

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования «Центр Гранит»  
городского округа Тольятти

Принята  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от "31" августа 2020 г

Утверждаю

Директор

МБОУДО «Центр Гранит»

П.А. Завьялов

31" августа 2020 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Дзюдо для всех»**

Срок реализации программы: 2 года  
Возраст: от 18 лет

Составители:

Авдеева Лариса Авксентьевна - методист

Хрущева Татьяна Евгеньевна

Зав. структурным подразделением школы «Дзюдо»

Тольятти - 2020

## Пояснительная записка

Дзюдо вид единоборства, приносящий пользу людям всех возрастов. Занятие дзюдо для взрослых имеет ряд плюсов: укрепляет здоровье, повышает выносливость, улучшает координацию движения. Занимаясь борьбой, человек избавляется от лишнего веса, надолго забывает о депрессии, приобретает физическую активность, основные навыки техники дзюдо, приобретает возможность самообороны, происходит замедление процесса физиологического старения организма. Программа «Дзюдо для всех» - это специальный проект рассчитанный на улучшение общего физического состояния, повышения жизненного тонуса, закаливания организма, улучшения психологического состояния после учёбы или работы, а так же для совершенствования физических качеств. Дзюдо для взрослых имеет еще один большой плюс: тренируясь, дзюдоисты учатся преодолевать свои слабости, падать и подниматься, бороться до конца. В этом смысле борьба – не просто спорт, а стиль жизни. Зал дзюдо - место, где можно приобрести уверенность в себе, стать подтянутым и стройным, развивать такие качества, как настойчивость, мужество, целеустремленность, выдержку и самообладание.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо для всех» физкультурно – спортивной направленности, спортивно - оздоровительная с основными элементами дзюдо, модифицированная, разработана на основе программы для спортивно-оздоровительных групп спортивных школ «Дзюдо», авторы С.В.Ерёгина, И.Д.Свищёв, С.И.Соловейчик и т.д., издательство Советский спорт, 2005 г. При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивной подготовке спортсменов, локальные акты учреждения: Устав, Положение о школе «Дзюдо», Федеральный закон РФ № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральные государственные требования (ФГТ), санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН РФ (2.4.4.3172-14) от 04.07.2014г.,

**Актуальность программы** заключается в том, что она дает возможность развивать не только физические резервы учащихся, но и воспитывает в личности самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели, получению необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремлению вести здоровый образ жизни и воспитанию в себе негативного отношения к вредным привычкам.

**Педагогическая целесообразность** заключается в освоении навыков самозащиты, совершенствовании базовых психофизиологических качеств (внимания, реакции, ловкости, подвижности, гибкости, силы, выносливости, силы воли), характера. История дзюдо насчитывает сотни лет. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся

наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия данным видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятий дзюдо — улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру. Дзигаро Кано — основатель дзюдо считал, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы. Для дзюдо он разработал систему специфических упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела. Причем обращал внимание молодых людей, занимающихся дзюдо, на необходимость выполнения действий как в правую, так и в левую сторону. Особое внимание Дзигаро Кано уделял прикладной стороне занятий дзюдо в повседневной жизни с учетом использования для этого принципов дзюдо.

Таким образом программа ориентирована на поддержку физического состояния организма молодежи и взрослого населения, удовлетворения их интересов и потребностей. По предлагаемой программе могут начинать заниматься молодежь и взрослое население городского округа Тольятти в любом возрасте, начиная от 18 лет... Группы формируются с учетом уровня физической подготовленности и владения техникой и тактикой борьбы дзюдо, численностью до 30 человек. Нагрузка подбирается тренером-преподавателем соответственно физической подготовке учащихся и их возрасту. Количество часов в неделю устанавливается исходя из задач и потребностей учащихся. В оздоровительных группах учебный план-график может варьировать от четырех часов в неделю до шести. Занятия проводятся 2 раза в неделю по два часа при четырех-часовой нагрузке (168 часов в год). При трех-часовой нагрузке занятия проводятся 3 раза в неделю по два часа (252 часа в год).

**Срок реализации программы:** 2 года.

**Возраст учащихся:** от 18 лет и неограничен. Набор учащихся свободный без ограничений, при наличии соответствующего медицинского заключения.

**Цель:** Создание условий для поддержания личности учащегося в активной физической форме, способной использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

- привлечь взрослое население к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством дзюдо;
- помочь формированию мотивации к занятиям спортом;
- содействовать изучению основ техники и тактики дзюдо, выполнению физических упражнений различной сложности,
- помочь освоить демонстрационный комплекс приёмов стоек и партера;

- способствовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни;
- удовлетворить потребность личности в занятиях спортом;

### **Формы и методы обучения**

В программе предусмотрены теоретические и практические занятия с преобладанием практических. Формы организации обучения групповые учебно-тренировочные и теоретические, индивидуальные занятия, кроссовые пробежки, спортивные игры, восстановительные мероприятия, тестирование и так далее. Предусматривается участие в спортивных соревнованиях по желанию учащихся. В образовательном процессе применяются как традиционные методы, так и современные технологии: технология создания ситуации успеха, взаимопонимания, сотрудничества (тренер-преподаватель выступает как партнер)... Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный. Используются целостно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений, методы практического контроля и самоконтроля; методы воздействия на эмоциональную сферу предполагают формирование у человека необходимых навыков в управлении своими чувствами, пониманию своих эмоциональных состояний причин, их порождающих, что очень актуально в современной жизни. Методы воздействия на волевую сферу предполагают развитие у учащихся инициативы, уверенности в своих силах; развитие настойчивости, умение преодолевать трудности для достижения намеченной цели; формирование умения владеть собой (выдержка, самообладание); совершенствование навыков самостоятельного поведения и так далее. Доминирующее влияние на формирование волевой сферы могут оказать методы требования и упражнения.

### **Ожидаемый результат**

- овладение основами техники и тактики дзюдо, техникой выполнения комплекса физических упражнений, демонстрационным комплексом приёмов стойки и партера;
- привлечение населения микрорайона к систематическим занятиям спортом;
- формирование культуры безопасности жизнедеятельности посредством дзюдо;
- удовлетворение потребности населения в занятиях спортом.
- формирование мотивации к занятиям спортом;

## Диагностика и оценочная деятельность

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся на протяжении учебного года является обязательным разделом программы. Цель контроля: обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм учащихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности. Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности. Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий. Промежуточная аттестация для перевода на следующий учебный год осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий год учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Учащиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по уважительной причине, могут быть оставлены на второй год обучения или решением педагогического совета переведены на следующий год. Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы завершается обязательной итоговой аттестацией в конце второго года обучения. Форма итоговой аттестации: сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.

## Учебно-тематический план первого года обучения

### 4 часа в неделю

№п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное	1	2	0
2	Технико-тактическая подготовка	44	4	62
3	Общая физическая подготовка	68	4	94

4	Специальная физическая подготовка	56	4	74
5	Тестирование общей физической подготовки	4	0	4
6	Контрольно-переводные нормативы	4	0	4
итого		168	10	158

### Учебно-тематический план второго года обучения

#### 4 часа в неделю

№п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное	2	2	0
2	Технико-тактическая подготовка	66	4	62
3	Общая физическая подготовка	98	4	94
4	Специальная физическая подготовка	78	4	74
5	Тестирование общей физической подготовки	4	0	4
6	Контрольно-переводные нормативы	4	0	4
итого		168	10	158

### Учебно-тематический план первого года обучения

#### 6 часов в неделю

№п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное	2	2	0
2	Технико-тактическая подготовка	66	4	62
3	Общая физическая подготовка	98	4	94
4	Специальная физическая подготовка	78	4	74
5	Тестирование общей физической подготовки	4	0	4
6	Контрольно-переводные нормативы	4	0	4
итого		252	14	238

## Учебно-тематический план второго года обучения

6 часов в неделю

№п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное	2	2	0
2	Технико-тактическая подготовка	66	4	62
3	Общая физическая подготовка	98	4	94
4	Специальная физическая подготовка	78	4	74
5	Тестирование общей физической подготовки	4	0	4
6	Контрольно-переводные нормативы	4	0	4
итого		252	14	238

### Содержание программы

первого года обучения

#### **Вводное занятие, инструктаж**

Теория: Построение. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности.

**1.Технико-тактическая подготовка.** История дзюдо.Теория: Возникновение дзюдо, история развития дзюдо в мире, в СССР, в современной России. Ритуал.

Практика: Выход на татами, начало и конец схватки, построение в начале и конце тренировки. Тренер приветствует и прощается с учащимися. Завязывание пояса.

**Борьба:** Теория: Тактика ведения схватки: начало, середина, конец. Стойки: фронтальная, левая, правая; защитная - фронтальная, левая, правая.

Практика: Отработка приёмов из демонстрационного комплекса для учащихся первого года обучения. Отработка тактических действий в борьбе: тактика нападения, тактика защиты, тактика опережения, тактика контрдействий. Борьба в различных стойках.

**Захваты:** Теория: Правильность взятия захвата: рукав – отворот, рукав – на спине, рукав – за пояс, рукав – за пояс обратным хватом. Практика: Отработка технических действий. Отработка приёмов из демонстрационного комплекса для учащихся второго года обучения.

Отработка тактических действий в борьбе: тактика нападения, тактика защиты, тактика опережения, тактика контрдействий. Борьба в различных стойках.

**Передвижения:** Теория: Передвижения приставным шагом, скрестным шагом, движение по кругу. Практика: Отработка передвижений.

**Самостраховка:** Теория: Падение при выполнении бросков: на назад, на бок, вперёд. Практика: Отработка технических действий.

**Захваты:** Теория: Правильность взятия захвата: рукав – отворот, рукав – на спине, рукав – за пояс, рукав – за пояс обратным хватом. Практика: Отработка технических действий.

**Правила соревнования:** Теория: Взвешивание, документы, питание. Разминка, форма одежды на разминке. Начало соревнований. Порядок выхода на схватку. Система борьбы: олимпийская, смешанная, круговая.

**Терминология:** Теория: Название команд и приёмов на японском языке в борьбе дзюдо.

## **2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Теория: Правильность выполнения физических упражнений. Правильное положение рук, ног, туловища. Название основных групп мышц. Практика: Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки: быстроты, выносливости, внимания, гибкости, координации, ловкости, силы.

**Игры:** Теория: Умение взаимодействовать в команде. Воспитание командного духа. Практика: Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, лапта, регби, футбол.

## **3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Теория: Комплекс упражнений СФП: имитация, подвороты на броски, учикоми, работа с резиной, отработка бросков с манекеном. Практика: Отработка технических действий.

**Гимнастика:** Теория: Гимнастика и борьба. Акробатика: акробатический мост, кувырок, колесо, рандат, фляг, сальто. Правильность выполнения гимнастических упражнений. Практика: Отработка гимнастических упражнений.

## **4. Тестирование общей физической подготовки**

Практика: Выполнение комплекса упражнений:

-бег на 30 метров;

-бег на 60 метров;



-челночный бег 3х10 метров;

-бег на 800 метров;

-прыжки в длину с места;

-подтягивание на перекладине из положения виса;

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

из положения, лёжа на татами – время 10 подъёмов ног до касания татами за головой;

-забегание на борцовском мосту на оценку;

-вставание из положения стойки в положение «борцовский мост»;

-8 бросков на оценку.

**ТОФТ: Практика: Выполнение комплекса упражнений:**

-бег на 30 метров;

-бег на 60 метров;

-челночный бег 3х10 метров;

-бег на 800 метров;

-прыжки в длину с места;

-подтягивание на перекладине из положения виса;

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

из положения, лёжа на татами – время 10 подъёмов ног до касания татами за головой;

-забегание на борцовском мосту на оценку;

-вставание из положения стойки в положение «борцовский мост»;

-8 бросков на оценку.

## **5. Контрольно-переводные нормативы (КПН).**

**КПН:** Практика: Выполнение приёмов демонстрационного комплекса для первого года обучения на оценку.

**Спарринг:** Спарринг – означает «вободные упражнения», практикуется согласно правил текущих соревнований. Он подразумевает броски, удушающие приемы, удерживание противника на земле и скручивание ног и рук. Участники могут применять любые известные

им методы в том случае, если это не травмирует оппонента и будут соблюдаться правила дзюдо

## **Содержание программы**

### **второго года обучения**

#### **Вводное занятие, инструктаж**

Теория: Построение. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Беседа на тему: профилактика детского дорожного транспортного травматизма.

#### **1. Техничко-тактическая подготовка.**

##### **1.1. Борьба**

Теория: Тактика ведения схватки: начало, середина, конец. Стойки: фронтальная, левая, правая; защитная - фронтальная, левая, правая.

Практика: Отработка приёмов из демонстрационного комплекса для учащихся третьего года обучения (Приложение 1). Отработка тактических действий в борьбе: тактика нападения, тактика защиты, тактика опережения, тактика контрдействий. Борьба в различных стойках.

##### **1.2. Правила соревнования**

Теория: Взвешивание, документы, питание. Разминка, форма одежды на разминке. Начало соревнований. Порядок выхода на схватку. Система борьбы: олимпийская, смешанная, круговая.

#### **2. Общая физическая подготовка (далее ОФП).**

##### **2.1. ОФП**

Теория: Правильность выполнения физических упражнений. Правильное положение рук, ног, туловища. Название основных групп мышц.

Практика: Выполнение упражнений на развитие общей физической подготовки: быстроты, выносливости, внимания, гибкости, координации, ловкости, силы.

##### **2.2. Игры**

Теория: Умение взаимодействовать в команде. Воспитание командного духа.

Практика: Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, лапта, регби, футбол.

### **3. Специальная физическая подготовка (далее СФП).**

#### 3.1 СФП

Теория: Комплекс упражнений СФП: имитация, подвороты на броски, учикоми, работа с резиной, отработка бросков с манекеном.

Практика: Отработка технических действий.

#### 3.2. Гимнастика

Теория: Гимнастика и борьба. Акробатика: акробатический мост, кувырок, колесо, рандат, фляг, сальто. Правильность выполнения гимнастических упражнений.

Практика: Отработка гимнастических упражнений.

### **4. Тестирование общей физической подготовки (далее ТОФТ).**

#### 4.1. ТОФТ

Практика: Выполнение комплекса упражнений:

-бег на 30 метров;

-бег на 60 метров;

-челночный бег 3x10 метров;

-бег на 800 метров;

-прыжки в длину с места;

-подтягивание на перекладине из положения виса;

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

из положения, лёжа на татами – время 10 подъёмов ног до касания татами за головой;

-забегание на борцовском мосту на оценку;

-вставание из положения стойки в положение «борцовский мост»;

-8 бросков на оценку.

### **5. Контрольно-переводные испытания (далее КПи).**

#### 5.1. КПи

Практика: Выполнение приёмов демонстрационного комплекса для третьего года обучения на оценку.

## **Общая физическая подготовка.**

### ***1 Основные строевые упражнения.***

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе, элементы спортивной ходьбы. Бег обычный, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег скрестными и приставными шагами, по пересеченной местности. Бег 30 метров.

### ***2 Прыжки и метания.***

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

### ***3 Прикладные упражнения.***

Поднимание и переноска партнера вдвоем, переноска партнера на спине. Лазание по гимнастической стенке, канату, шесту.

### ***4 Упражнения с гимнастической палкой.***

Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и закручивание. Переносы ного через палку. Подбрасывание и ловля палки.

### ***5 Упражнения с теннисным мячом.***

Броски и ловля из положения стоя, сидя, лежа одной и двумя руками. Перебрасывание мяча на ходу и при беге. Метание мяча в цель, мишень и на дальность.

### ***6 Упражнения с набивным мячом.***

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Броски вверх и ловля мяча с приседаниями и поворотами. Перебрасывание друг другу в различных положениях и разными способами. Броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами. Эстафеты и игры с мячом. Броски на дальность.

### ***7 Упражнения с отягощениями.***

С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках и др.

### ***8 Упражнения на гимнастических снарядах.***

На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание и прыжки с каната. На бревне – ходьба, повороты, прыжки и др. На перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, соскоки. Опорные прыжки.

### ***9 Акробатические упражнения.***

Кувырки вперед, назад, через препятствие, через одно плечо, скрестив голени, из стойки на руках, голове. Перевороты боком, вперед.

#### *10 Упражнения для укрепления моста.*

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различным положением рук и ног.

#### *11 Простейшие формы борьбы.*

Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу. Выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги.

#### *12 Упражнения в самостраховке и страховке партнера.*

Отталкивание руками от ковра из упора лежа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Напряженное падение при проведении приемов.

#### *13 Футбол.*

Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движении. Выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча. Овладение простейшими навыками командной борьбы.

#### *14 Подвижные игры и эстафеты.*

Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и т.д.

**1 Строевые упражнения.** Построения и перестроения в колонну, шеренгу. Размыкания и смыкания. Повороты на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Ходьба противходом, по диагонали, «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по команде.

**2 Общеразвивающие упражнения.** Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях. Приседания. Наклоны и повороты туловища и головы. Прыжки на месте. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Сгибание и разгибание ног одновременно, поочередно и поднятие прямых ног. Перешагивание ногой вперед и назад через опущенные руки. Наклоны туловища в согласовании с движениями рук. Ассиметричные движения рук и ног.

**3 Упражнения на формирование правильной осанки.** Наклоны туловища вправо и влево не отрываясь от плоскости. Поднятие рук вверх, в стороны стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза на голове. Ходьба с различной постановкой стопы. Ходьба по обручу, канату, лежащим на полу.

**4 Лазание, перелазание.** Лазание на четвереньках, по скамейке поставленной под углом. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо различными способами. Перелезание через препятствие. Переползание с партнером на спине.

5 *Упражнения на равновесие.* Ходьба по бревну с различными предметами в руках. Ходьба на носках вверх, вниз по наклонной скамейке. Стойка на бревне поперек и вдоль на одной ноге. Повороты на бревне.

6 *Упражнения со скакалками.* Прыжки через вращающуюся скакалку с различным положением рук. Прыжки на одной ноге. Прыжки назад, в стороны. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку вдвоем.

7 *Упражнения с гимнастической палкой.* Палка горизонтально за спиной на локтевых сгибах: повороты, наклоны туловища, круговое вращение туловищем, ходьба с выпадами и поворотами туловища. Перешагивание через палку вперед и назад.

8 *Упражнения на гимнастической скамейке.* Сгибание и разгибание ног сидя на скамейке. Наклоны к правой и левой ногам. Перепрыгивание через скамейку, толчком двумя ногами. Прогибание туловища назад в положении лежа поперек скамейки, ноги закреплены. Поднятие скамейки группой стоя боком.

9 *Упражнения на гимнастической стенке.* Передвижение вправо и влево стоя на разной высоте. Лазание скрестными шагами. Поднимание ног в висе. Наклоны вперед стоя спиной к стенке, держась за рейку на высоте пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ноги на 2-3 рейке.

10 *Акробатические упражнения.* Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения лежа. Связки из кувырков. Стойки на голове, руках. Переворот боком, вперед. Сальто вперед, назад.

11 *Упражнения с отягощениями.* Сгибание рук, наклоны, повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках. Со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища. С гирями – жим, вырывание и толкание гири из различных положений.

12 *Упражнения с сопротивлением.* Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя. Выталкивание с площади ковра. Борьба за захват. Борьба за площадь ковра, за отрыв партнера от ковра.

13 *Упражнения с грузом.* Переноска партнера на спине, на плечах, на руках. Ходьба и бег с партнером. Поднимание лежащего партнера. Упражнения с мешком и чучелом.

14 *Упражнения на укрепление моста.* Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы. Забегания вокруг головы. Вставание на мост из положения стоя на коленях, из приседа, из стойки.

15 *Упражнения на скорость.* Выполнение различных упражнений в течении 10-15 сек. с максимальной скоростью. Выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Борьба с быстрым партнером.

*16 Упражнения на выносливость.* Многократное выполнение упражнений. Ведение игр длительное время. Ведение схватки до 10-16 минут.

*17 Легкоатлетические упражнения.* Бег 100, 200 метров. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание теннисного мяча. Кросс 500, 1000, 1500 метров.

*Спортивные игры.* Волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Техника дзюдо.**

*Стойка дзюдоиста:* высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

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

*Передвижения:* вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево, вправо.

*Самостраховка:* на левый бок, на правый бок, на спину, падение кувырком через плечо, падение через партнера стоящего на четвереньках – стоя к нему лицом, спиной. Падения – вперед, назад, влево, вправо.

*Захваты:* атакующие, защитные, вспомогательные. Захваты для проведения приемов:

- рукава и одноименного отворота
- рукава и разноименного отворота
- двух отворотов
- рукавов снизу
- рукава и ноги
- рукава и пояса спереди
- рукава и пояса сзади
- рукава и туловища
- одноименного рукава и шеи
- разноименного рукава и шеи
- одноименного отворота и шеи
- разноименного отворота и шеи
- руки под плечо
- рукава и обратного разноименного отворота
- одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой изнутри за предплечье

*Подготовка к броскам:* нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу; нарушение равновесия назад – осаживание на пятки; нарушение равновесия вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад,

влево-назад; нарушение равновесия находясь лицом к партнеру, поворачиваясь боком и спиной.

*Броски:*

- рывком вперед
- захватом за подколенный сгиб
- боковая подсечка
- подсечка в колено
- задняя подножка
- боковая подножка
- зацеп изнутри

*Удержания:*

- сбоку
- со стороны головы
- поперек

*Переворачивания:*

- захватом одежды из под плеча
- захватом руки из под плеча

**Тактика дзюдо.**

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.

**Психологическая подготовка.**

Соблюдение спортивного режима. Выполнение тренировочных заданий. Преодоление трудностей, возникающих в поединке. Ведение дневника.

**Общая физическая подготовка.**

*1. Строевые упражнения.*

Построения и перестроения в колонну, шеренгу. Размыкания и смыкания. Повороты на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Ходьба противходом, по диагонали, «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по команде.

*2. Общеразвивающие упражнения.*

Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях. Приседания. Наклоны и повороты туловища и головы. Прыжки на месте. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Сгибание и разгибание ног одновременно, поочередно и поднимание



прямых ног. Перешагивание ногой вперед и назад через опущенные руки. Наклоны туловища в согласовании с движениями рук. Ассиметричные движения рук и ног.

### *3 Упражнения на формирование правильной осанки.*

Наклоны туловища вправо и влево не отрываясь от плоскости. Поднимание рук вверх, в стороны стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза на голове. Ходьба с различной постановкой стопы. Ходьба по обручу, канату, лежащим на полу.

### *4 Лазание, перелазание.*

Лазание на четвереньках, по скамейке поставленной под углом. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо различными способами. Перелазание через препятствие. Переползание с партнером на спине.

### *5 Упражнения на равновесие.*

Ходьба по бревну с различными предметами в руках. Ходьба на носках вверх, вниз по наклонной скамейке. Стойка на бревне поперек и вдоль на одной ноге. Повороты на бревне.

### *6 Упражнения со скакалками.*

Прыжки через вращающуюся скакалку с различным положением рук. Прыжки на одной ноге. Прыжки назад, в стороны. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку вдвоем.

### *7 Упражнения с гимнастической палкой.*

Палка горизонтально за спиной на локтевых сгибах: повороты, наклоны туловища, круговое вращение туловищем, ходьба с выпадами и поворотами туловища. Перешагивание через палку вперед и назад.

### *8 Упражнения на гимнастической скамейке.*

Сгибание и разгибание ног сидя на скамейке. Наклоны к правой и левой ногам. Перепрыгивание через скамейку, толчком двумя ногами. Прогибание туловища назад в положении лежа поперек скамейки, ноги закреплены. Поднятие скамейки группой стоя боком.

### *9 Упражнения на гимнастической стенке.*

Передвижение вправо и влево стоя на разной высоте. Лазание скрестными шагами. Поднимание ног в висе. Наклоны вперед стоя спиной к стенке, держась за рейку на высоте пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ноги на 2-3 рейке.

### *10 Акробатические упражнения.*

Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения лежа. Связки из кувырков. Стойки на голове, руках. Переворот боком, вперед. Сальто вперед, назад.

### *11 Упражнения с тягощениями.*

Сгибание рук, наклоны, повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках. Со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища. С гириями – жим, вырывание и толкание гири из различных положений.

#### *12 Упражнения с сопротивлением.*

Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя. Выталкивание с площади ковра. Борьба за захват. Борьба за площадь ковра, за отрыв партнера от ковра.

#### *13 Упражнения с грузом.*

Переноска партнера на спине, на плечах, на руках. Ходьба и бег с партнером. Поднимание лежащего партнера. Упражнения с мешком и чучелом.

#### *14 Упражнения на укрепление моста.*

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы. Забегания вокруг головы. Вставание на мост из положения стоя на коленях, из приседа, из стойки.

#### *15 Упражнения на скорость.*

Выполнение различных упражнений в течении 10-15 сек. с максимальной скоростью. Выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Борьба с быстрым партнером.

#### *16 Упражнения на выносливость.*

Многократное выполнение упражнений. Ведение игр длительное время. Ведение схватки до 10-16 минут.

#### *17 Легкоатлетические упражнения.*

Бег 5, 10, 15, 20, 30, 60 метров. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание теннисного мяча. Кросс 500, 1000, 1500 метров.

#### *18 Спортивные и подвижные игры.*

Волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Подвижные игры с мячом, прыжками, бегом, элементами сопротивления, на местности.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### ***Техника дзюдо.***

1 *Броски*: захватом бедра снаружи, через бедро, зацеп стопой, передняя подножка, захватом двух ног, подхват с захватом ноги снаружи, боковая подсечка с захватом ноги снаружи.

2 *Удержания*: со стороны плеча, верхом.

3 *Переворачивания*: при помощи ног, захватом бедра и руки, захватом двух рук.

4 *Болевые*: перегибание локтя снизу, перегибание локтя через предплечье.

Тактика дзюдо.

1 *Захваты* – предварительный, основной, ответный. Взаимосвязь захватов и стоек. Сочетание захватов.

2 *Передвижения* – влево, вправо, вперед, назад. Передвижения относительно противника. Передвижения в захватах.

3 *Проведение приема*. В условиях передвижения дзюдоиста и противника вперед, назад, влево, вправо, по кругу. На противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

4 *Ведение поединка*. С различными партнерами. Только стоя при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот. С целью ответить на любую попытку партнера проведением приема. Со сменой партнеров.

5 *Взаиморасположение* дзюдоистов при проведении приемов стоя и лежа. Нападающий в низкой стойке – атакуемый в высокой. Нападающий в средней стойке – атакуемый в высокой. Оба дзюдоиста в высокой стойке. Нападающий в высокой стойке – атакуемый в средней. Нападающий в высокой стойке – атакуемый в низкой. Нападающий в средней стойке – атакуемый в низкой. Оба дзюдоиста в средней стойке. Оба дзюдоиста в низкой стойке.

## **Методическое обеспечение программы**

При организации образовательной деятельности применяются современные психолого-педагогические технологии. На каждом занятии применяются технологии оздоровительного направления, содействующие укреплению здоровья, обучению двигательным навыкам, потребность в поддержании физического и психического здоровья организма (здоровьесберегающие, технологии обучения здоровью, технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья).

Основные средства и методы тренировки: для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнение в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно; комплексы желательно сочетать с проведением игровых упражнений.

Применение названных средств позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности. Выполнение упражнений нацеленных, на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. В след за комплексами за развитием быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений

силовой направленности дополняют силовыми играми.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе: в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения); методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Учащимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие и т.д. Обучение технике дзюдо на оздоровительном этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- ведущим элементам технических действий.

Комплекс специальных методик позволяет определить тренеру — преподавателю: состояние здоровья спортсмена; уровень физического развития; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации тренер-преподаватель вносит соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

### **Терминология**

Рей – приветствие

Тори – атакующий

Уке – атакуемый

Дзюдога – форма дзюдо

Оби – пояс

Кумиката – захваты

Татами – площадка для борьбы 10x10

Хаджиме – начать

Мате – остановиться

Мате соро-маде – закончить

Соно-мама – не двигаться

Йоши – продолжить

Юко – оценка

Ваза-ари – оценка, означает половина победы

Иппон – чистая победа

Шидо – замечание

Шинтай - передвижения

Хансоку-маке – дисквалификация

Хики-ваки - ничья

### **Материально-техническая база**

Для организации тренировочного процесса необходим спортивный зал с покрытием татами. Необходимый инвентарь: мячи-баскетбольный, волейбольный, для регби; гантели, гири, штанга, канат, скакалки, резина, перекладина и т.д.

### **Список литературы**

1. Валентинов Б.Г., Наумова Э.М. Секреты китайской народной медицины. - М.: ООО ТД

- "Издательство Мир книги", 2007. - 256 с.
2. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. Ю.А. Шулика, - 2006 г., - 532 с.
  3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 2011. — 203 с.
  4. Ерёгина С.В., Свищёв И.Д. Дзюдо.-М.: Советский спорт, 2005.- 268с.
  5. Ильин Е.П. Психология воли. 2-е изд. — СПб.: Питер, 2009. — 368 с.
  6. Ингерлейб М.Б. Анатомия физических упражнений / М.Б. Ингерлейб. - Изд. 2-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2009. - 187 с.
  7. Момот В.В. Разминка и растяжка в боевых искусствах (практическое пособие). - Харьков: ФЛП Коваленко А.В., 2007. - 160 с.
  8. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку / А.Нельсон, Ю.Кокконен; пер. с англ. С.Э. Борич. - Мн.: "Попурри", 2008. - 160 с.
  9. Путин В. В., Шестаков В. Б., Левицкий А. Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. - С. 6-10.
  10. Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте. - М., 2010. - 120 с.
  11. Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо Дзюдо. Система и борьба: учебник. 2009.- 342 с.