этап начальной подготовки)

1. Цель и задачи

2.Требования к организации учебно-воспитательного процесса

3.Ожидаемый результат

4.Содержание образовательной программы

5.Технико-тактическая подготовка

6.Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах

начальной подготовки.

7.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для

зачисления в группы на этапе начальной подготовки

1. Образовательная программа по дзюдо (тренировочный этап)

1. Цель и задачи

2. Требования к организации учебно-воспитательного процесса

3. Содержание образовательной программы

4.Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-

тренировочных группах 1,2,3,4,5 годов обучения

5.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для

зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации

10. Учебный материал для 6,7,8 годов обучения.

1.Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для

зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

2.Учебно-воспитательная работа

3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для

зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

11. Литература

**Вводная часть**

Дзюдо - олимпийский вид спорта популярный в большинстве стран мира. Термин “дзюдо” трактуется как “путь красоты”, “мягкий путь”, **скромная и мягкая манера держаться, которая отражает отношение спортсмена к окружающей жизни и своим противникам.** Это система, в которой сочетаются физическое и духовное начало. **Дзюдо - это не просто способ защиты и нападения, а способность управлять своей духовной и физической энергией и применять её во всех сферах человеческой жизни. Высшая** цель дзюдо-развитие тела и духа до максимальных пределов, постоянное стремление к идеалу, возможность принести что-то ценное в мир. Постепенность и систематичность обучения дзюдо, усложнение в процессе обучения, основанное на разработанных международных правилах для разных возрастов занимающихся, делает процесс обучения более безопасным, соответствуя принципу заложенному в самом названии. По сравнению с другими единоборствами дзюдо не развивает в ребенке жестокость и агрессию.

«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.» - основоположник дзюдо Дзигоро Кано.

Программа спортивной подготовки МБОУ ДО «Борисоглебская детско-юношеская спортивная школа» по борьбе дзюдо разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 12.09.2012 г. N 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо»; приказом Минспорта России от 27.12.2013 г. No1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; «Положением о порядке аттестации в дзюдо. Федерация дзюдо России»

Программа является основным регламентирующим документом способствующим эффективному построению образовательного и воспитательного процесса. В программе заложен комплекс мероприятий подготовки спортсменов на протяжении многолетнего периода обучения. Программа обеспечивает успешное решение задач в области физического воспитания и образования детей. Содержание программы направлено на воспитание всесторонне и гармонично развитых людей. Программа содержит основные этапы подготовки, целевые установки, способы выбора технологий, контроля и уровня обучения. Учебный материал программы включает следующие виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую. Занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении принципов обучения: (от простого к сложному, систематичности и постепенности). В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства основной формой тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам. В процессе обучения тренеры могут вносить изменения в содержание тренировочного процесса. Комплексный подход и взаимосвязь образовательных программ позволяет профессионально обучить и улучшить качество тренировочного процесса.

**Нормативная часть спортивной подготовки**

Тренировочный процесс осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий. Для групп начальной подготовки, тренировочных и спортивного совершенствования в летние каникулы тренировочный процесс проводится на базах оздоровительных лагерей. Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие – академический час 45 минут. Максимальный объем тренировочной нагрузки устанавливается исходя из этапов подготовки и составляет:

- этап спортивно-оздоровительный – 6 часов в неделю;

- этап начальной подготовки до 1 года – 6 часов в неделю;

- этап начальной подготовки св. 1 года – 9 часов в неделю;

- тренировочный этап до 2-х лет – 12 часов в;

- тренировочный этап св. 2-х лет – 18 часов в неделю;

- этап спортивного совершенствования– 28 часов в неделю;

- этап высшего спортивного мастерства – 32 часа в неделю

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Длительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 14-20 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 10-12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 |  | 3-4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничена |  | 2 |

максимальный количественный состав может быть увеличен при объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов. Многолетняя подготовка дзюдоистов высокого класса осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности обучаемых. Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи. Основные методы тренировочных воздействий: - методы физической подготовки: игровой (подвижные игры), соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по офп), повторный (развитие скоростных, координационных, силовых способностей и гибкости), равномерный (развитие общей выносливости) и круговой (круговая тренировка). Общегодовой объем тренировочной работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен, но не более чем на 25%. на этап СС зачисляются спортсмены с УТ-этапа выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта; выполнившие показатели, предусмотренные планом подготовки и участия в соревнованиях ; перевод по годам обучения на этапе спортивного совершенствования осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей; на этап ВСМ зачисляются: перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) требования норматива Мастера спорта России, Мастера спорта России международного класса, члена спортивной сборной команды Российской Федерации. Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны, либо ограничивается на основании положений устава школы.

**Планирование работы**

Общее количество групп регламентируется планом-комплектования и набором. Тренер школы может осуществлять набор в группы начальной подготовки либо каждый год, либо через год. Планирование обязательно предусматривает непрерывность и последовательность всей спортивной работы. В основе планирования лежат принципы:

- перспективности, когда при составлении рабочих планов учитываются задачи на длительный период;

- преемственности, когда предусматриваются мероприятия, направленные на закрепление и дальнейшее развитие достигнутого;

- научности, когда используются новые методические разработки и передовой опыт тренеров-практиков;

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| этапный норматив | этап начальной подготовки | | тренировочный этап | | | | | этап спорт. совершенство-  вания | | |
| Год подготовки | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 | 3 |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 24 | 26 | 28 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 3-5 | 6 | 7-8 | 7-9 | 9-12 | 9-12 | 9-12 | 9-14 | 9-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 | 1352 | 1456 |
| Общее количество тренировок в год | 190 | 190 | 280 | 360 | 450 | 450 | 450 | 570 | 570 | 570 |

План-схема цикла подготовки в группах начального подготовки (примерное распределение программного материала) Кол-во тренировочных занятий 3 дня ,6 часов в неделю (1 занятие – 2 часа)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды | Подготовительный | | | | | | | | Основной | | | | | | | | Переходный | | |  |
| Месяцы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Программный материал | IX | | X | | XI | XII | | I | | II | III | | IV | V | | VI | VII | | VIII | Всего за год |
| Кол-во трениров. занятий | 13 | | 13 | | 13 | 13 | | 13 | | 12 | 14 | | 13 | 12 | | 13 | 14 | | 13 | 156 |
| Кол-во трениров. часов | 26 | | 26 | | 26 | 26 | | 26 | | 24 | 28 | | 26 | 24 | | 26 | 28 | | 26 | 312 |
| Общая физ.подготовка | 8 | | 10 | | 9 | 10 | | 12 | | 9 | 11 | | 9 | 8 | | 9 | 13 | | 18 | 126 |
| Специальная физ. подгот. | 2 | 3 | | 3 | | | 3 | 3 | | 3 | 4 | 3 | | | 2 | 2 | 2 | 6 | | 36 |
| Техническая подготовка | 8 | 9 | | 9 | | | 7 | 9 | | 9 | 9 | 8 | | | 9 | 9 | 6 | - | | 92 |
| Теоретическая подготовка | 8 | 3 | | 3 | | | 2 | 1 | | 1 | 1 | 2 | | | 2 | 3 | 2 | - | | 28 |
| Инструкторская практика | - | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 2 | 2 | | 13 |
| Судейская практика | - | - | | 0,5 | | | 1 | - | | 0,5 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | - | | 7 |
| Кол-во соревнов.часов | - | - | | - | | | 1 | - | | - | - | 1 | | |  |  |  |  | | 2 |
| Контрольно-переводн. зачет |  |  | |  | | |  |  | |  |  |  | | | 2 |  |  |  | | 2 |

Оборудование и инвентарь школы, используемый при спортивной подготовке спортсменов отделения дзюдо.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Основное оборудование и инвентарь | | | |
| 1 | Татами (14х14) | шт | 1 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения | | | |
| 1 | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 3 |
| 2 | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 2 |
| 3 | Зеркало 2 x 3 м | шт | 2 |
| 4 | Канат для перетягивания | шт | 1 |
| 5 | Канат для лазанья | шт | 4 |
| 6 | Кушетка массажная | пара | 2 |
| 7 | Манекены тренировочные для борьбы (разного веса) | шт | 15 |
| 8 | Мат гимнастический (поролоновые) | комплект | 2+2 |
| 9 | Медицинболы (от 1 до 5 кг) | шт | 7 |
| 10 | Мячи: | шт |  |
| 10.1 | баскетбольный | шт | 2 |
| 10.2 | футбольный | шт | 2 |
| 11 | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | шт | 1 |
| 12 | Перекладина гимнастическая | шт | 1 |
| 13 | Помост тяжёлоатлетический разборный малый(2.8х2.8м) | шт | 1 |
| 14 | Пояс ручной для страховки | шт | 2 |
| 15 | Стенка гимнастическая | шт | 6 |
| 16 | Скамейка гимнастическая | шт | 3 |
| 17 | Тренажер кистевой фрикционный | шт | 4 |
| 18 | Тренажер универсальный малогабаритный | шт | 1 |
| 19 | Штанга тяжелоатлетическая с набором"блинов" разного веса | шт | 1 |
| Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства | | | |
| 1 | Весы до 150 кг | шт | 1 |
| 2 | Видеокамера | шт | 1 |
| 3 | Видеомагнитофон с монитором или телевизором | комплект | 1 |
| 4 | Гонг | шт | 5 |
| 5 | Доска информационная | шт | 1 |
| 6 | Секундомер электронный | шт | 4 |
| 7 | Табло информационное световое электронное | комплект | 2 |
| 8 | Флажки судейские | комплект | 3 |
| 9 | Радиотелефон | комплект | 1 |
| 10 | Стол + стулья |  | 2+6 |
| Технические средства ухода за местами занятий | | | |
| 1 | Пылесос бытовой | шт | 2 |
| 2 | Стеллаж для хранения гантелей | шт | 1 |
| 3 | Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала | шт | 1 |

\*Оборудование и спортивный инвентарь представлены для залов с одним татами

Обеспечение спортивной экипировкой (на занимающегося)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользовани | Единица измерения | этапы подготовки | | | | | | | |
| начальной подготовки | | тренировочный (этап спортивной специализации) | | совершенствования спортивного мастерства | | высшего спортивного мастерства | |
| количе ство | срок эксплу атации (лет) | количе ство | срок эксплу атации (лет) | количество | срок эксплу атации (лет) | количество | срок эксплу атации (лет) |
| 1 | Сандалии пляжные (шлепанцы | пар |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2 | Дзюдога белая (куртка и брюки) | комплект | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3 | Дзюдога синяя (куртка и брюки) | комплект | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 4 | Пояс | шт | 1 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 5 | Трико (трусы) белого цвета |  | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 6 | Футболка (белого цвета, для женщин) | шт | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 |
| 7 | Налокотники (фиксаторы локтевых суставов) | комплект | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Наколенники (фиксаторы коленных суставов) | комплект | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 9 | Наколенники (фиксаторы для голеностопа) | комплект | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**спортивно-оздоровительный этап**

Это программа предназначена для спортивно-оздоровительных групп в целях первоначального ознакомления и предварительной подготовки к углублённым занятиям в группах дзюдо, а также в целях общего оздоровления подрастающего поколения, развития волевых и физических качеств, воспитания чувства ответственности и товарищества.

**Цель и задачи**

Оздоровление всех занимающихся, а также подготовка детей для занятий в группах дзюдо.

Задачи программы:

- привить навыки личной гигиены;

-обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;

- обучить правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;

- развивать силовые и волевые качества;

- развивать гибкость, ловкость, быстроту и координационные навыки;

- обучить безопасному падению с использованием самостраховки;

- обучить простейшим акробатическим упражнениям;

- обучить различным подвижным играм и эстафетам.

- развивать морально–волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет;

- обучить простейшим элементам дзюдо.

Данная программа дает возможность всем обучающимся получить дополнительные двигательные навыки, а также освоить технику приемов страховки и самостраховки, воспитать морально-волевые качества, всесторонне развивать весь комплекс физических качеств. Данный этап рассчитан на один год учебного процесса. В этот период продолжается развитие основных физических качеств, координационных навыков и закладываются основы для дальнейших занятий в группах дзюдо. Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами обучающихся 6-8 лет, где учащиеся занимаются 3 раза в неделю по 2 часа. К занятиям на спортивно- оздоровительный этап (6-8 лет) допускаются все дети, не имеющих медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

**Требования к организации тренировочного процесса**

Содержание тренировочного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала. Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несут должностные лица школы. Расписание занятий утверждается администрацией школы по представлению тренера с учётом установленных санитарно-гигиенических норм. Занятия могут быть учебными, тренировочными, контрольными и соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей физической и специальной подготовке. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы. Занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью групповой и индивидуальной форм. Одной из форм учебного процесса являются самостоятельные занятия. Тренер рекомендует упражнения для каждого учащегося и комплексы утренней гимнастики. Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

**Ожидаемый результат**

В процессе изучения программы обучающиеся должны знать и выполнять:

- требования к форме одежды и местам занятий;

- правила личной гигиены.

- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;

- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

- краткую историю дзюдо;

- выполнять комплекс утренней гимнастики;

- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;

- выполнять кувырок назад с самостраховкой;

- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;

- выполнять стойку на голове и руках с опорой;

- выполнять падение на спину с самостраховкой;

- выполнять самостраховки (на бок и на спину) через партнёра;

- показать положение гимнастического и борцовского моста;

- выполнять забегания по кругу в положении упор головой в ковёр;

- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,

-прыжки через скакалку

- складывания в положении лёжа руки за головой;

- применение приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту;

**Содержание образовательной программы**

Упражнения на гибкость:

- махи ногами

- шпагаты и полушпагаты;

-наклоны верёд, в стороны, сидя на татами;

-вставание на гимнастический и борцовский мост;

-сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;

- махи ногами с опорой (махи вперед, назад, в сторону);

- шпагаты и полушпагаты;

- различные наклоны вперёд, в стороны, сидя на полу;

- вставание на гимнастический и борцовский мост;

-переход из упора головой в татами на борцовский мост и обратно;

- забегания на борцовском мосту;

- подтягивание на перекладине;

-сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;

-упражнение на развитие мышц живота:

-сгибание-разгибание туловища из положения лёжа на спине руки за головой ;

- сгибание-разгибание туловища туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу;

-одновременное поднимание туловища и прямых ног;

Упражнение на развитие мышц спины:

- разгибания – лежа на животе, руки за головой, ноги под скамейкой;

- перетягивание (выполняется в парах) – сидя друг напротив друга и упираясь ногами расставленными в стороны в стопы партнёра, тянут его на себя за руки..

-лазание по канату;

-бег с ускорением;

-длительный бег (на выносливость);

-приседания;

-упражнения с резиновыми бинтами;

-прыжки через скакалку;

-ходьба в полуприседе, в полном приседе;

-различные эстафеты на закрепление изученного материала;

-строевые упражнения, повороты на месте, перестроения; -бег приставными шагами (правым, левым боком);

-прыжки попеременно с одной на другую ногу;

-ходьба в полном приседе руки на коленях;

-прыжки в приседе руки на коленях;

-вращения руками в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах;

-вращение туловища (вправо, влево):

-наклоны: вперед, в стороны, назад;

-наклоны в положении «барьерный бег»;

-упражнение «мельница»;

-упражнение перекат из положения на коленях, держась за ноги руками, в положение на живот («промокашка»);

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

-упражнение «тележка» один участник в упоре на руках, другой держит его за ноги передвижение по залу, затем участники меняются местами; -партнеры стоят спиной друг к другу, цепляются руками под локти и передвигаются влево и вправо приставными шагами;

-упражнение «пистолет» приседание на одной и другой ноге

-выпрыгивание из приседа;

-выпрыгивание из приседа;

-бег на коленях;

-подвижные игры;

Акробатика:

-стойка на руках возле стены;

-стойки на голове и руках.

- упражнение «паучок вперёд»;

-упражнение «паучок назад»;

-перекаты туловища (промакашка); -стойка на лопатках;

- самостраховка с кувырком вперёд через плечо;

- самостраховка при падениях, через партнёра вперёд и назад;

- кувырки боком;

-перекат на спину с самостраховкой;

- кувырки вперед, назад в группировке;

- перекат на спину с самостраховкой;

-кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;

- кувырки в парах;

- полет-кувырок (в группировке, с самостраховкой);

- падение на спину с самостраховкой;

- боковой переворот (колесо);

- переворот с головы и рук;

-переворот с плеч (подъём разгибом);

Игры –единоборства:

-«фехтовальщики» рукой коснуться груди соперника;

-«лягушинный бой» в приседе толчки ладонями в плечи друг друга;

-«крокодильчики» водящий бегает за игроками на четвереньках, стараясь осалить всех игроков рукой, «осаленный», становится также водящим;

-«снайпер» попадание мячом в игрока;

-«чехарда» перепрыгивание друг через друга;

-«салки» в команде выбирается водящий, он считает до десяти и начинает бегать за игроками, стараясь осалить их рукой;

Примечание: в комплекс общеразвивающих и специальных упражнений могут быть добавлены упражнения, а также игры на усмотрение преподавателя.

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 90о шагом вперед

на 90о шагом назад

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

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

на 180о круговым шагом вперед

на 180о 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 |

-задняя подножка; -контратака от задней подножки;

-передняя подсечка;

-боковая подсечка;

-подсечка под пятку изнутри;

-подсечка в колено:

-контратака от подсечек;

-зацеп изнутри из стойки;

-контратака от зацепа изнутри;

-передняя подножка( захват рукава и на спине под рукой);

-передняя подножка(2-сторонний захват);

-бросок через бедро;

-подхват изнутри;

-бросок через спину с односторонним захватом:

-удержание сбоку;

-удержание поперёк;

-удержание со стороны головы;

-удержание сверху:

-уходы от удержаний:

- боковой переворот соперника и с последующим переходом на удержание сверху;

-переворот соперника со стороны головы с последующим переходом на удержание сбоку;

-переворот соперника на спину с захватом ноги с последующим переходом на удержание поперёк;

**Учебно-воспитательная работа**

Знакомство занимающихся с историей возникновения дзюдо. Изучение этикета дзюдо. Теле и видео просмотр соревнований по дзюдо. Проведение тематических бесед. Сотрудничество с коллективами других школ, секций, и клубов.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ДЗЮДО**

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Цель и задачи**

Цель: воспитание здоровых, гармонично развитых, сильных духом, дисциплинированных людей, умеющих постоять за себя и других, настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным.

Задачи:

- привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости их повседневного применения;

- сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;

- научить правилам техники безопасности на занятиях;

- обучить безопасному падению и самостраховке;

- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики дзюдо

- воспитать силовые качества, координационные навыки;

- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;

- внушить, что приемы самообороны можно применять только в качестве защиты.

К занятиям допускаются все учащиеся, не имеющих медицинских противопоказаний

На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности. В этот период изучается и закрепляется навыки страховки и самостраховки, умение правильно падать. Идет работа, направленная на развитие быстроты,гибкости, силы, общей выносливости, координации. Изучается история развития дзюдо и базовые приемы борьбы стоя и лёжа. Этот этап включает в себя несколько возрастных групп и подразделяется на следующие разделы:

- дети среднего возраста 10-11 лет, желающие заниматься дзюдо без предварительных занятий;

- дети младшего возраста 8-10 лет, пришедшие после сдачи переводных испытаний из спортивно-оздоровительных групп с начальным этапом подготовки

- дети, более старшего возраста 11-13 лет, К занятиям допускаются все учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинское освидетельствование. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная, воспитательная работа и идёт дальнейшее изучение основ техники и тактики дзюдо. В конце учебного года все занимающиеся сдают зачётно-переводные испытания.

**Требования к организации учебно-воспитательного процесса**

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала. Ответственность за создание условий занятий и отдыха обучающихся несут должностные лица школы. Расписание занятий утверждается администрацией школы с учётом установленных санитарно-гигиенических норм. Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом. Работа планируется в следующих формах: общий годичный план, тематический рабочий план класса, план каждого занятия. Основными формами учебных занятий являются: теоретические занятия, тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях. Исходя из целей, занятия могут быть учебными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы. Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм. Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений. Индивидуальная форма обучения – обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, преподаватель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося. Фронтальная форма обучения позволяет преподавателю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, т.к. одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно. Одной из форм учебного процесса являются самостоятельные занятия. Преподаватель рекомендует упражнения для каждого учащегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики, и методическую литературу. Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводноподготовительной, основной и заключительной.

**Ожидаемый результат**

В процессе изучения программы обучающиеся должны знать и выполнять: - правила техники безопасности на занятиях по дзюдо;

- требования к форме одежды на занятиях по дзюдо;

- правила личной гигиены;

- историю дзюдо.

- основы предупреждения травматизма;

- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;

- правила соревнований

- выполнять падение на спину с самостраховкой;

- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;

- выполнять падение на спину с самостраховкой через партнёра;

- выполнять падение на бок с самостраховкой через партнёра;

- выполнять перевороты соперника на спину в положении лёжа;

- выполнять все виды падений с самостраховкой;

- показать основные виды удержаний(сбоку,поперёк,со стороны головы,сверху);

- выполнять броски: передняя и задняя подножки,зацеп изнутри под одноимённую ногу,передняя подсечка,подсечка под пятку изнутри, через бедро,броски через спину с односторонним и двухсторонним захватами.

- выполнять перевороты соперника на спину в положении лёжа;

- выполнять основные виды удержаний и уходы от них;

- выполнять броски: подхват снаружи и изнутри, отхват,передняя и задняя подножки, через спину, боковая и передняя подсечки, подсечка под пятку изнутри, зацепы снаружи и изнутри,броски через голову.

- выполнять перевороты соперника на спину в положении лёжа;

- выполнять освобождение от захватов за руки, одежду

-приёмы самостраховки при неожиданном падении в быту

- приёмы стоя и лёжа для участия в соревнованиях по дзюдо;

**Содержание образовательной программы**

Краткий обзор истории и задачи по дальнейшему развитию дзюдо.

Развитие дзюдо в России.

Дзюдо как средство физического воспитания- спортивное, оздоровительное и прикладное значение.

Основные этапы возникновения и развития дзюдо.

Участие наших дзюдоистов в международных соревнованиях и их результаты. Мероприятия по дальнейшему развитию дзюдо в России.

Краткие сведении о строении и функциях организма человека(сердечно-сосудистая,костная, мышечная, нервная, кровеносная, дыхательная системы, суставы, связки, мышцы их строение и взаимодействие).

Влияние физических упражнении на организм.

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма человека. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Органы пищеварения и обмен веществ.

Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена дзюдоиста.

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных .

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке дзюдоиста.

Понятие о травме.

Особенности возможных травм при занятиях дзюдо и меры их предотвращения. Медицинское освидетельствование дзюдоиста.

Первая доврачебная помощь.

Остановка кровотечения.

Личная гигиена дзюдоиста.

Общий режим дня.

Режим питания и питьевой режим в период тренировки и соревнований.

Отдых, сон.

Гигиеническое значение водных процедур.

Закаливание.

Основы техники и тактики дзюдо.

Понятие о технике и тактике дзюдо.

Значение техники и тактики в достижении высоких спортивных результатов.

Приемы борьбы стоя.

Приемы борьбы лежа.

Основные захваты (за кимоно, руки, ноги, шею, туловище).

Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетание основных средств тактики для достижения победы в схватках.

Атаки и контратаки.

Особенности тактики борьбы стоя и лежа.

Изменения техники и тактики в связи с развитием дзюдо и изменением правил соревнований.

Специфические особенности техники и тактики в зависимости от индивидуальных способностей дзюдоиста.

Особенности тактики в командных соревнованиях.

Правила соревнований.

Организация и проведение соревнований по дзюдо.

Значение соревнований, их цели и задачи.

Характер соревнований: личные, лично- командные, командные.

Способы проведения соревнований.

Возрастные группы участников.

Весовые категории участников, разряды участников.

Взвешивание.

Права и обязанности участников.

Форма участников.

Представители и капитаны команд.

Судейская коллегия.

Главный судья и его заместители, судьи, секретарь, судья при участниках, судья-секундометрист, комендант соревнований, врач.

Права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

Правила судейства.

Начало и конец схватки, продолжительность схватки в зависимости от подготовки.

Чистая победа.

Удержание, болевые приемы.

Дисквалификация.

Неведение борьбы.

Борьба на краю татами.

Запрещенные приемы.

пределение победителей и мест участников в соревнованиях.

Оборудование места для соревнований.

Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

Положение о соревнованиях.

Планирование подготовки и проведения соревнований.

Общая физическая подготовка и специальные упражнения.

Строевые упражнения являются важным средством организации занимающихся, воспитанием дисциплины, выработки строевой выправки и осанки, целесообразного размещения занимающихся для совместных действий на месте и в движении в соответствии с условиями проведения занятий.

Общие понятия о строе и командах.

Строй, шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал.

Предварительная и исполнительная части команды.

Действия в строю, на местах и в движении.

Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемена направления строя, перестроение шеренг.

Общеразвивающие упражнения.

Основная цель применения общеразвивающих упражнений - всестороннее физическое развитие организма: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы.

Гимнастика.

Упражнения на развитие силы мышц ног, рук, туловища (стоя, сидя, лежа).

Приседания, наклоны, сгибание рук в упоре лежа, маховые и вращательные движения руками и ногами.

Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения вдвоем и в сопротивлении.

Акробатические упражнения – стойки, кувырки, перевороты, прыжки.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Плавание, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры.

Специальная подготовка.

Упражнения на гибкость, укрепление суставов.

Упражнения в равновесии.

Упражнения для развития ловкости, силы, быстроты, на расслабление.

Простейшие виды борьбы.

Страховка и самостраховка.

Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.

Имитация приемов без партнера и с резиновым жгутом.

Обучение технике и тактике дзюдо.

Основные положения дзюдоистов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, за дзюдогу.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Положения: стоя на коленях с упором на руки, сед на коленях с упором на предплечья лежа на животе, лежа на спине.

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 1 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 90о шагом вперед

на 90о шагом назад

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

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

на 180о круговым шагом вперед

на 180о 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 |

На этом этапе обучения, сначала изучаются, а в группах скомплектованных из детей, сдавших переводные испытания в спортивно-оздоровительных группах, повторяются приёмы самостраховки, акробатические общефизические и специальные упражнения. Затем переходят к изучению элементов и приёмов борьбы лёжа и стоя.

Акробатика

-кувырок вперед в группировке.

-кувырок назад в группировке.

-кувырок вперед через плечо с самостраховкой.

-падение на спину с самостраховкой.

- полёт-кувырок с самостраховкой.

-переворот в сторону (колесо).

-подъём разгибом;

-переворот в сторону (колесо).

Специализация

-Борьба лежа:

-переворачивания на спину.

-Удержания

- удержание сбоку;

- удержание поперек;

- удержание со стороны головы;

-удержание сверху;

-уходы от удержаний.

Перевороты

- перевороты с захватом двух рук сбоку;

- перевороты с захватом руки и шеи из-под плеча;

- перевороты с захватом дальней руки и ноги изнутри;

- перевороты с захватом шеи и дальней ноги;

- перевороты ключом.

- Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка(захват рукава и за отворот сверху);

-задняя подножка (захват рукава и за отворот на груди);

-передняя подножка с захватом рукава и на спине;

-передняя подножка с двухсторонним захватом;

-передняя подсечка;

-боковая подсечка;

-подсечка под пятку;

- зацеп изнутри;

- бросок через бедро;

- бросок через спину с односторонним захватом;

-бросок через спину с двухсторонним захватом

-подхват снаружи;

-броски в движении(вперёд-назад)

Примечание: тренер вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах начальной подготовки 2 года обучения .**

**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-сэой-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 |

На втором году обучения рекомендуется сначала провести курс совершенствования в выполнении приёмов, изученных в первом году обучения, затем изучить приёмы борьбы в стойке и лёжа, названия которых приводятся ниже. Борьба лёжа Перевороты.

- переворот с захватом предплечья из-под плеча;

- переворот с захватом двух ног;

- переворот с захватом пояса садясь и накладывая бедро на шею соперника;

- переворот опрокидыванием;

- переворот ключом;

- переворот с захватом руки.

Удержания

- удержание сбоку с захватом руки под плечо;

- удержание сверху с захватом шеи и рукава;

- удержание со стороны ног с захватом пояса;

- удержание спиной;

- уходы от удержаний;

- защиты и контрприёмы от приёмов борьбы лежа.

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка на пятке;

- боковая подножка на пятке;

- передняя подножка на пятке;

- передняя подсечка;

- боковая подсечка;

- боковая подсечка при движении противника назад;

- боковая подсечка при движении противника в сторону;

- зацеп стопой;

- зацеп голенью;

- подхват снаружи.

- отхват;

- подхват изнутри;

-броски с падением

Борьба лёжа

- удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;

- удержание сбоку без захвата шеи;

- Комбинации бросков

- от задней подножки передняя;

-от передней подножки задняя;

-от передней подножки подсечка под пятку;

- подхват после передней подножки;

- зацеп изнутри после броска через бедро;

-подсечка под пятку после подхвата изнутри;

-зацеп изнутри после подхвата изнутри;

- от зацепа голенью передняя подножка;

- задняя подножка на пятке после передней;

- бросок через спину после задней подножки;

-от зацепа изнутри боковая подсечка;

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Акробатика

-кувырки (вперед в группировке),

-назад в группировке,

-вперёд через плечо с самостраховкой,

-падение на спину с самостраховкой).

-переворот с головы и рук.

-переворот в сторону (колесо).

Специализация

-ереворачивания на спину из разных положений,

-уходы от удержания с боку. Бросок «отхват».

-бросок подхват изнутри (под одну ногу).

-бросок через голову голенью между ног.

-бросок зацеп снаружи.

-бросок зацеп изнутри с заведением.

-примечание: контроль успеваемости ведётся по десятибалльной системе, все броски описаны с учётом того, что атакующий борец находится в правосторонней стойке (подразумевается использование обучения и в левосторонней стойке); сдача промежуточного экзамена проводится по следующей схеме: учащийся, сдавший более 20 % упражнений переводного экзамена на низкий уровень, остаётся на повторный курс этого года обучения.

Основные методы тренировочных воздействий:

-методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный );

- методы обучения техники дзюдо: целостный, ступенчатый

- методы воспитания :убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания. Основные средства тренировочных воздействий:

- гимнастические упражнения (строевые, акробатические, прыжковые упражнения на снарядах: перекладине, гимнастическая стенка);

- средства подготовки дзюдоистов (обще- и специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений);

- тренировочные модели соревновательных упражнений (технические и тактические действия, необходимы для ведения поединка в условиях соревнования);

- средства психологической подготовки (идеомоторные упражнения, эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия);

-средства воспитания личности (объяснение, беседа, личный пример и др.);

- индивидуальные средства физической подготовки, выполняемой в домашних условиях (зарядка, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств); - средства профориентированной направленности.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5 с) |
| Координация | Челночный бег 3 x 10м (не более 9 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 4 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (на менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз) Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз) |

Особенности обучения на этапе начальной подготовки заключается во всестороннем и гармоничном развитии личности посредством интеллектуального, нравственного, эстетического, волевого и физического воспитания. На данном этапе используются подвижные и спортивные игры, упражнения, направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств. В начале обучения следует использовать два методических подхода: цельный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим разделением его на элементы) и (раздельное обучение элементов, связывая их в одно движение). Работая на спортивно-оздоровительном и нп-этапе, необходимо формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ДЗЮДО**

**тренировочный этап**

**Цель и задачи.**

Цель: формировать потребность в здоровом образе жизни и стремление работать над собой; осуществлять всестороннее развитие личности; воспитывать ответственность и самодисциплину; готовить настоящих защитников Родины, способных защитить себя и помочь остальным. Реализация цели данной программы осуществляется через решение следующих задач:

- привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;

- воспитать силовые качества, координационные навыки, обучить приемам страховки, самостраховки, безопасному падению;

- развитие мотивации к познанию и самосовершенствованию, сформировать потребность к регулярным занятиям спортом;

- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;

- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики дзюдо, дать возможность будущим мужчинам, посредством соревнований, проявить себя и добиться максимально возможных результатов в спорте, с учётом индивидуальных способностей без ущерба в учёбе;

- обучить приемам боевого дзюдо, внушить, что приемы самообороны возможно применять только в качестве защиты.

На тренировочном этапе особенность обучения заключается в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у занимающихся, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. Необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению занимающихся анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и анализировать его. Основные методы тренировочных воздействий:

- методы физической подготовки :соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный, интервальный (между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности);

- методы обучения техники дзюдо: целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы срочной информации (получение информации от тренера по ходу выполнения упражнения);

-методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств;

- методы психологической подготовки (аутотренинг, идеомоторная тренировка).

Основные средства тренировочных воздействий:

- подвижные игры и эстафеты;

- гимнастические упражнения;

-средства физической, технической, тактической подготовки дзюдоистов;

-средства для освоения инструкторской и судейской практики;

- средства профориентационной направленности.

На этот этап подготовки зачисляются:

- дети младшего возраста 9-10 лет, пришедшие заниматься из спортивно-оздоровительной группы ;

- дети среднего возраста 11-13 лет, перешедшие заниматься в эти группы с этапа начальной подготовки;

Задачи этапа:

- углублённая психологическая, физическая и тактическая подготовка, участие в соревнованиях по дзюдо городского и всероссийского масштаба;

- дальнейшее изучение приемов боевого дзюдо, участие в соревнованиях по боевому дзюдо. К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие обязательное медицинское освидетельствование, прошедшие обучение и успешно сдавшие зачётно–переводные испытания.На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю специальную физическую подготовку. Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- совершенствование техники дзюдо;

- развитие специальных физических качеств;

- изучение и совершенствование комбинаций приёмов в атаке и контратаке;

- совершенствование тактики и техники ведения поединка с несколькими соперниками в различных условиях. К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие обязательное медицинское освидетельствование, успешно сдавшие зачётно–переводные испытания. На занятиях осуществляется в основном специальная подготовка, воспитательная работа, направленная на стойкое психологическое и физическое состояние перед соревнованиями и во время соревнований. Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- дальнейшее совершенствование комбинаций;

- дальнейшее развитие специальных физических качеств;

- психологическая подготовка.

**Требования к организации учебно-воспитательного процесса**

Содержание тренировочного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала. Ответственность за создание условий занятий и отдыха обучающихся несут должностные лица школы. Расписание занятий утверждается администрацией школы по представлению преподавателя с учётом установленных санитарно-гигиенических норм. Эффективность тренировочного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом. Работа в школе планируется в следующих формах: общий годичный план, тематический рабочий план группы, план каждого занятия. Основными формами учебных занятий являются: теоретические занятия, тренировочные занятия, участие в спортивных соревнованиях. Исходя из целей, занятия могут быть учебными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определённого раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы. Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм (групповой и индивидуальной). Одной из форм учебного процесса являются самостоятельные занятия. Тренер рекомендует упражнения для каждого учащегося и методическую литературу

В процессе изучения программы обучающиеся должны уметь и выполнять: - правила техники безопасности на занятиях по дзюдо и основы по предупреждению травм;

- требования к форме одежды на занятиях по дзюдо;

- правила личной гигиены;

- краткую историю дзюдо и основоположников;

- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;

- правила соревнований.

- правила оказания первой медицинской помощи при травмах;

- краткую историю дзюдо в стране;

- основные правила подгонки веса и рацион питания в предсоревновательный период;

- правила поведения в экстремальной ситуации.

- распределение нагрузки в предсоревновательный и послесоревновательный период;

- нормативные требования ЕВСК по виду спорта;

- примы самостраховки при неожиданном падении

- приёмы борьбы стоя и лёжа для участия в соревнованиях по дзюдо;

**Содержание образовательной программы**

Материалы для теоретических занятий для всех годов обучения

Краткий обзор истории и задачи дальнейшего развития дзюдо.

Дзюдо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.

Основные этапы формирования и развития дзюдо.

Участие наших дзюдоистов в международных встречах и об их результатах на других крупнейших соревнованиях.

Мероприятия по дальнейшему развитию дзюдо в России.

Недостатки в работе коллектива физкультуры и меры по их преодолению.

Краткие сведения о строении человека, влияние физических упражнений на организм. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Костная, мышечная, нервная, кровеносная, дыхательная системы, пищеварение, органы выделения, кости, суставы, связки, мышцы их строение и взаимодействие.

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма человека. Основные сведения о кровообращении, значение крови.

Сердце и сосуды.

Легкие, дыхание и газообмен.

Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Органы пищеварения и обмен веществ.

Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

Систематическое занятие физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена дзюдоиста.

Предупреждение травм.

Личная гигиена дзюдоиста.

Общий режим дня.

Режим питания и питьевой режим в период тренировки и выступления в соревнованиях. Отдых, сон.

Гигиеническое значение водных процедур.

Использование естественных сил природы для закаливания.

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Причины травм в дзюдо и меры их предотвращения.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при тренировке дзюдоиста. Порядок осуществления врачебного контроля в спортивных секциях.

Медицинское освидетельствование дзюдоиста.

Понятие о травме.

Особенности возможных травм при занятиях дзюдо.

Первая доврачебная помощь.

Остановка кровотечений.

Наложение мягких повязок.

Правила наложения жестких повязок. Переноска пострадавшего.

Основы техники и тактики дзюдо.

Понятие о технике и тактике дзюдо.

Значение техники и тактики в достижении высоких спортивных результатов.

Основные положения в дзюдо (стоя, лежа).

Анализ основ техники в положении стоя.

Анализ основ техники в положении лежа.

Приемы борьбы стоя (броски).

Приемы борьбы лежа, (переворачивания, удержания, болевые приемы).

Основные захваты (за дзюдогу, руки, шею, туловище).

Основные броски (выведение из равновесия, броски с захватом рук).

Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества). Сочетание основных средств тактики для достижения победы в схватках.

Тактические действия: изучение противника , подготовка атаки, смена стойки, захвата, использование площади татами, обманные действия,нападение, защита и контратаки.

Приемы тактических действий (обмены, сковывание, вызов на приемы, утомление противника, отдых в схватке).

Эволюция техники и тактики в связи с развитием дзюдо и изменением правил. Целесообразность предварительного построения тактики ведения борьбы в предстоящей схватке.

Особенности тактики борьбы стоя и лежа.

соревнований.

Специфические особенности техники и тактики в зависимости от индивидуальных способностей дзюдоиста.

Особенности тактики в командных соревнованиях.

Основы методики обучения и тренировки дзюдоистов.

Понятие об обучении и тренировке.

Обучение и тренировка – единый педагогический процесс.

Воспитывающее значение обучения и тренировки.

Значение дидактических принципов: сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности, прочности в обучении и тренировке.

Основные требования, предъявляемые к организации тренировочных занятий. Планирование занятий.

Документы планирования (программа, тематический план, расписание). Круглогодичность занятий.

Периодизация занятий.

Задачи и содержание занятий в различные периоды.

Урок - основная форма организации и проведения тренировочных занятий.

Построение урока и его содержание.

Нагрузка на уроке.

Методы разучивания техники дзюдо (целостный и по частичный) и условия их применения.

Схемы разучивания и совершенствования приемов дзюдо.

Обучение тактике во время изучения техники, в тренировках, в соревнованиях.

Сущность тренировки.

Основные средства тренировки: схватки, специальные и общеразвивающие упражнения и занятия другими видами спорта.

Зависимость содержания тренировки от условий предстоящих соревнований.

Разминка, ее содержание и дозировка перед схватками (на тренировках и на соревнованиях).

Режим спортсмена и его зависимость от условий предстоящих соревнований (весовой режим, ежедневная гимнастика, расписание занятий, нагрузка, питание, сон и закаливание).

Правила соревнований.

Организация и проведение соревнований по дзюдо.

Значение соревнований, их цели и задачи.

Характер соревнований – личные, лично- командные, командные.

Способы проведения соревнований.

Возрастные группы участников.

Весовые категорииучастников, разряды участников.

Взвешивание.

Права и обязанности участников.

Костюм участников.

Число схваток в зависимости от возраста и подготовленности участников.

Представители икапитаны команд.

Судейская коллегия.

Главный судья и его заместители, арбитр, секретарь, судья при участниках,судья контроля формы, судья-секундометрист, комендант соревнований, врач.

Права и обязанности каждого члена судейской коллегии.

Правила судейства.

Начало и конец схватки.

Чистая победа.

Удержание, боковые приемы.

Дисквалификация.

Неведение борьбы.

Борьба на краю татами.

Запрещенные приемы.

Определение победителей и призёров участников соревнований.

Оборудование места для соревнований.

Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и порядок оформления.

Положение о соревнованиях.

Планирование подготовки и проведения соревнований.

Оборудование, инвентарь и уход за ними.

Оборудование места для занятий в зимнее, летнее время.

Зал (размеры, освещение, вентиляция, пол, окраска, температура).

Душевое устройство.

Размеры татами, изготовление и сохранение.

Тренировочные мешки, гимнастические снаряды, эспандеры.

Гантели, штанги, гири.

Весы.

Санитарно-гигиенические требования к оборудованию и месту для занятий дзюдо.

Инструктирование борцов перед соревнованиями.

Сообщение о месте и времени соревнований, месте и времени взвешивания, программе соревнований, количества предстоящих встреч, силах и особенностях борьбы вероятных противников.

Пути достижения победы над вероятными противниками.

Способы снижения веса.

Распределение сил в соревнованиях.

Подгонка веса.

Поведение на соревнованиях.

Разминка перед схваткой.

Отдых между схватками.

Подведение итогов соревнований.

Общая физическая подготовка и специальные упражнения.

Строевые упражнения.

Строевые упражнения являются важным средством организации занимающихся, воспитанием дисциплины, выработки строевой выправки и осанки, целесообразного размещения занимающихся для совместных действий на месте и в движении в соответствии с условиями проведения занятий.

Общие понятия о строе и командах.

Строй, шеренга, фланг, фронт, тыл, дистанция, интервал.

Предварительная и исполнительная части команды.

Действия в строю, на местах и в движении.

Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты на месте, размыкание и смыкание строя, перемена направления строя, перестроение шеренг.

Общеразвивающие упражнения.

Основная цель применения общеразвивающих упражнений - всестороннее физическое развитие организма: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы.

Гимнастика.

Упражнения на развитие силы мышц ног, рук, туловища (стоя, сидя, лежа).

Приседания, наклоны, сгибания рук в упоре лежа, маховые и вращательные движения руками и ногами.

Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения утренней гигиенической гимнастики.

Упражнения вдвоем и с сопротивлением.

Акробатические упражнения:

кувырки, перевороты, прыжки, сальто.

Упражнения на гимнастических снарядах, канате, батуте, перекладине, брусьях, кольцах.

Плавание, легкая атлетика, лыжный спорт,спортивные игры.

Специальная подготовка.

Упражнения на гибкость, укрепление суставов.

Упражнения в равновесии.

Упражнения для развития ловкости, силы, быстроты, на расслабление.

Специальные упражнения. Простейшие виды борьбы.

Страховка и самостраховка.

Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.

Имитация приемов без партнера,с резиновым жгутом, на манекене.

Обучение технике и тактике дзюдо.

Материал первого года обучения (новички).

Основные положения борцов, захваты, передвижения по татами и способы подготовки приемов.

Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.

Захваты: рук, ног, шеи, корпуса, за рукав, отвороты, пояс,полу кимоно.

Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в стороны.

Способы подготовки приемов: выведение из равновесия,сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, заведение противника, вызов сопротивления.

Положения: стоя на коленях с упором на руки, сед на коленях с упором на предплечья , лежа на животе, лежа на спине.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 1 года обучения.

**4 КЮ. Оранжевый пояс.**

**НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| Ко-сото-гари | Задняя подсечка |
| Ко-учи-гари | Подсечка изнутри |
| Коши-гурума | Бросок через бедро с захватом шеи |
| Цурикоми-гоши | Бросок через бедро с захватом отворота |
| Окури-аши-барай | Боковая подсечка в темп шагов |
| Тай-отоши | Передняя подножка |
| Харай-гоши | Подхват бедром (под две ноги) |
| Учи-мата | Подхват изнутри (под одну ногу) |
| Цубамэ-гаэши | Контрприем от боковой подсечки |
| Ко-учи-гаэши | Контрприем от подсечки изнутри |
| Хараи-гоши-гаэши | Контрприем от подхвата бедром |
| Учи-мата-гаэши | Контрприем от подхвата изнутри |
| Содэ-цурикоми-гоши | Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов) |
| Ко-учи-гакэ | Одноименный зацеп изнутри голенью |
| Учи-мата-сукаши | Контрприем от подхвата изнутри скручиванием |

**КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

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

На этом этапе обучения, сначала изучаются и повторяются приёмы самостраховки, акробатические общефизические и специальные упражнения. Затем переходят к изучению элементов и приёмов борьбы лёжа и стоя.

-борьба стоя (броски)

- задняя подножка;

- задняя подножка с падением;

- задняя подножка под две ноги;

- задняя подножка на пятке;

- передняя подножка;

- бросок через бедро;

- бросок через бедро с захватом головы с падением;

- бросок с захватом руки под плечо с падением;

- бросок с захватом руки на плечо;

- бросок через голову;

- бросок через голову с захватом пояса сзади через плечо;

- бросок через голову голенью между ног;

- боковая подсечка;

- боковая подсечка при движении противника вперед;

- боковая подсечка при движении противника назад;

- боковая подсечка противнику, встающему с колен;

- боковая подсечка при движении противника в сторону;

- боковая подсечка, подготовленная скрещиванием ног;

- боковая подсечка в темп шагов;

- передняя подсечка;

- передняя подсечка с падением;

- передняя подсечка в колено;

- зацеп изнутри под разноимённую ногу;

- зацеп стопой;

- зацеп голенью и стопой (обвив);

- отхват;

- отхват с захватом двух рукавов;

- выведение из равновесия с захватом рукавов;

- подхват снаружи;

- подхват изнутри;

- подхват с захватом ноги снаружи.

Борьба лежа

Перевороты

- переворот с захватом двух рук сбоку;

- переворот с захватом шеи из-под плеча двумя руками;

- переворот с захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;

- переворот с захватом шеи и дальней ноги;

- переворот с захватом на «ключ»;

- переворот косым захватом;

- переворот захватом шеи из-под плеча и ноги изнутри;

- переворот захватом шеи из-под плеча и дальней руки;

-удержания

- удержание сбоку;

- удержание сбоку без захвата шеи;

- обратное удержание сбоку;

- удержание поперек;

- удержание со стороны головы и захватом рук;

- удержание со стороны ног;

- удержание верхом;

- удержание поперек с захватом головы;

- удержание со стороны головы с захватом пояса;

- удержание со стороны ног с захватом куртки за ворот из-под рук;

- освобождения (уходы) от удержаний.

Примечание: тренер вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Акробатика

-кувырки (вперед в группировке, назад в группировке, вперёд через плечо с самостраховкой, падение на спину с самостраховкой).

-переворот с головы и рук.

-переворот в сторону (колесо)

Специализация

-перевороты на спину.

-удержания. Уходы от удержания с боку.

-болевые приёмы на руку.

-бросок задняя подножка с падением.

-бросок задняя подножка на пятке.

-бросок через голову голенью между ног.

-бросок боковая подсечка.

-бросок с захватом руки на плечо.

-бросок через бедро.

-бросок подхват снаружи.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 2 года обучения .

**3 КЮ. Зелёный пояс.**

**НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| Ко-сото-гакэ | Зацеп снаружи голенью |
| Цури-гоши | Бросок через бедро с захватом пояса |
| Еко-отоши | Боковая подножка на пятке (седом) |
| Аши-гурума | Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу |
| Ханэ-гоши | Подсад бедром и голенью изнутри |
| Харай-цурикоми-аши | Передняя подсечка под отставленную ногу |
| Томоэ-нагэ | Бросок через голову с упором стопой в живот |
| Ката-гурума | Бросок через плечи «мельница» |
| Яма-араши | Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота |
| Ханэ-гоши-гаэши | Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри |
| Моротэ-гари | Бросок захватом двух ног |
| Кучики-даоши | Бросок захватом ноги за подколенный сгиб |
| Кибису-гаэши | Бросок захватом ноги за пятку |
| Сэои-отоши | Бросок через спину (плечо) с колена (колен) |

**КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| Ката-джуджи-джимэ | Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) |
| Гяку-джуджи-джимэ | Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх) |
| Нами-джуджи-джимэ | Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз) |
| Окури-эри-джимэ | Удушение сзади двумя отворотами |
| Ката-ха-джимэ | Удушение сзади отворотом, выключая руку |
| Хадака-джимэ | Удушение сзади плечом и предплечьем |
| Удэ-гарами | Узел локтя |
| Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ | Рычаг локтя захватом руки между ног |
| Ретэ-джимэ | Удушение спереди кистями |
| Содэ-гурума-джимэ | Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением |
| Кэса-удэ-хишиги-гатамэ | Рычаг локтя от удержания сбоку |
| Кэса-удэ-гарами | Узел локтя от удержания сбоку |

На втором году обучения рекомендуется сначала повторить курс совершенствования в выполнении приемов, изученных в первом году обучения, параллельно дополняя их новыми похожими приемами и элементами, а затем изучать приемы борьбы лежа и стоя, названия которых приводятся ниже.

Борьба в стойке (броски)

- зацеп ногой снаружи;

- передняя подножка с односторонним захватом;

- бросок через бедро с ударом в подмышку;

- бросок через бедро с захватом одежды на груди;

- бросок через голову с захватом руки и головы, с захватом на узел плеча;

- зацеп стопой изнутри;

- зацеп изнутри с заведением;

- зацеп изнутри под одноименную ногу;

- зацеп стопой с падением;

- подсад бедром снаружи;

- защита от приемов соперника и контрприемы;

Борьба лежа

Переворачивания

- переворачивание с захватом ног руками;

- переворачивание с захватом шеи из-под плеча и забеганием; - переворачивание с захватом головы и забеганием;

- переворачивание с захватом руки ногой и кувырком вперёд;

- переворачивание с захватом ног соперника ногами.

- переворачивание с захватом предплечья из-под плеча и забеганием.

Удержания

- удержание со стороны ног с захватом пояса;

- удержание верхом с захватом ворота на спине из-под рук;

- удержание верхом без захвата рук;

- удержание со стороны ног с захватом рук.

Болевые приемы

- рычаг локтя через бедро;

-рычаг локтя между ног

- рычаг локтя через предплечье из удержания поперёк;

- рычаг локтя через бедро с помощью ноги;

-рычаг локтя при помощи туловища сверху;

- рычаг локтя с захватом руки между ног;

- рычаг локтя с захватом руки между ног садясь;

- рычаг локтя с захватом руки между ног кувырком вперёд;

- защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов.

- защиты и контрприемы от приемов борьбы лежа.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Акробатика

-кувырки (вперед в группировке, назад в группировке, вперёд через плечо с самостраховкой, падение на спину с самостраховкой).

-переворот в сторону (колесо)

-подъём разгибом.

Специализация

-перевороты на спину из разных положений.

-уходы от удержания с боку.

-болевые приёмы на руку.

-бросок «отхват».

-бросок подхват изнутри (под одну ногу).

-бросок через голову голенью между ног.

-бросок зацеп снаружи.

-бросок зацеп изнутри с заведением.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-

тренировочных группах 3 года обучения .

**2 КЮ. Синий пояс.**

**НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| Суми-гаэши | Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища |
| Тани-отоши | Задняя подножка на пятке (седом) |
| Ханэ-макикоми | Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо |
| Сукуй-нагэ | Обратный переворот с подсадом бедром |
| Уцури-гоши | Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку |
| О-гурума | Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу |
| Сото-макикоми | Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо |
| Уки-отоши | Бросок выведением из равновесия вперед |
| Тэ-гурума | Боковой переворот |
| Оби-отоши | Обратный переворот с подсадом с захватом пояса |
| Даки-вакарэ | Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади |
| Учи-макикоми | Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка») |
| О-сото-макикоми | Отхват в падении с захватом руки под плечо |
| Харай-макикоми | Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо |
| Учи-мата-макикоми | Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо |
| Хиккоми-гаэши | Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху |
| Тавара-гаэши | Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху |

**КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| Удэ-хишиги-ваки-гатамэ | Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку |
| Удэ-хишиги-хара-гатамэ | Рычаг локтя внутрь через живот |
| Удэ-хишиги-хидза-гатамэ | Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху |
| Удэ-хишиги-удэ-гатамэ | Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице |
| Удэ-хишиги-аши-гатамэ | Рычаг локтя внутрь ногой |
| Цуккоми-джимэ | Удушение спереди двумя отворотами |
| Кататэ-джимэ | Удушение спереди предплечьем |
| Санкаку-джимэ | Удушение захватом головы и руки ногами |
| Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ | Рычаг локтя захватом головы и руки ногами |
| Уширо-ваки-гатамэ | Обратный рычаг локтя внутрь |
| Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката) | Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов) |

Одно занятие отводится на приёмы борьбы стоя, другое на приемы борьбы лёжа,следующее на учебно-тренировочные схватки,соревновательные схватки и на изучение боевого дзюдо.

Борьба в стойке (броски)

- подхват изнутри в голень;

- бросок через голову с захватом одноименной руки и куртки на спине с упором голени в голень;

- бросок через грудь с захватом туловища сзади;

- зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса.

Борьба лежа

- рычаг на оба бедра с обвивом одной ноги и захватом другой;

- удержание сбоку с захватом ноги противника;

-удержание поперек захватом дальнего плеча из-под шеи;

- рычаг локтя захватом между ног, с упором голенью в шею;

- рычаг локтя при помощи ноги сверху против удержания со стороны ног. Комбинация бросков

- передняя подножка после задней подножки;

- подхват после передней подножки;

- задняя подножка после передней;

- передняя подножка после боковой подсечки;

- передняя подсечка после боковой подсечки;

- зацеп изнутри после броска через бедро;

- бросок через бедро после зацепа снаружи;

- бросок с захватом ног после попытки броска через бедро;

- передняя подсечка после зацепа изнутри;

- бросок захватом руки на плечо, после задней подножки;

- бросок захватом руки под плечо, после задней подножки;

- подхват после подсечки - бросок через бедро, после зацепа снаружи.

Примечание: тренер вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

**Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в учебно-тренировочных группах 4 года обучения.**

**1 КЮ. Коричневый пояс.**

**НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ**

|  |  |
| --- | --- |
| О-сото-гурума | Отхват под две ноги |
| Уки-вадза | Передняя подножка на пятке (седом) |
| Еко-вакарэ | Подножка через туловище вращением |
| Еко-гурума | Бросок через грудь вращением (седом) |
| Уширо-гоши | Подсад опрокидыванием от броска через бедро |
| Ура-нагэ | Бросок через грудь прогибом |
| Суми-отоши | Бросок выведением из равновесия назад |
| Еко-гакэ | Боковая подсечка с падением |
| Даки-агэ | Подъем из партера подсадом (запрещенный прием) |
| Кани-басами | Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием) |
| Кавадзу-гакэ | Бросок обвивом голени (запрещенный прием) |

**КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ.**

|  |  |
| --- | --- |
| Удэ-хишиги-тэ-гатамэ | Рычаг локтя через предплечье в стойке |
| Удэ-хишиги-удэ-гатамэ | Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке |
| Томоэ-джимэ | Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки |
| Аши-гарами | Узел бедра и колена (запрещенный прием) |
| Аши-хишиги | Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием) |
| До-джимэ | Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием) |

На этом этапе происходит дальнейшее совершенствование и оттачивание техники броска из разных стоек и с разными захватами,броски в движении, совершенствование комбинаций приёмов, отработка атакующих и контратакующих действий.Для успешного усвоения атакующих действий применяетя скоростная отработка приёмов. Тренировки в тренажёрном зале повышают силовую подготовку спортсменов.Много внимания уделяется учебно-тренировочным схваткам со сменой соперников. Выезды на соревнования,как один из факторов приобретения опыта соревновательной деятельности и повышения тренированности спортсменов.

**Учебный материал для пятого года обучения.**

Акробатика

-различные виды кувырков.

-поьём разгибом с головы и рук.

-подьём разгибом с плеч.

-боковой переворот.

-рандат.

-стойка на голове.

-стойка на руках.

-ходьба на руках.

-упражнение «тележка» из трёх человек

-бег с партнёром на спине.

-ходьба с партнёром на плечах.

-приседания с партнёром на плечах

Специализация

-отработка подходов на приёмы меняя захваты.

-отработка подходов на приёмы меняя стойки.

-отработка подходов на приёмы с сопротивлением.

-броски из партера.

-совершенствование комбинаций бросков из стойки в нападении.

-совершенствование комбинаций бросков из стойки в защите.

-контратаки из партера.

-контратаки по ходу движения.

-контратаки на противоходе.

-скоростная отработка приёмов.

-учебно-тренировочные схватки.

-соревновательные схватки.

Силовая подготовка.

-отработка тяги рук.

- отработка тяги ног.

-упражнения на укрепление мышц спины.

-упражнения на укрепление мышц живота.

-жим штани лёжа на параллельной доске.

-жим штанги лёжа на наклонной доске

-отжимания на брусьях

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнени |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 4,8 с) Бег на 60 м (не более 9 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 8 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 7 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз) Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз) |
| Технико- тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |

**Учебный материал для шестого, седьмого и восьмого годов обучения.**

На этом этапе идет повышение спортивного мастерства, тренировки проходят по индивидуальным планам или в группах предыдущих годов обучения по индивидуальному графику. Выступление на городских, межрегиональных и всероссийских соревнованиях. Повторение и совершенствование всего ранее пройденного материала, как спортивной борьбы, так и прикладных приемов самозащиты. Различные показательные выступления.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |
| Быстрота | Бег на 60 м (не более 8,5 с) Бег на 100 м (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 5 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз) Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз) Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз) Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| Технико- тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

На этапе спортивного совершенствования тренировочный процесс приобретает еще большую специализированность. Все чаще используются занятия с большими и максимальными нагрузками. Количество специализированных занятий в недельных микроциклах может достигать 10 и более. Тренировочный процесс еще больше индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности. Основные формы занятий:

- общая физическая подготовка, нацеленная на совершенствование общей выносливости. спортивные игры, плавание, кросс ;

- общая физическая подготовка, направленная на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости

- специальная физическая подготовка, направленная на развитие скоростных способностей.

**Учебно-воспитательная работа**

Знакомство занимающихся с историей возникновения дзюдо. Просмотр видео и фотоматериалов об истории дзюдо, крупных международных соревнований, специального учебного фото и видео материалов, а также просмотр видео с соревнований занимающихся. Проведение тематических бесед, встреч с ветеранами дзюдо и выдающимися спортсменами. Посещение крупных соревнований по дзюдо. Участие в соревнованиях и праздниках с показательными выступлениями. Сотрудничество с коллективами других школ, секций, и региональными Федерациями дзюдо. Подготовка занимающихся по данному разделу, как единый процесс, объединяет в себе круг разнообразных теоретических, методических и практических задач, решаемых учеником и преподавателем. Различные разделы занятий, обеспечивающие целенаправленное развитие учащихся и лежащие в основе его тренировочной деятельности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |
| Быстрота | Бег на 60 м (не более 8,5 с) Бег на 100 м (не более 14 с) |
| Выносливость | Бег на 1500 м (не более 5 мин.) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз) Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз) Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз) Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз) Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз) Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз) |
| Технико- тактическое мастерство | Обязательная техническая программа |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России |

**Литература:**

1. «Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» С.В. Ерёгина , И.Д.Свищёв , С.И. Соловейчик. – Москва 2009.
2. «Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов» С.В. Ерёгина , И.Д.Свищёв , С.И. Соловейчик. – Москва 2009.
3. «Положение о порядке аттестации в дзюдо» Федерация дзюдо России.
4. «Дзюдо»Ю.А.Алёхин.Москва 1990 г.
5. «Боевой дух дзюдо» Ясухиро Ямасита-Москва.2003 г.
6. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным.Учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов.Путин В.В.Шестаков В.Б. Левицкий А.Г.
7. «Кодокан Дзюдо Дзигоро Кано» перевод с английского Б.Заставной - Москва 2012.
8. «Основы классического дзюдо» Г.П.Пархамович -Пермь. 1993.
9. «Дзюдо для детей» Рейнгард Кательхут-Москва.2003 г.
10. «Букварь дзюдоиста» Е.Я. Гаткин. - М., 1997.
11. «Дзюдо для начинающих» Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
12. Самооборона-приёмы дзюдо:эффективные приёмы защиты Ю.В.Рычкова-Москва 2005