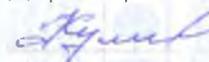




АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ЛИПЕЦКА  
ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 6»

Утверждаю:

Директор МБОУДО «ДЮСШ №6»

 Ю.В. Куликов

Приказ от 10.08.2018 г. № 27-ЛС

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО**

Срок реализации Программы: 1 год

Программа принята на педагогическом совете Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы №6» (протокол № 1 от 10.08.2018 г.)

Разработчики Программы:

Белякин Игорь Вячеславович - тренер-преподаватель;

Гурьев Андрей Павлович - тренер-преподаватель.

Рецензенты Программы:

Шибина Галина Викторовна - тренер-преподаватель;

Жуков Владимир Леонидович - тренер-преподаватель.

г. Липецк

2018 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>8.</b>
<b>2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>12</b>
<b>3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>39</b>
<b>4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....</b>	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дзюдо - (от японского дзю – гибкий, мягкий; до – путь) – вид единоборств, где наряду с бросками разрешены болевые (но только на руки) и удушающие приемы. Спортсмены занимаются в кимоно (длинная стеганная куртка с поясом и штаны), борются на специальных матах – татами.

Для достижения победы в поединке атакующий борец в стойке должен выполнить бросок соперника на татами на спину, а в положении лежа – болевой или удушающий прием, либо удержание (30 сек.).

Технические действия борцов оцениваются таким образом: чистая победа – “иппон” (10: 0), “вазари” (7:0), “юко” (5:0), “кока” (3:0).

Дзюдо образовалось на базе дзю-дзюдо, а то в свою очередь произошло от китайской борьбы, называемой “кумиту”. Слово “кумиту” означает “голыми руками”, то есть, так сказать, предком дзюдо было единоборство, главным орудием которого являлись руки. Дзюдо – это борьба двух атлетов. Основной задачей каждого борца является демонстрация своих волевых качеств, своего опыта и правильности выполнения приёмов. Дзюдоисты должны выполнять различные приёмы, подсечки и броски, зарабатывая очки, которые и приведут их к победе. Не будем вдаваться в давнюю историю происхождения дзюдо, ведь точно сказать, что да как происходило тысячелетия назад, вряд ли кто-то сможет. Боевое искусство дзю-дзюдо попало в Японию ещё в 50-е годы 19 века. В связи со своей доступностью данное единоборство получило довольно широкое распространение. В 1882 году в Токио мастером Д.Кано была основана школа боевых искусств КОДОКАН.

На протяжении долгих лет правила дзюдо не включали весовых категорий. Как считали сами японцы, главное – это не сила, а искусство владения тайной техникой. Были проведены первые чемпионаты мира – в 1956, 1957 и 1958 годах. Все три чемпионаты выиграли японцы, но на следующем чемпионате, который прошёл в 1961 году, золото досталось голландскому спортсмену. Это было одновременно и сенсацией, и неудачей для родоначальников единоборства. После этого японцы решили немного изменить правила дзюдо – они ввели весовые категории. Начиная с 1964 году дзюдо, было внесено в программу [Олимпийских игр](#).

Сегодня, соревнования по дзюдо проходят в следующих весовых категориях: 60,66,73,81,90,100 и свыше 100 кг – это у мужчин, а до 48,52,63,70,78 и свыше 78 – у женщин. Также, проводятся специальные турниры, так сказать, в абсолютной категории, где свободно могут принимать участие спортсмены любого веса. Однако данная система проведения соревнований в Олимпийскую программу не включена.

В 1992 соревнования по дзюдо впервые проводились среди женщин в семи весовых категориях. В программе ОИ с 1964 г. (кроме 1968), соревнования проводятся с выбыванием участников после первого поражения. Борцы, которые

проиграли в предварительных схватках спортсменам, ставшим затем полуфиналистами, оспаривают бронзовые медали, которые вручают обоим участником в каждой весовой категории.

В каждой весовой категории страна может быть представлена одним спортсменом. В 1964 г. соревнования по дзюдо проводились в трех весовых категориях, в 1972 и 1976 – в пяти, с 1980 – в семи.

Дзюдо – это прекрасный вид спорта, который заслуживает отдельного внимания. Хотелось бы отметить, что президент РФ Владимир Владимирович Путин занимался и занимается до сих пор этим единоборством.

Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ рассчитана на 1 года обучения в группах спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ).

*Основные задачи оздоровительного этапа* вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

1.1. Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта дзюдо разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

В данной программе представлен примерный план построения тренировочного процесса, определена общая последовательность изучения программного материала. Спортивно – оздоровительные группы создаются при учреждениях дополнительного образования детей. Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда педагога дополнительного образования устанавливается администрацией в соответствии с нормативно- правовыми документами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования.

### **Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке**

Этапы подготовки	Год Обуч-я	Мин-ный возраст для зачисления	Число об-ся в группе	Максим.р ежим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	весь период	6-17	25-20	6	312	Контрольные нормативы по ОФП, СФП

## **I. Нормативная часть программы.**

### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы (начало тренировок с **6-9 лет** и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

**Основная цель этого этапа** - обеспечение набор детей, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, акробатикой, игровыми и единоборными видами спорта.

Школьники нашей страны в настоящее время ограничиваются двумя-тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах 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 надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще); возрастные особенности физического развития (представленные в табл. 1).

**Основные средства тренировочных воздействий:**

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

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

*Таблица 1*

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

**Основные направления тренировки.** Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в борьбе 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 6-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20 % их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 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 основной части занятий 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, используются во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий 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 др. 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 должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Таблица 2

**Примерный годовой план распределения учебных часов для групп СОЭ**

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	16	15	17	14	14	10	16	16	15	16	17	17
Специальная физическая подготовка	7	7	8	7	7	6	8	8	8	8	8	8
Технико-тактическая подготовка	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3
Самостоятельная работа												
Зачетные требования	2											2
Всего за месяц	27	24	27	24	24	18	27	28	26	29	28	30
Всего за год	312											

### Соотношение

#### Объемов тренировочного процесса по видам подготовки на СО этапе

Разделы подготовки	Этап спортивной подготовки
	Спортивно-оздоровительный этап
Общая физическая подготовка (%)	50-60
Теоретическая подготовка	4-6
Специальная физическая подготовка (%)	22 - 26
Техническая подготовка(%)	12 - 14

## **Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:**

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

## **III. Методическая часть программы.**

### **Спортивно-оздоровительный этап**

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники по дзюдо;
- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий дзюдо.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки дзюдоистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организация медико- педагогического и психологического контроля и управления.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах **6-17 лет**.

### **Теоретическая подготовка**

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- истории развития дзюдо;
- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- основах спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основах законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основах спортивного питания;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности за занятиях по дзюдо .

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий по дзюдо;

в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию.

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты связанные с:

овладением основами техники и тактики в избранном виде спорта;  
приобретением соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;  
повышением уровня функциональной подготовленности;  
освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

### КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

◆ Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

◆ Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает 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 трех попыток в сантиметрах.

◆ Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

◆ Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с. засчитывается количество полных подтягиваний.

◆ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги соединяют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

◆ Время 10 запрыгиваний на скамейку высотой 70 см. Тестирование проводится в зале, время фиксируется от момента первого отталкивания от пола до 10-го напрыгивания на скамейку. Измерение проводится с точностью до 0,1 с.

◆ Бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

◆ Время 10 подтягиваний на перекладине из положения виса. Подтягивания засчитываются при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины, каждое последующее подтягивание выполняется из положения полностью выпрямленных рук. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

◆ Из положения лежа па татами - время 10 подъемов ног до касания татами за головой, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за головой. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

## КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

◆ Забегания па борцовском мосту - выполняются на татами босиком, оценивается качество выполненных забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.

◆ Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется на татами в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5-балльной системе.

◆ Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост» - выполняется на татами, в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х вставаний по 5-балльной системе.

◆ Время 8-ми бросков «прогибом», выполняется на татами, с борцовским манекеном, в дзюдоге, босиком. Засчитывается броски, выполненные с оценкой не ниже 3-х баллов. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

## Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможности касания. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо либо согнуто, либо разворотом в

нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищаться от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим)

коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем - защищать руками, маневрированием. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные приемы могут быть реализованы только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;
- оба партнера выполняю одинаковые задания;
- отступить можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или па частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силловые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в табл. 26. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, открытых площадках и т.п., при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка). В таблице игры-задания расположены в порядке их сложности.

## **Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности**

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в другом - ищут и находят пути атаки. В играх-состязаниях подростки имеют возможность оцепить действенность хвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь.

### **ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ 6 «КЮ» (БЕЛЫЙ ПОЯС)**

Первая обучающая ступень предназначена для начинающих.

Рекомендуемый возраст для сдачи экзаменов на этот пояс - 10 лет.

Включенные для изучения технические действия в стойке и партере наименее травмоопасны с биомеханической точки зрения.

Особое внимание на этой ступени следует уделить формированию базовых понятий: стойка, перемещение, захваты, выведение из равновесия, страховка. Правильно сформированные на начальном этапе, эти понятия дадут возможность в дальнейшем легче конструировать и обновлять индивидуальный комплекс технических действий, применяемый в соревнованиях, а также помогут юным спортсменам в будущем легче обучаться, усваивать опыт других спортсменов и тренеров.

При изучении технических действий большое внимание на начальном этапе уделяется основным положениям: из какой стойки выполняется техническое действие, с какого захвата, в какую сторону, какие действия при этом выполняет партнер.

С целью практического освоения содержания базовых понятий в тренировочный процесс следует включать специальные задания, подвижные и спортивные игры. Применение игрового метода в подготовке спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям, смягчают воздействие тренировочных нагрузок, создает необходимые условия для развития координационных способностей. С помощью набора игровых форм можно не только решать задачи развития скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, но и сугубо технические задачи вида спорта.

Демонстрация технических действий на первом этапе освоения техники дзюдо осуществляется путем демонстрации не отдельных ТД в стойке и ТД в партере, а их связок: ТД (прием) в стойке, преследование, техническое действие в партере (удержание). А также демонстрационный комплекс в партере: переворот в партере, переход на удержание.

Такой подход, являясь отражением целевой активности спортсмена в борьбе, поможет сформировать осознанное отношение к своей деятельности. И как следствие превратит его из исполнителя в активного сотрудника, что соответствует требованиям гуманизации процесса обучения.

### ЗАДАЧИ ПЕРВОЙ СТУПЕНИ (6 «КЮ», БЕЛЫЙ ПОЯС)

1. Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приемы страховки партнера и само страховки, действия связанные с ритуалами дзюдо.

2. Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения, выведения из равновесия, изучить два классических способа захвата. Освоить передвижения, взаиморасположения, выведения из равновесия.

3. Заложить основы выполнения четырех технических действий в стойке и четырех технических действий в партере, способов перехода от ТД в стойке к ТД в партере. Изучить шесть способов переворота в партере и защиту от удержаний.

4. Ознакомить с правилами оценки технических действий в стойке и партере.

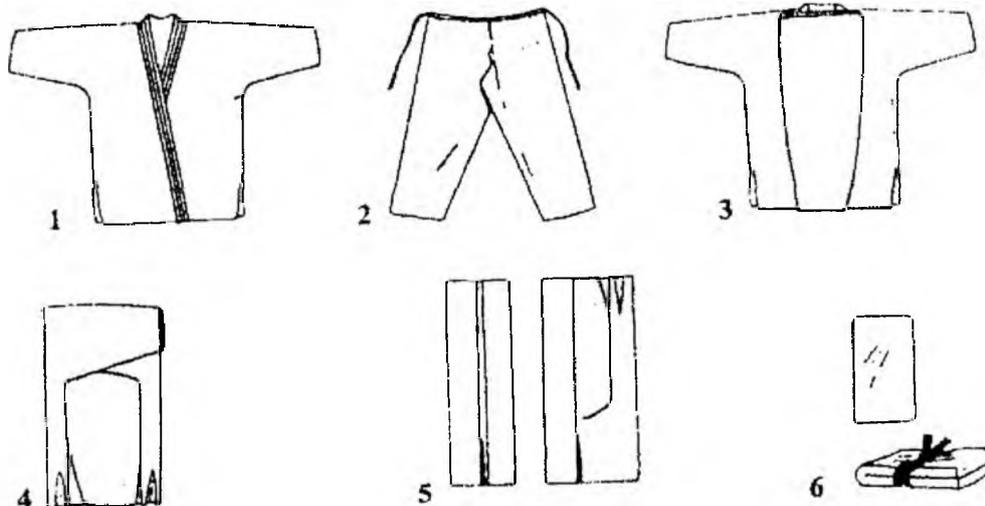
Изучить основные названия команды судей и названия оценок ТД в стойке и партере.

### СОДЕРЖАНИЕ

**1. История дзюдо.**

**2. Основные команды судей и тренера.**

**3. Складывание кимоно. Завязывание пояса.**





1



2



3



4



5



6

**4. Ритуал. Приветствие.**

**5. Падение (Ukemi). Страховка партнера.**

**6. Стойки (Shisei):**

основная: фронтальная (Shizen-tai), правая (Migi-shizen-tai), левая (Hidari-Shizen-tai);  
защитная: фронтальная (Jigo-hontai), правая (Migi-jigotai), левая (Hidari-jigotai).



Shizen-tai



Migi-shizen-tai



Hidari-shizen-tai



Jigo-hontai



Migi-jigotai



Hidari-jigotai

**7. Перемещение (Shintai):**

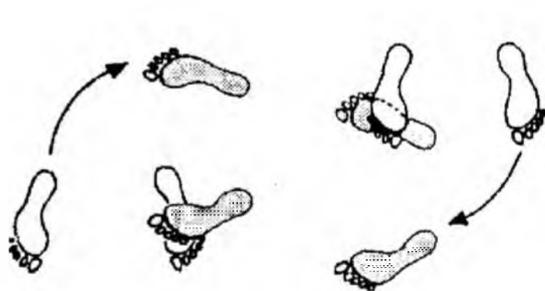
попеременным шагом (Ayumi ashi): лицом вперед, спиной вперед;

с подшагиванием (Tsugi ashi): лицом вперед, спиной вперед, боком вперед.

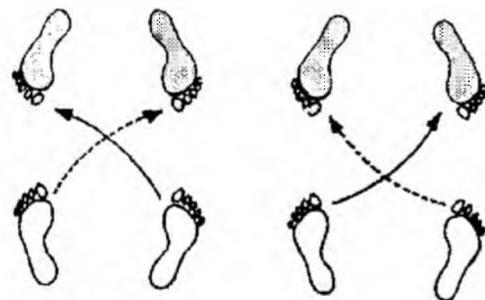
**8. Выведение из равновесия (Kuzushi) - восемь направлений.**



**9. Повороты (Tai-sabaki).**

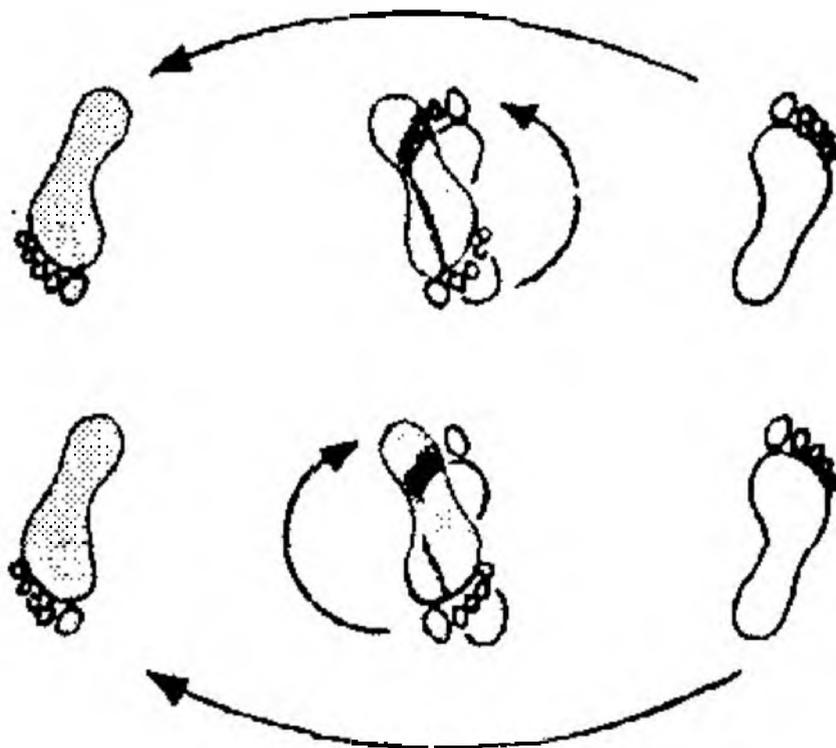


повороты на 90 градусов



повороты на 180 градусов

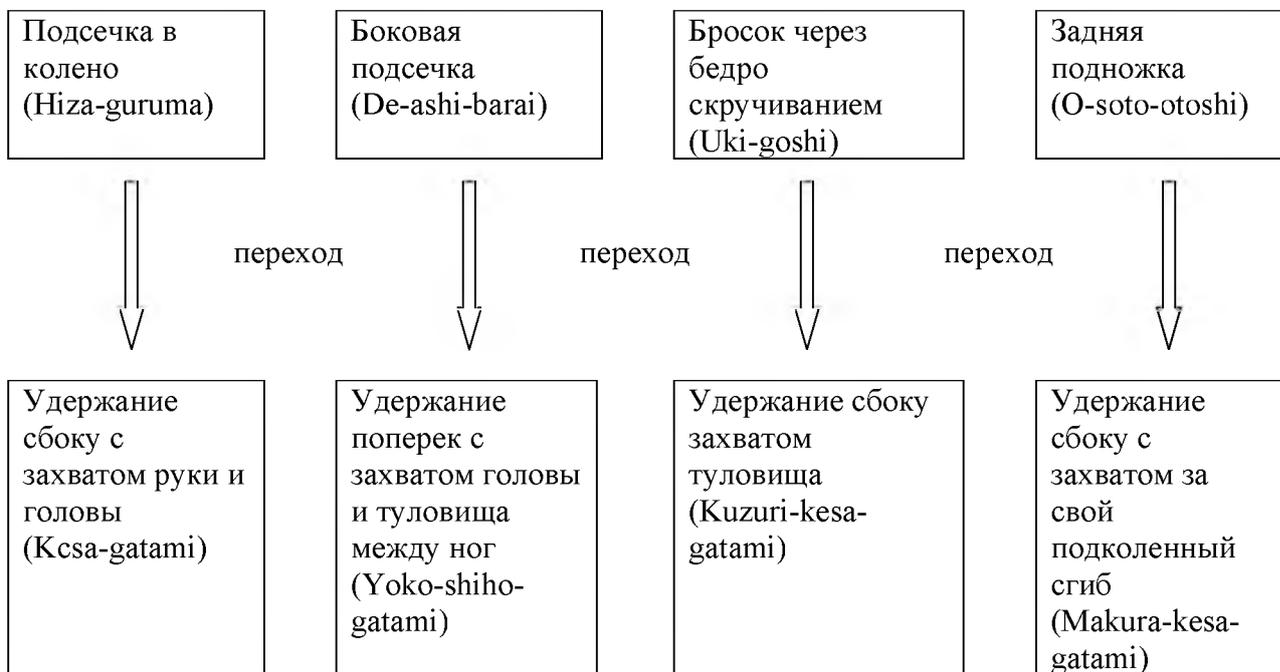
влево и вправо



повороты па 180 градусов

**10. Захваты (Kumikata): рукав - отворот, рукав - на спине.**

**11. Демонстрационный комплекс приемов стойки и партера:**



**12. \*Перевороты в партере с переходом на удержание:**

а) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку па коленях: подрывом руки и ноги и переходом на удержание; подрывом двух рук и переходом на удержание.

*Примечание:* \* Удержания в п. 12 выбираются самостоятельно из числа изученных в 6 «кю»

б) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку в стойке:

переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание;  
переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину.

в) из положения «уке» на животе, «тори» сбоку на коленях: переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание;  
переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание.

**13. \* Защита от удержаний 6 «кю» захватом ноги «тори» двумя ногами «уке».**

**14. Дополнительный материал:**

**А.** Техника приемов стойки (Nage-waza), выполняемая на «уке», стоящем на одном колене:

передняя подсечка в колено (Hiza-guruma);

боковая подсечка (De-ashi-barai);

бедро скручивание (O-goshi);

задняя подножка (O-soto-otoshi).

**Б.** Выведение из равновесия рывком (Uki-otoshi).

*Примечания.*

\* Может использоваться как подводящие упражнения и как самостоятельное техническое действие.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается

прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание.

### ***Средства и методы психологической подготовки***

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические - убеждающие; направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические-суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на средства коррекции перцептивно-психомоторной сферы; средства воздействия на интеллектуальную сферу, на эмоциональную сферу, на волевую сферу, на нравственную сферу.

### **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- Заниматься в спортивной одежде (кимоно);
- Во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки;
- При выполнении боевых приёмов на руки, на ноги выполнять без особых усилий;
- Вести борьбу строго в соответствии с правилами;
- При выполнении удушающих приёмов вести контроль за соперником, чтобы избежать удушения;
- Занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;
- Соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

### ***Запрещается:***

- Без разрешения тренера – преподавателя входить в зал;
- Вести борьбу в стойке и партере;
- Выполнять какие-либо технические действия;
- Заниматься на снарядах;
- Выходить из зала.

### **Контрольные требования**

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом дзюдоистов является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в

соответствии с контрольными требованиями для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Тестирование состоит из пяти нормативов по общей физической подготовке (ОФП), по специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке (ТП).

#### Контрольные нормативы для СОЭ

<b>Контрольные упражнения</b>	
Общая физическая подготовка	Бег 30 м с низкого старта - 7,0 с. Челночный бег 3х10 м - 8,4 с. Прыжок в длину с места - 145 см. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 20 раз. Сгибание туловища лёжа на спине за 20 с – 10 раз
Техническая подготовка	Владение техникой страховки в падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и при борьбе лежа приемы, комплексы. Квалификационный норматив не ниже 6 «кю».

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бойко В. В.* Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. *Булкин В. А.* Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
4. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. *Годик М.А.* Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «САЛМ», 1995.
6. *Годик М.А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. *Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов Л. А.* Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. *Игуменов В.М., Подливаев Б.А.* Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
9. *Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А.* Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
11. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
12. *Письменский И. А., Коблев Я.К., Сытник В.Н.* Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
13. *Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
14. *Родионов А.В.* Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
15. *Сиротин О.А.* Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
16. *Станков А. Г.* Индивидуализация подготовки борцов – М.: ФиС 1995.-241с.
17. *Тищенко И. И., Извеков В.В.* Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 с.
18. *Туманян Г.С.* Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.