

Министерство образования и науки Челябинской области  
государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Областная  
детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 26 » 08 2020 г.  
Протокол № 3



Утверждаю:  
Директор ГБУДО ОДЮСШ»  
/Ю.П. Логинов/  
\_\_\_\_\_ 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ДЗЮДО»**

**(АДАПТИВНАЯ ПОГРАММА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ  
ЗДОРОВЬЯ)**

Возраст обучающихся 6-17 лет  
Срок реализации: 4 года

Авторы-составители:  
Яковлев Егор Андреевич,  
тренер-преподаватель по дзюдо

Меньшенина Любовь Николаевна,  
заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Челябинск  
2020



## Введение

Одна из главных задач деятельности учреждений дополнительного образования – социализация детей в условиях современности. На современном этапе социальная ситуация выдвигает на передний план личность, способную действовать универсально, владеющую культурой жизненного самоопределения, умеющую адаптироваться в изменяющихся условиях, то есть личность социально компетентную. В процессе ее становления значительную роль играет дополнительное образование, вооружающее ребенка не суммой знаний учебных предметов, а целостной культурой, которая дает свободу самоопределения личности в будущей самостоятельной жизни.

Проблема обучения, воспитания и социализации детей с ограниченными возможностями здоровья является актуальной не только для свердловской области, но и в целом для России, поскольку число таких детей за последние годы резко возросло. В настоящее время дети с ограниченными возможностями здоровья обучаются в каждой школе любого населенного пункта нашей страны. Зачастую их обучение ведется в домашних условиях педагогами муниципальных образовательных учреждений.

Проблема социальной интеграции детей с ОВЗ стала еще более актуальной. В любой школе должна обеспечиваться успешная социализация детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, детей, оставшихся без попечения родителей, находящихся в трудной жизненной ситуации, будут учитываться возрастные и индивидуальные особенности школьников.

Безусловно, укрепление здоровья населения в значительной мере зависит от адекватной государственной политики, направленной на обеспечение условий достойной жизни населения, всестороннюю заботу о здоровье подрастающего поколения. Поэтому сегодня необходимо акцентировать внимание на социальном заказе государства, связанного с необходимостью раннего выявления детей с ограниченными возможностями здоровья и их подготовки к жизни в быстро меняющихся условиях, их интеграции в общество, через создание системы социальных, психолого-педагогических и методических служб, а также совершенствования их организационно-управленческой и научно-методической деятельности. В связи с этим требуется переориентация государства и общества в вопросах предоставления всем граждан прав равных возможностей, социальной адаптации и развития, активного участия в жизни общества и наиболее полной реализации своей индивидуальности.

Большой проблемой для детей с ограниченными возможностями здоровья является недостаток общения. Острота проблемы заключается в том, что «особые» дети не имеют возможности постоянного общения среди сверстников в силу закрытого образа жизни. Дети с ОВЗ не пассивные объекты социальной помощи, а развивающиеся личности, которые имеют право на удовлетворение разносторонних социальных потребностей в познании, творчестве.



Дети с ограниченными возможностями здоровья - традиционно одна из наиболее уязвимых категорий детей. Получение образования является их неотъемлемым законодательно закреплённым правом и основополагающим условием успешной социализации в обществе. Обеспечение реализации прав детей с ОВЗ и детей – инвалидов на образование является одной из важнейших задач системы общего и дополнительного образования. Роль системы образования для этой категории детей, как наиболее продуктивный путь к социализации в обществе существенно возрастает для каждого из них. Образование решает задачи не только развития личности детей этой социальной группы, их реабилитации в условиях организованной общественной поддержки на пути к истинной интеграции. Получение детьми данной категории полноценного образования способствует их социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни и трудовой деятельности. Полноценное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) означает, что им создаются условия для вариативного вхождения в те или иные социальные роли, расширения рамок свободы выбора при определении своего жизненного пути.

В современных условиях учащиеся должны обладать не только высоким уровнем подготовки, но и набором определенных личностных качеств: активностью, самостоятельностью, креативностью, уверенностью в себе, коммуникабельностью, способностью быстро и успешно адаптироваться к новым условиям.

В период подросткового возраста происходит физическое и психическое развитие ребенка, формирование его личности, социализация и интеграция в общество. Обучение, воспитание и образование являются основными путями её развития, реабилитации, социализации и интеграции в общество и обуславливают специфику формирования и реализации индивидуальной программы развития (ИПР). Индивидуальная программа развития направлена на развитие индивидуальных возможностей ребенка для получения полноценного образования, достижения максимальной адаптации, социальной реабилитации.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

Занятия дзюдо предъявляют к обучающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности. Образовательная деятельность по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта по дзюдо представлена в виде дополнительной общеразвивающей программы.

Дзюдо как самостоятельный вид единоборства характеризуется особенностями структуры подготовки, организации и проведения соревнований, своей иерархией ступеней мастерства.

Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности.

Данная Программа разработана с учетом требований современных нормативных документов, регулирующих деятельность в сфере образования, физической культуры и спорта: Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановление Правительства РФ от 28.10.2013г. № 966, Приказ Министерства просвещения РФ от 15.11.2018г. № 196, Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. (СанПиН).

Настоящая программа по дзюдо реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта.

Данная Программа – нормативно- правовой документ, характеризующий систему организации образовательной деятельности, общий объем, порядок содержания изучения, формы, методы и приемы организации учебно- тренировочного процесса, с учетом Федерального стандарта по



Дзюдо, устанавливает совокупность требований к спортивной подготовке по Дзюдо.

*Программа предусматривает образовательную деятельность с детьми старшего дошкольного и учащимися младшего школьного возраста.*

Особенности организации и осуществления образовательной деятельности с детьми дошкольного возраста:

- развивать у них интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм, знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;
- содействовать постепенному освоению ими техники движений;
- формировать представления о разнообразных способах их выполнения;
- целенаправленно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);
- учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной);
- учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

Перспективное планирование для дошкольников разработано с учетом требований постепенного диапазона осваиваемых физических упражнений и возрастания их сложности.

Планы учебных занятий для дошкольников основаны на повторно-кольцевом принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений (ОВУ) в течение календарного года. Такие упражнения повторяются несколько раз, но с усложнением условий их выполнения:

- увеличивается продолжительность выполнения упражнения;
- возрастает количество повторений;
- повышается быстрота движений;
- сокращаются паузы пассивного отдыха или организуется активный отдых;
- возрастает координационная сложность упражнения.

Программный материал представлен в виде современных технологий. Под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей. В программе реализуются технологии различных типов.

*1.Здоровьесберегающие технологии.* Применение их обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей при соблюдении гигиенических требований».

*2.Технологии обучения здоровью.* Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное



соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

### *3. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.*

Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представление о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

*4. Оздоровительные технологии.* Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами дзюдо и других видов спорта) и физкультурно-оздоровительные (средствами для профилактики основных нарушений в состоянии здоровья).

#### *Задачи спортивно-оздоровительного этапа:*

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям дзюдо;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта- дзюдо, формирование двигательных умений и навыков.
- отбор перспективных юных спортсменов для зачисления в группы начальной подготовки и дальнейшей спортивной специализации.

#### *Основополагающие принципы программы:*

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

#### *Планируемые результаты.*

В результате обучения по программе, учащиеся должны:

*знать:*

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

*уметь:*



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

### ***Способы определения результативности.***

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, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП, результаты участия в соревнованиях и желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

### ***Зачисление в спортивно- оздоровительные группы***

На спортивно- оздоровительный этап в группы (СО) зачисляются дети с 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься дзюдо, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта дзюдо.

## **II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

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

### **План – график распределения учебных часов в спортивно-оздоровительных группах (СО)**

Содержание занятий Год обучения	Спортивно-оздоровительный этап		Процентное соотношение объемов и средств (в %)	
	1 год	2 год	1 год	2 год
Теоретическая подготовка	8	8	4%	4%
Общая физическая подготовка	172	163	80%	75%
Специальная подготовка	13	30	6%	14%
Техническая подготовка	13	10	6%	5%
Тактическая подготовка	-	-	-	-



Зачетные требования	10	5	4%	2%
Общее количество часов в год	216	216	100%	100%

Основными формами тренировочного процесса являются групповые, тренировочные занятия, участие в соревнованиях школьного уровня.

### *Навыки в других видах спорта*

*Средства спортивных игр:*

Баскетбол – перемещения; держание, броски и ловля; передачи и ловля; ведение мяча, броски; подвижные игры с элементами баскетбола.

Волейбол – имитационные упражнения; перемещения; элементы игры «День и ночь», «Сбей кеглю», «Попади в домик».

Ручной мяч - передвижения игрока, передачи, броски.

Футбол – ведение мяча вокруг предметов, удары по мячу, игра «Сбей кеглю», «попади в предмет», «Не задень».

Подвижные игры - совершенствование техники бега и прыжков «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка», «Эстафета по кругу», «Удочка», «Снайперы», «Ловкие и меткие», «Бег за флажками», «Перестрелка».

## **III. Методическая часть**

### *Режим тренировочной работы*

Год обучения	Возраст обучающихся	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
1-й год (СОГ-1)	8-9	6	3	216	10 - 15
2-й год (СОГ-2)	10-12	6	3	216	10-15

Примечание: В соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.04.2014 г № 41, Приложение №3 (Рекомендуемый режим занятий детей в организациях дополнительного образования) для детей в возрасте до 8 лет - число занятий в неделю 3, продолжительность 1 до 45 мин.; 2 по 45 мин.- для всех остальных занимающихся.

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

*Условия зачисления и перевода в группу следующего года обучения*



Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	Выполнение программ	Участие в соревнованиях
1 год	8	-	60%	
2 год	10	+	93-100%	1 соревнование

+ - положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

### Техника безопасности

#### *Основные причины травматизма*

##### *1. Нарушение правил организации занятий*

- нахождение детей в спортивном зале без присмотра тренера-преподавателя и неорганизованный выход из зала;
- самостоятельный доступ к снарядам и тренажерам;
- неправильный выбор преподавателем места при проведении занятия, когда часть занимающихся находится вне его поля зрения;
- недостаточные интервал и дистанция между занимающимися при выполнении групповых упражнений.

##### *2. Нарушения в методике преподавания*

- Форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для занимающихся без достаточной подготовки;
- Чрезмерная нагрузка на занимающихся в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- Излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

#### **Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.**

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

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

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

#### Физические качества и сенситивные периоды их развития



Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст в годах (мальчики)			
	7	8	9	10
Быстрота			+	+
Скоростно-силовые качества			+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+
Гибкость	+	+	+	+
Координационные способности			+	+
Равновесие	+	+	+	+

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

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

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

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

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

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

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



### **Основные средства:**

- общеразвивающие упражнения,
- подвижные игры и игровые упражнения,
- элементы акробатики,
- школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- упражнения на развитие физических качеств

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

## **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

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

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

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

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

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

### ***План теоретической подготовки в спортивно – оздоровительных группах***

№	Тема	Количество часов	
		1 год	2 год
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	1
2	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	1	1
3	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1
4	Понятие спортивной тренировки	-	1
5	Терминология, применяемая в борьбе дзюдо	1	1
6	Техника безопасности на занятиях по борьбе дзюдо	1	1
7	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	1	2



	Всего часов	6 час	8 час
--	-------------	-------	-------

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

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

***Основы здорового образа жизни***

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

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

Краткая характеристика вида спорта. Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

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

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

**Тема 4 *Понятие спортивной тренировки***

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

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

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

**Тема 6 *Техника безопасности на занятиях по борьбе дзюдо***

Инструктаж занимающихся по выполнению требований техники безопасности при проведении занятий по восточным единоборствам, ИОТ- 001, ИОТ -021, ИОТ-032, ИОТ -033

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

Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Спортивная форма дзюдоиста, правила ухода за ними. Оборудования и тренажеры.

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**



## **Общая физическая подготовка**

### **- Упражнения для комплексного развития качеств.**

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

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

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

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

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

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

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

**- Упражнения других видов спорта.**

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

**- Подвижные игры и эстафеты.**

## **Техническая подготовка**

**- Основные стойки дзюдо (фронтальная, правая, левая)**



*фронтальная*



*правая*



*левая*

**- Защитные стойки дзюдо (фронтальная, правая, левая)**

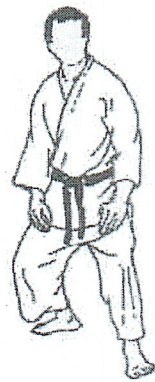




*фронтальная*



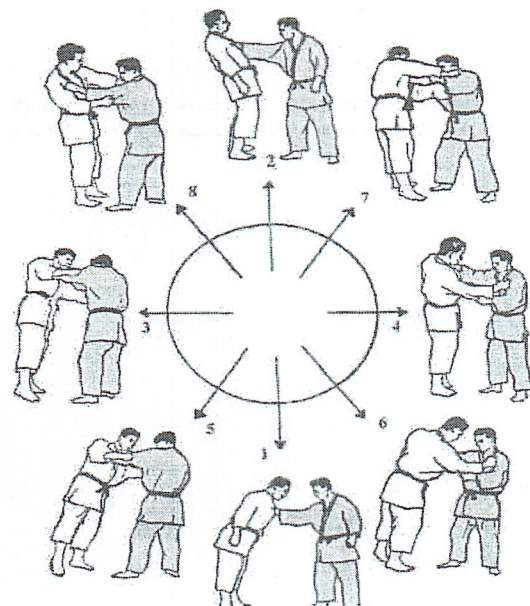
*правая*



*левая*

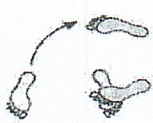
- **Перемещения** (попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием : лицом вперед, спиной вперед, боком вперед)

- **Падения**
- **Страховки партнера**
- **Выведение из равновесия**

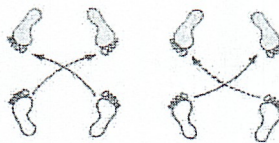


**- Виды поворотов**

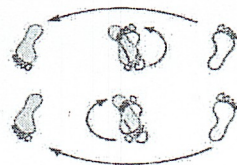
9. Повороты (Tai-sabaki).



повороты на 90 градусов



повороты на 90 градусов влево и вправо



- **Классические способы захвата** (рукав - отворот, рукав - на спине).

- **Взаиморасположение**

- **Технические действия в партере (ТД)**. Подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка.

- **Способы перехода от ТД в стойке к ТД в партере**



- *Способы переворота в партере*
- *Защита от удержаний.*

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ДЗЮДО**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1 К занятиям по борьбе Дзюдо допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по Дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по Дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

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

1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Провести разминку.

2.3. Надеть необходимые средства защиты.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

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

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



Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия.

Психологическая подготовка в группах спортивно-оздоровительного этапа направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

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

Для каждого дзюдо начинается с поклона. Дзюдоист кланяется, тем самым он объявляет о своей готовности подчиниться закону дзюдо, сохранить его дух. Традиционные способы приветствия соблюдаются дзюдоистами всего мира. Выполнение специальных правил не только формальное проявление уважения к старшим и более опытным, но и обязательное условие для каждого спортсмена. Приветствие всегда используется в начале и конце тренировки - «ДЗАРЕЙ» - приветствие на коленях или «РИЦУРЕЙ» - приветствие стоя. Приветствие стоя происходит перед началом и после встречи. В течении тренировки этим способом приветствуют спортсмены друг друга в начале каждого рандори или



технического упражнения, если партнеры меняются. Приветствуют спортсмены свободно, спокойно, достойно. Дзюдоисты кланяются друг другу, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники борьбы. За каждое неосторожное движение, причинившее партнеру неудобства, следует извиниться поклоном.

#### IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

##### КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

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

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы		
		6-7 лет	8-9 лет	9 лет и старше
Быстрота	Бег 30 метров	+	+	Не более 5,2 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 метров	-	+	Не более 10 сек
Выносливость	Бег 800 метров	+	-	+
Сила	Сгибание рук в упоре лежа	+	+	-
	Подтягивания	-	-	Не менее 3 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+	Не менее 120 см
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+	Не менее 5 см

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

##### Методические указания

##### к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП

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



### **1. Бег на 30, 800 метров**

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

### **2. Прыжок в длину с места**

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

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

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

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

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

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

### **5. Упражнение на гибкость (наклон стоя на скамейке).**

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

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

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

### **7. Челночный бег.**

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 10 метров.

### **Участие в соревнованиях**

На спортивно-оздоровительном этапе включаются элементы соревновательной деятельности. На данном этапе рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов на сдачу ступеней «кю». Кроме того, юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами, но так как



учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы. С этой целью при сдаче экзамена на право ношения пояса определенного цвета может быть рекомендован дифференцированный подход к качеству сдачи нормативных требований.

## **V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по спортивным единоборствам) и к срокам обучения по этим программам;
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (Приказ от 19 сентября 2013г. № 231)
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
5. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
6. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96 с.
7. Дзюдо: Программа для учреждений доп. образования, М, 2009г;
8. Дзюдо: методические рекомендации по физической культуре для



школьников, М. 2009 г.

9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.

10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография./- М.: Физическая культура, 2010 — 240

11. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.

**Интернет ресурсы:**

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

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

Федерация дзюдо <http://www.judo.ru/>

Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области [www.chelsport..ru](http://www.chelsport.ru)

Центр олимпийской подготовки г.Челябинск [www.cheljudo.ru](http://www.cheljudo.ru)