

**БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»
Спортивная школа «Боевых искусств»**

Принята за заседании
педагогического совета
от «25» августа 2025 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

БП ОУ ОО «Училище
олимпийского резерва»

«25» августа 2025 г.



Д. А. Шатохин

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»
(спортивно-оздоровительный этап)**

г. Орел

2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи Программы.....	4
3. Формы и режим реализации Программы.....	4
4. Ожидаемые результаты.....	5
5. Учебный план и содержание Программы.....	6
6. Методическое обеспечение Программы.....	11
7. Материально-технические условия реализации Программы.....	20
8. Кадровое обеспечение Программы	20
9. Учебно-информационное обеспечение	20

I. Пояснительная записка

1. Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке на спортивно-оздоровительном этапе. Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

2. Программа разработана муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа Боевых искусств» (далее – Организация) с учетом следующих нормативных актов:

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 127-ФЗ);

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее — Приказ № 634);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СП 2.4.3648-20).

Программа рассчитана для работы в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающихся знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья. Программа по борьбе дзюдо не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие.

Программа представляет возможность лицам, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям борьбой дзюдо, укреплять здоровье. Образовательная деятельность по программе стимулирует обучающихся к

дальнейшему совершенствованию физических и морально-волевых качеств. Программа также предоставляет обучающимся, ранее занимавшимся борьбой дзюдо, и, по каким либо причинам прекратившим занятия, продолжить обучение по данной программе.

Дзюдо – разновидность единоборств, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника физическим, техническим и тактическим преимуществом. Дзюдо – дословно «гибкий путь». Этот вид единоборства включает в себя разнообразные технические приемы, требующие большой ловкости и координации движений. Занятия проходят на ровной, плотной, достаточно гибкой площадке (татами), которая позволяет быстро передвигаться и одновременно обеспечивает безопасность при падении.

2. Цели и задачи Программы

Цель Программы – обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся. Воспитание гармоничной, социально-активной личности.

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

- укрепление здоровья средствами физической культуры;

- развитие физических качеств;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение функциональных возможностей организма

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям спортом;

- профилактика асоциального поведения;
- воспитание навыков самостоятельной работы;

3. Формы и режим реализации Программы

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- рекреационные;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Режим занятий:

4-6 часов в неделю.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся.

Сроки реализации Программы – весь период.

Условия реализации Программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;

- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, рекреационных мероприятиях обучающимися;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

4. Ожидаемые результаты

Задачи и преимущественная направленность в СОГ:

- содействию укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств, занимающихся средствами дзюдо и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;
- воспитанию нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействию самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- формирование основ самоконтроля при занятиях физическим упражнениями.

Результатом образовательной деятельности спортивно-оздоровительного этапа по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие обучающихся:

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- освоение комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- развитие физических качеств;
- приобретение определенных положительных морально-волевых, нравственных качеств.

К концу учебного года обучающиеся

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- осваивают основные средства ОФП;
- осваивают основные технические действия;
- повышают уровень функциональной подготовки.

Формы контроля и подведение итогов

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всем протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером-преподавателем в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения;
- годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, а также теоретических знаний.

Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов смотреть в приложении к программе.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос,

собеседование, творческое задание. Формами проведения проверки теоретических знаний является опрос.

Общефизическая подготовка

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений.

Обучающиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег 30 м.;
- прыжок в длину с места прыжок в длину с места;
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки);
- челночный бег 3 по 10 м.

Тестирование проводится в начале и в конце учебного года.

Техническая и тактическая подготовка

Контроль освоения обучающимися технических элементов дзюдо и тактической подготовки осуществляется систематическим наблюдением, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению техническими и тактическими действиями.

5. Учебный план и содержание Программы

5.1. Учебный план

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 учебных недели: 46 недели в условиях спортивной школы, 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Минимальная тренировочная нагрузка в неделю 4 часа. Максимальная – 6 часов.

Наименование группы	Период обучения	БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ «УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА» Спортивная школа «Боевых искусств» Принята за заседании педагогического совета от «<u>25</u>» <u>августа</u> 20<u>25</u> г. Протокол № <u>1</u>  ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО» (спортивно-оздоровительный этап) г. Орел 2025 г.
---------------------	-----------------	---

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»
Спортивная школа «Боевых искусств»

Принята за заседании
педагогического совета
от «25» августа 2025 г.

Протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»
(спортивно-оздоровительный этап)

г. Орел

2025 г.

БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА»
Спортивная школа «Боевых искусств»

Принята за заседании
педагогического совета
от «25» августа 2025 г.

Протокол № 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»
(спортивно-оздоровительный этап)

г. Орел

2025 г.

		Минимальный возраст для зачисления
СОГ	Весь период	7

Объем учебно-тренировочной нагрузки

Наименование группы	Период обучения	Объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)	Общее количество часов за 52 недели учебно-тренировочных занятий
СОГ	Весь период	2	104

Примерный учебный план распределения программного материала на 52 недели, 2 часа в неделю

№ п/п	Разделы подготовки	СОГ
1	Общая физическая подготовка	50
2	Специальная физическая подготовка	44
3	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8
4	Восстановительные мероприятия, медицинский контроль	2
Общее количество часов		104

5.2. Содержание Программы

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка органически связана с физической, морально-волевой и технико-тактической подготовкой и проводится непосредственно во время учебно-тренировочного занятия.

Примерные темы теоретической подготовки.

- зарождение и развитие борьбы дзюдо
- гигиенические знания и навыки
- режим и питание спортсменов
- закаливание организма
- краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
- места занятий, оборудование, инвентарь
- техника безопасности, охрана здоровья занимающихся на занятии

2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов. А также упражнения из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры).

Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) – необходимое условие успешной подготовки дзюдоистов.

Средства развития ОФП

1) Строевые упражнения.

Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу. Повороты на месте. Размыкание в колонне на месте и в движении.

2) Общеразвивающие упражнения без предметов.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях, наклоны и круговые вращения туловищем, повороты туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловищем. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

- Упражнения для ног. Поднимание на носки, различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, отведения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, подскоки из различных исходных положений, прыжки.

- Упражнения в парах. Повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м. со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову за спину), перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

- Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей, и др.), «чехарда». Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание мяча.

3) Общеразвивающие упражнения с предметами (мяч, скакалка, гимнастическая палка).

- Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

- Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке.

4) Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы).

- Игры с мячом на развитие внимания, ловкости, координации: «Мяч ловцу», «Салки», «Попади в цель», «Пятнашки» и др.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5) Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием бедра, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.

- Бег обычный, бег с высоким подниманием бедра, забрасывая голени назад.

- Ходьба и бег скрестными и приставными шагами с изменением направления и темпа ритма.

- Ходьба и бег по пересеченной местности.

- Ускорения до 30 м.

- Старты из различных исходных положений.

- Прыжковые упражнения.

3. Специальная физическая подготовка

- Акробатические упражнения.

Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад: кувырок – полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.; кувырок – одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед.

- Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук, стоя на двух ногах и одной ноге.

- Простейшие формы борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага.

Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу.

Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями.

Выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками. Выталкивание или вытеснение партнера за ковер в стойке.

Выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом друг к другу, без помощи рук.

Борьба за захват ноги, после захвата ноги противником, на коленях, ногами (лежа), на кушаках за предмет (мяч, гимнастическую палку), за площадь ковра в парах, за мяч между командами – стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д. «Бой петухов», «Бой всадников».

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью, боком, спиной к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на татами при проведении приемов, не выставляя руки (не упираясь руками в ковер).

4. Техническая и тактическая подготовка

Элементарные технические действия

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

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, 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 партнеру лицом, спиной; падение через шест – стоя к шесту лицом, спиной.

Падения: вперед, назад, вправо, влево.

Начальные технические действия.

Захваты: атакующие, вспомогательные, защитные.

Захваты, применяемые для проведения приемов стоя и лежа:

1. Рукава и одноименного отворота.
2. Рукава и разноименного отворота.
3. Двух отворотов.
4. Рукавов снизу.
5. Рукава и ноги.
6. Рукава и пояса спереди.
7. Рукава и пояса сзади.
8. Рукава и туловища.
9. Одноименного рукава и шеи.
10. Разноименного рукава и шеи.
11. Одноименного отворота и шеи.
12. Разноименного отворота и шеи.
13. Руки под плечо.
14. Рукава и обратного разноименного отворота.
15. Одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье.
16. Одной руки двумя – правой снаружи 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; нарушение равновесия влево-назад, вправо-назад, влево-вперед.

Нарушение равновесия, находясь лицом к партнеру, поворачиваясь спиной к партнеру (учи-коми).

Броски

Бросок рывком вперед (выведение из равновесия – рывком) (УКЕ-ОТОШИ).

Бросок захватом за подколенный сгиб (КАТА-АШИ-ДОРИ).

Боковая подсечка (ДЕ-АСИ-БАРАИ).

Подсечка в колено (ХИДЗА-ГУРУМА).

Задняя подножка (ОСОТО-ГАРИ).

Боковая подножка (УКИ-ВАЗА).

Зацеп изнутри (УОТИ-ГАРИ).

Удержания.

Удержания сбоку (ХОНЕ-КЕСА-ГАТАМИ).

Удержания поперек (ЕКО-СИХО-ГАТАМИ).

Удержания со стороны головы (КАМИ-СИХО-ГАТАМИ).

Переворачивания.

Переворачивание захватом одежды из-под плеча.

Переворачивание захватом руки из-под плеча.

Болевые.

Перегибание локтя через предплечье (от удержания сбоку).

Перегибание локтя через бедро.

Тактика дзюдо

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

6. Методическое обеспечение программы

Основными формами учебно-тренировочной работы в отделении дзюдо являются: занятия, индивидуальные занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах, смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренера.

Программный материал состоит из следующих основных разделов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая и техническая подготовка, медико-биологический контроль, воспитательная и психологическая подготовка, восстановительные мероприятия.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо не только разучивать новый материал, но и закреплять пройденный ранее. Большое внимание следует уделять повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер безопасности по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов. Это позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные

соревнования на присвоения очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера.

Программа тестирования по ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, отжимание (девочки), подтягивание (юноши).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований спортивной школы в установленные сроки, а также дополнительно тренером-преподавателем для текущего контроля.

Общая физическая подготовка дзюдоистов

Основополагающую роль в подготовке дзюдоистов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения - это гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее больший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Развитие силы.

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамическом и статическом режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы дзюдоиста:

1. Лазание по канату.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Приседания на одной ноге.
5. Ходьба по лестнице и др.

6. Различные схватки, броски с падением и т.д.

Развитие выносливости.

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости дзюдоиста:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
5. Различные схватки.

Развитие быстроты.

Быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты дзюдоиста:

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие ловкости.

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости дзюдоиста:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекувырки, кувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости дзюдоиста:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

Также включаются общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса (сжатие и разжатие пальцев в кулак, сведение и разведение пальцев, движения из упоров стоя, лежа с опорой на кончики пальцев).

Особенности силовой подготовки дзюдоистов.

Проявление силы у дзюдоистов способствует преодолению сопротивления противника или противодействию ему за счет деятельности мышц. Средства развития силы у занимающихся дзюдо: подтягивание, отжимание, приседание, прыжки; с внешним отягощением - штанга, гири, гантели, набивные мячи; с отягощением-сопротивлением -

амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды (вода, песок, самосопротивление), упражнения на силовых тренажерах.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке (СФП) дзюдоистов используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости дзюдоиста;
- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения для бросков;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Техническая подготовка

Высоких спортивных результатов можно достичь за счет постоянного совершенствования всех сторон подготовки. При этом важную роль имеет постоянное пополнение арсенала технико-тактической подготовки.

Техника - это наиболее рациональный эффективный способ выполнения спортивного упражнения, позволяющий достигнуть наилучшего результата.

Дзюдо характеризуется большим объемом технико-тактических действий. При обучении техническим действиям необходимо представлять всю систему основных упражнений дзюдо для корректного распределения учебного материала по всем этапам подготовки, вплоть до конкретного тренировочного занятия. Необходимо изучать не только приемы нападения, но и приемы защиты.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Тактическая подготовка

Тактика – это ряд действий, позволяющий создать благоприятную ситуацию для решения поставленных задач. Условно определяют три вида тактической подготовки дзюдоистов - подавление; маневрирование; маскировка.

Комбинации из элементов 5,4 КЮ (передняя подсечка, переход на выполнение удержаний, бросок скручиванием вокруг бедра, борьба в партере, борьба в стойке, самооборона).

Широко применяется игровая форма обучения для решения задач комплексной подготовки с помощью различного игрового материала. Игры-задания позволяют на

хорошем эмоциональном фоне формировать основы тактики и техники ведения противоборства.

Это система игр для усвоения взаимных технических элементов поединка с сохранением или сменой:

- взаиморасположений;
- дистанций;
- захватов, упоров, освобождений от них;
- способов, ритма и направления передвижений;
- комбинирования этих элементов в различных сочетаниях.

Разновидности игр для развития и формирования техники и тактики дзюдоистов:

- игры в касания;
- игры в блокирующие захваты;
- игры в атакующие захваты;
- игры в теснения и др.

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков, тактика участия в соревнованиях по ОФП.

Теоретическая подготовка

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности.

На этапах спортивно-оздоровительном основными методами теории являются беседы, демонстрация наглядных пособий, просмотр учебных видеофильмов и так далее.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно глубокой и широкой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физкультуры и спорта в стране и повышения общей культуры, интеллекта спортсмена. В процессе теоретической подготовки необходимо дать научное обоснование и анализ технике и тактике в избранном виде спорта, необходимо ознакомить учащихся с методикой обучения спортивной техники и путями совершенствования в ней, раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление сильных и слабых в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей выносливости, силы, скорости, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и так далее требует определенных знаний.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима также вошли в программу теоретической подготовки, кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля, самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

Примерное содержание теоретических занятий изложено в таблице 14.

Таблица 14

Примерное содержание занятий теоретической подготовки

Тема	Краткое содержание
Физическая культура и спорт в России	Понятие физической культуры и спорта. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы отечественной системы физического воспитания.

Краткий обзор развития дзюдо	Возникновение и история Олимпийского движения. Возникновение борьбы дзюдо. Основание школы Кадокан. Дзюдо в программе Олимпийских игр. Участие дзюдоистов в чемпионатах и Европы и мира. Краткая характеристика состояния и перспективы развития дзюдо в городе, крае, России.
Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов	Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Рациональное питание при спортивной деятельности. Режим труда и отдыха, общий режим дня. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков.
Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов	Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, значении крови. Сердечно-сосудистая система. Органы пищеварения и обмена веществ. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Связочный аппарат и его функции. Дыхание и газообмен. Физиологические основы спортивной тренировки.
Сущность спортивной тренировки	Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Форма организации занятий в спортивной тренировке.
Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Общие сведения о спортивном массаже. Значение парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.
Основные виды подготовки юного спортсмена	Нравственное формирование личности юного спортсмена. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке. Физическая подготовка и ее содержание, виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка.
Периодизация спортивной подготовки	Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники. Понятие спортивной формы, закономерности ее развития, критерии ее оценки. Характерные особенности периодов годичного

	цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного.
Спортивные соревнования. Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК. Понятия - спортивный разряд, спортивное звание. Классификация соревнований и их значение. Планирование спортивных соревнований (календарный план, положение, заявки).
Правила соревнований по дзюдо	Возраст участников и их допуск к соревнованиям, очередность выступления участников. Спортивная форма участников и их номера. Права и обязанности участников и представителя команды. Правила поведения на соревнованиях. Состав судейской коллегии соревнований.

Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Добиться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требования и уважения к личности;
- последовательности;
- систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительные качества человека.

Руководствуясь этими принципами, тренер, избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в отделении дзюдо в том, что тренер имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он также может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;

- творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Определенное место в воспитательной работе занимают соревнования. Наблюдая за выступлениями спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно у него сформировались морально-волевые качества. Именно атмосфера ответственности проверяет устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих учеников, давать оценку поведения во время соревнований, настраивать на проявление конкретных волевых качеств в определенном месте и в определенное время и отмечать недостатки.

Тренеру следует помнить, что комплексный подход к воспитанию предполагает изучение, и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на поведение и убеждения, чтобы максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях нейтрализовать отрицательное влияние.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов - одна из сторон учебно-воспитательного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спортсмена свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнований. В процессе спортивной подготовки у спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

Общая психологическая подготовка.

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям) взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях свойств личности, групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально – психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

Восстановительные мероприятия

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.

Педагогические средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

7. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническая база:

Оборудование:	татами – 1 шт.	
Инвентарь:	маты гимнастические	10 шт.
	конусы тренировочные	20 шт.
	медицин-болл 1 кг.	2 шт.
	скакалки	15 шт.
	мяч волейбольный	2 шт.
	мяч баскетбольный	2 шт.
	мяч футбольный	1 шт.
	жгуты, экспандеры	по 4 шт.
	кимоно	15 шт.

8. Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение: тренеры-преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, обладающие знаниями и практическими умениями борьбы дзюдо, стремящиеся к профессиональному росту.

9. Учебно-информационное обеспечение

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных соревнований с участием ведущих спортсменов, методические разработки в области борьбы дзюдо.

Литература:

1. Письменский И. А., Коблев Я. К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М. ФиС, 1982.
2. Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М. ФиС, 1984.
3. Каплин В. Н., Еганов А. В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Методические рекомендации. М. Госкомспорт, 1990.
4. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов.- Челябинск, 1996.