

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ДЕГИ БАГАЕВА»**

Согласовано:

Протокол Педагогического Совета

«22» «12» 2023 г.

«Утверждено»

Директор ГБУ ДО «РСШ
имени Деги Багаева»

Т.Э. Болатханов

Пр. № 49 «25» 12 2023 г.



**Рабочая программа
к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «дзюдо»**

Этап спортивной подготовки: этап начальной подготовки 1-2 года обучения,
учебно-тренировочный этап

Срок реализации: 4 года

Возраст для зачисления: с 7 лет

Разработчики программы:

Тренеры-преподаватели отделения дзюдо:

г. Грозный-2024г.

1.1. Цели и задачи

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Цель - Рабочей программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; обеспечение всесторонней физической подготовки спортсменов, привитие ценностей здорового образа жизни.

Задача и планируемые результаты реализации Программы:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- получение спортсменами знаний в области дзюдо, освоение правил вида спорта, изучение истории дзюдо, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей.

Сроки реализации программы

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» составляет: Этап начальной подготовки (НП) - 4 года обучения;

На этапе начальной подготовки (далее - ЭНП) зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься дзюдо. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Этапы спортивной подготовки и требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	15-25

Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-- тренировочным планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели (включая четыре-пять недель летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), в соответствии с предельными требованиями к максимальному объему тренировочной нагрузки

Предельные требования к максимальному объему тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки			
	До года	2 год	3 год	4 год
Кол-во час в неделю	4,5-6	6-8	6-8	6-8
Общее кол-во час. в год	234-312	312-416	312-416	312-416
Кол-во тренировок в неделю	3	3-4	3-4	3-4

Требования к качественному и количественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года (промежуточная)
<i>Этап начальной подготовки</i>				
До 1 года	7	15-25	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП
Свыше года (2-3-4 год обучения)	8	15-25	8	Выполнение нормативов ОФП и СФП

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, состязаний	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки			
	До года	2 год	3 год	4 год
Контрольные	1	4	4	4
Отборочные	-	-		
Основные	-	-		
Состязания	-	-		

Учебно-тренировочный процесс во всех его формах и видах спортивной подготовки используется для расчета объема учебно-тренировочной нагрузки. Продолжительность учебно-тренировочных занятий, а также суммарную продолжительность тренировочных занятий в микроциклах, мезоциклах, этапах, периодах и макроциклах составляют физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку. Физическая нагрузка является одним из главных целевых показателей в плане годового макроцикла (годовом плане) и

планах других циклов подготовки.

В целях контроля подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и корректировки учебно-тренировочного процесса лица, осуществляющие спортивную подготовку, внутри годового цикла подготовки проводят контрольные мероприятия (тесты), согласно объему соревновательной деятельности Виды и формы обучения.

Учебно-тренировочный процесс - ведется в соответствии с годовым учебно-- тренировочным планом, в том числе включает в себя периоды самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки и спортивно- оздоровительные лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), включающие подготовительную, основную и заключительную части, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- учебно-тренировочные мероприятия;

- теоретическая подготовка;

- спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- медицинские, медико-биологические, восстановительные и рекреационные мероприятия. Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки по виду спорта «дзюдо»: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СШ в обязательном порядке, в пределах объема часов, в зависимости от этапа спортивной подготовки, содержания судейско- инструкторской практики, перечень основных мероприятий по антидопинговой работе, а также контрольные и переводные нормативы на каждом из этапов спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план представлен имеет следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, инструкторская и судейская

практика, участие в соревнованиях, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) спортивных соревнований согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «дзюдо»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

**План -график учебно-тренировочных
занятий для групп этапа начальной подготовки (1-2 года обучения)**

	Виды подготовки	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	175	12	16	14	15	14	18	17	14	14	14	14	13
2.	Специальная физическая подготовка	16	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1
3.	Техническая подготовка	96	8	8	10	8	10	4	4	10	8	10	8	8
4.	Тактическая, подготовка	7		1		1	1	1			1		1	1
5.	Теоретическая подготовка	6	1			1			1	1	1		1	
6.	Психологическая подготовка	6			1		1		1		1	1	1	
7.	Инструкторская и судейская практика	0												
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия,	0												
9.	восстановительные мероприятия,	0												
10.	Тестирование и контроль	6	3											3
11.	Участие в спортивных соревнованиях	0												
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	25	26	26	26	27	24	24	27	27	27	27	26

Учебно-тренировочный этап УТГ- 1 года обучения

Виды подготовки	часы	янв	фев	мар т	апр	май	ию нь	ию ль	авг	сент	окт	ноя б	дек
Общая физическая подготовка	130	15	12	16	11	10	13	12	12	7	9	7	6
Специальная физическая подготовка	104	8	8	10	8	10	8	8	10	8	10	8	8
Техническая подготовка	188	14	11	18	12	20	13	12	20	16	21	15	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3
Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	0	1	1	0	1	2	4	1	1	1	2	2
Участие в спортивных соревнованиях	30	0	4	0	4	4	0	0	2	4	4	4	4
Общее количество часов в год, из расчета 52	520	40	40	50	40	50	40	40	50	40	50	40	40

Общая физическая подготовка (175 часов)

Практические занятия

Упражнения для развития общих физических качеств Сила: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Подвижные игры

«Рыболовная верша»

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами»

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

Примечания:

- начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;

- повторить игру, сменив руку;
- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину татами. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания:

- платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;
- ограничить время игры;
- можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост»

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания:

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча;
- можно организовать соревнование между несколькими командами или

между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень»

Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные - с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета - игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки.

По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д.

Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией.

С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой. *Примечание:* если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок.

Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи.

По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т. д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков.

Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью.

Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть.

Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

«Игра в волейбол набивным мячом»

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4 м х 6 м с нейтральной зоной - 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне. Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

Специальная физическая подготовка (16 часов)

Практические занятия

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах. *Быстроты:* проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Техническая подготовка (96 часов)

Практические занятия

Стойки (сизей) - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) - обычными

шагами (аюмиаси), подшагивание - ем (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) - на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, 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 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, направленные 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. Учи-коми. Рандори. 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 Gumma.
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 - Seoi 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.

Страховка и самоконтроль при падениях:

Падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение назад с поворотом и

приземлением на грудь.

Падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка.

Падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом.

Падение на спину кувырком в воздухе, падение кувырком вперед.

Падение, держась за одноименную руку партнера, падение вперед, назад через партнера, сидящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе из упора лежа.

Теоретическая подготовка (6 часов)

Физическая культура и спорт. Физическая культура как часть общей культуры общества. Основные элементы физической культуры. Спорт - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания. История физической культуры и спорта.

Правила техники безопасности и предупреждение травматизма. Соблюдение правил техники безопасности при проведении занятий. Понятие о травмах и их причинах. Проведение инструктажа о правилах поведения для учащихся во время занятий, правила поведения в быту; ПДД; правила поведения в случае возникновения ЧС.

Краткий обзор развития дзюдо. История создания дзюдо. Борьба - старейший вид спорта. Виды и характер борьбы у народов нашей страны.

Гигиенические основы ФК и С. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Тактическая подготовка (7 часов)

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых

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 мин. в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 мин. в стойке, 2 минуты в борьбе лежа.

Психологическая подготовка (6 часов)

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности, стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (6 часов)

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия - применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Контроль -промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	11.0	не более 11.4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				

6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	10.6 не более	11.2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	10.4 не более	11.0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	10.2 не более	10.8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

Ожидаемые результаты

Обучающиеся к концу первого, второго года обучения должны

Знать:

- историю возникновения и развития дзюдо;
- значение гигиенических навыков для спортсмена;
- основные показатели состояния здоровья;
- простейшие элементы борьбы;
- технику безопасности при занятиях в спортивном зале;

Уметь:

- мягко кувыркаться вперед, назад и в стороны;
- сохранять равновесие при различных положениях тела;
- правильно падать;
- выполнять строевые приемы и упражнения;
- участвовать в соревнованиях внутри объединения.