

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Борисовская детско-юношеская спортивная школа»**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО «Борисовская ДЮСШ»  
Протокол № 1 от 28 августа 2015 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО  
«Борисовская ДЮСШ»  
\_\_\_\_\_ Т.Плахотник  
Приказ № 74 от 01.09.2015 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
по дзюдо**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА  
ПРОГРАММА РАССЧИТАНА НА ДЕТЕЙ  
И ПОДРОСТКОВ В ВОЗРАСТЕ ОТ 6 ДО 10 ЛЕТ**

**РАЗРАБОТЧИК ПРОГРАММЫ:**

Северин Александр Иванович  
тренер-преподаватель МБУ ДО «Борисовская ДЮСШ»

**РЕЦЕНЗЕНТ:**

Трущенко Светлана Васильевна  
заместитель директора МБУ ДО «Борисовская ДЮСШ».

БОРИСОВКА-2015

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	5
3.	Содержание программного материала	5
4.	Методическое обеспечение программы	18
5.	Список литературы	19

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо составлена для МБУ ДО «Борисовская ДЮСШ» в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.

По нормативным документам занятия дзюдо в группах начальной подготовки можно начинать с 8-9 летнего возраста, и в типовых программах отсутствуют материалы для работы с детьми 6-10 - летнего возраста, это обстоятельство побудило к написанию общеразвивающей программы, включая группы спортивно-оздоровительной подготовки 6-10 - летних юных спортсменов. Необходимость такой программы для МБУ ДО «Борисовская ДЮСШ», обусловлена большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься борьбой дзюдо.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

Данная программа рассчитана на 2 года обучения с 6-летнего возраста в спортивно-оздоровительных группах.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. Направленность – физкультурно-спортивная. Форма обучения – очная.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и основы техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости); отбор перспективных детей для дальнейших занятий дзюдо.

## Режим учебно-тренировочной работы.

Наименования этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Оптимальная наполняемость (рекомендуемая) групп (чел.)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конце учебного года
СО	1 год обучения	6-7	15-30	4	Выполнение нормативов ОФП
СО	2 год обучения	8-9	15-30	4	Выполнение нормативов ОФП

### Ожидаемые результаты:

Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка к началу занятий в группах начальной подготовки, будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

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

*По специальной физической подготовке:* выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

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

*По психологической подготовке:* соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

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

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### План на 46 недель учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ

№	Разделы подготовки	Этап подготовки (СО) 6-10 лет
1.	Общая физическая подготовка	110
2.	Специальная физическая подготовка	18
3.	Технико-тактическая подготовка	45
4.	Теоретическая подготовка	5
5.	Зачетные требования	6
<b>Общие количество часов</b>		<b>184</b>

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП)

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы начало тренировок преимущественно с 6 лет, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа - обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (обще развивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с лёгкой атлетикой, акробатикой, игровыми и единоборными видами спорта.

Физическая работоспособность растёт только при насыщенном двигательном режиме: в спортивно-оздоровительных группах она даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее четырех часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам в целом, возрастные особенности физического развития.

### **Основные средства тренировочных воздействий:**

- 1) обще развивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и д.р.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метания лёгких снарядов(теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

### **Основные методы выполнения упражнений:**

игровой и повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно – педагогических испытаниях).

### **Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

№п.п.	Морфофункциональные показатели, физические качества	ВОЗРАСТ (ЛЕТ)			
		6	7	8	9
1	Быстрота			+	+
2	Скоростно-силовые качества			+	+
3	Выносливость(аэробные Возможности)			+	+
4	Гибкость	+	+	+	+
5	Координационные способности			+	+
6	Равновесие	+	+	+	+

### *Основные направления тренировки.*

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в дзюдо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 6-9 лет доступны упражнения собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 3-4 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений,

направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма, комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

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

Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

#### *Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.*

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и прочих. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности; г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

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

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

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Номера заданий для игр в касания:

№ п/ п	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеим и
1.	Затылок	1	11	12	31
2.	Спина	2	13	14	32
3.	Поясница	3	15	16	33
4.	Передняя часть живота	4	17	18	34
5.	Левая часть живота	5	19	20	35
6.	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7.	Левое плечо	7	23	24	37
8.	Правая часть живота	8	25	26	38
9.	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10.	Правое плечо	10	29	30	40

Способы усложнения игр:

- Место касания прикрывать нельзя
- Место касания прикрывать можно
- Захватывать руки соперника нельзя
- Захватывать руки соперника можно
- Ограничение площади игрового поля
- Запрещение отступать
- Менее подготовленный учащийся получает гандикап
- Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

№ п/п	Зоны (части тела) захватов – упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаруж и	Захват изнутр и	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6.	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7.	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
12.	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13.	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14.	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15.	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16.	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17.	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. Последовательное изучение блокирующих захватов в группах СО и НП должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего с игр с 1 по 34 номер.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход

соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках с очерченным кругом 3, 4, 6 м.
- В соревнованиях участвуют все обучающиеся
- Количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя
- Факт победы – выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади.

Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

- Спина к спине
- Левый бок к левому (и наоборот)
- Левый бок к правому
- Один соперник на коленях, другой – стоя
- Оба соперника на коленях
- Соперники лежат на спине
- Соперники стоят на борцовском мосту

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

### ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Основы техники:

Стойки – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения – обычными шагами, подшагиванием. Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты – на  $90^0$ ,  $180^0$  с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувьрка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

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

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

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

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

#### *Броски – Nage Waza*

1. Боковая подсечка – De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi

5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seol Nage

*Приемы борьбы лежа – Ne Waza*

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

*Самооборона*

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

Основы тактики:

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

*Тактика ведения поединка:*

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

*Тактика участия в соревнованиях:*

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

*ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ*

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- Бег на 30метров выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.

Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

- Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встают у стартовой линии лицом к стокам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- Подтягивание из виса на перекладине для мальчиков. Подтягивание выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины; движение выполняется без рывков и маховых движений ногами.

- Вис на перекладине для девочек. Повиснуть на перекладине любым удобным хватом рук. Висеть на время. Остальное тело при этом должно быть расслаблено. Затем спрыгнуть вниз (страховка тренера-преподавателя).

#### ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП

виды упражнений	Возраст 6 – 7 лет		
	Отличный уровень (5)	Хороший уровень (4)	Удовлетворительный уровень (3)
Подтягивание из виса на перекладине	М 3	2	1
Вис на перекладине	Д 45 секунд	30 секунд	20 секунд
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже

виды упражнений	Возраст 7 – 8 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 4	2-3	1
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,8 секунд Д 6,1 секунд	6,2 6,5	6,6 6,9
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже

виды упражнений	Возраст 8 – 9 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из	М 5	3 - 4	2

виса на перекладине			
Вис на перекладине	Д 60 секунд	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	М 5,7 секунд Д 5,8 секунд	6,2 6,3	6,5 6,6
Челночный бег 3/10	М 8,8 и ниже Д 9,3 и ниже	9,9-9,3 9,7-10,3	10,2 и ниже 10,8
Прыжки в длину с места	М 170 и выше Д 160 и выше	130 – 150 125 - 150	120 и ниже 110 и ниже

виды упражнений	Возраст 9 – 10 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М 7	5-6	4
Бег 30 метров	М 5,6 секунд Д 5,7 секунд	5,7 6,0	5,8 6,2
Челночный бег 3/10	М 8,4 и ниже Д 9,0 и ниже	8,9 9,4	9,4 и ниже 9,7
Прыжки в длину с места	М 178 и выше Д 165 и выше	162 147	146 и ниже 124 и ниже

#### МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ.

В начале и в середине учебного года все проходят медицинское обследование. Основными медицинскими обследованиями в группах СО является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углублённое медицинское обследование юных дзюдоистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углублённое медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углублённого медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначения необходимых лечебно – профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

#### *ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА*

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста.

Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмыслить и анализировать действия на татами, как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакций на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видео фильмы по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировки. Она органически связана с физической техника – тактической, морально и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально - волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным. Выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На СО этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах спортивно-оздоровительной следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп СО выделено 7 основных тем:

#### ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Краткое содержание темы</b>	<b>Учебные группы, Год обучения</b>
1.	Личная и общественная гигиена	Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	СО (1-2)
2.	Закаливание организма	Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем	СО (1-2)
3.	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	История борьбы дзюдо. Первый чемпионат Российской Федерации. Этикет в дзюдо.	СО (1-2)
4.	Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по спортивной борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-	СО (1-2)

		подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в борьбе дзюдо.	
5.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.	СО (1-2)
6.	Правила соревнований по борьбе дзюдо	Проведение соревнований по игровым комплексам, по правилам мини борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Команды и жесты судей. Разрешенные и запрещенные действия.	СО (1-2)
7.	Моральная и психологическая подготовка борца	Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.	СО (1-2)

#### 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными особенностями, с учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общие нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.) Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надёжной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года неуклонно увеличивается общий объём тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ерегина, С.В. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ/С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И.Соловейчик, В.А.Шишкин и др.- М.: Советский спорт, 2006.- 2012 с.
2. Лепешкин, В.А. Подвижные игры для детей/ В.А. Лепешкин.- М: Школьная Пресса, 2004.- 80 с.
3. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов/ В.Г. Никитушкин – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 116 с.
4. Смирнова, Л.А. Терминология общеразвивающих упражнений/ Л.А. Смирнова.- М.: Чистые пруды,2009.- 33 с.
5. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо/ В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина – М.: КДУ, 2005. – 187 с.

