

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ РО «СОК
«Лидер»

 И.И. Злобин
«27» февраля 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ с элементами вида спорта «дзюдо»

Категория потребителей: физические лица
Возраст занимающихся: от 2 до 10 лет

Авторы-составители:

Солдатенко Ю.В. – начальник отдела раннего физического развития детей ГБУ РО «СОК
«Лидер».

Глушкова Е.А. – администратор отдела раннего физического развития детей ГБУ РО «СОК
«Лидер».

Ростов-на-Дону,
2026 год



THE UNIVERSITY OF CHICAGO
DEPARTMENT OF CHEMISTRY
5408 S. UNIVERSITY AVENUE
CHICAGO, ILLINOIS 60637

RECEIVED

1978

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Цель и задачи реализации программы	3
1.2. Нормативная основа для разработки программы	4
1.3. Планируемые результаты реализации программы	6
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	7
2.1. Характеристика программы: направленность, сроки реализации, объем подготовки, виды (формы) подготовки	7
2.2. Специфика организации и проведения занятий	10
2.3. Требования мер безопасности при проведении занятий	11
2.4. Примерный учебно-тренировочный план подготовки	12
2.5. План медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Тестирование и контроль.	13
3. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ	17
3.1. Средства и методы подготовки	17
3.2. Программный материал	21
3.3. Учебно-тематический план	33
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	34
4.1. Материально-технические условия реализации программы	34
4.2. Кадровые условия реализации программы	35
4.3. Информационно-методические условия реализации программы	36

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Цель и задачи реализации программы

Дополнительная общеразвивающая программа физической подготовки с элементами вида спорта «дзюдо» (далее – Программа) разработана для организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди групп детей раннего физического развития».

Реализация программы осуществляется государственным бюджетным учреждением Ростовской области «Спортивно-оздоровительный комплекс «Лидер»» (далее – Учреждение) с целью развития физических качеств с применением элементов вида спорта «дзюдо», а также сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста в области физической культуры и спорта, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного процесса физической подготовки..

Задачи реализации программы:

- вовлечение детей разных возрастных категорий в систему регулярных занятий физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействие развитию массового спорта посредством проведения организованных занятий детей;
- содействие в участии детей в физкультурных и массовых спортивных мероприятиях;
- формирование культуры здорового образа жизни и укрепление здоровья детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста с учётом их возрастных особенностей путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
- создание условий для занятий физической культурой и спортом, предоставление возможности использовать объекты спорта, спортивное оборудование и инвентарь в ходе занятий;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), необходимых для занятий видом спорта «дзюдо»;
- формирование начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта, практических навыков по виду спорта «дзюдо».
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств;
- воспитание навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- определение предрасположенности детей к занятиям видом спорта «дзюдо», в том числе по средствам тестирования уровня их физической подготовленности, принимая во внимание сведения, полученные в результате применения аппаратно-

программного комплекса для скрининг-оценки уровня психофизиологического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ»;

- осуществление мероприятий по оценке способностей детей к занятиям видом спорта «дзюдо»;

- осуществление подготовки детей к выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- отбор перспективных юных детей для дальнейшей передачи в спортивные организации (школы, клубы) реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», с возможностью продолжить физическую подготовку в данных учреждениях.

Реализация программы направлена на:

- формирование и развитие физических качеств и способностей детей средствами физической культуры и спорта;

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование умений и навыков по овладению основ техники и тактики единоборства;

- обучение владению базовыми приемами бросков, удержания, партера;

- обучение акробатическим приёмам;

- удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом;

- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в виде спорта дзюдо;

- социализацию и адаптацию детей к жизни в обществе;

- сохранение и укрепление здоровья детей;

- формирование общей культуры занимающихся.

1.2. Нормативная основа для разработки программы

Программа разработана в соответствии с требованиями следующих законодательных и иных нормативных правовых актов:

Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

Закона Ростовской области от 29 июля 2009 года № 263-ЗС «О физической культуре и спорте в Ростовской области»;

Федерального закона части 2.1 статьи 84 от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Особенностей деятельности центров раннего физического развития детей, утверждённых приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04 октября 2024 года № 986.

Методических рекомендаций по созданию и развитию ЦРФРД (начиная с 2-летнего возраста), в том числе дошкольных образовательных организациях, утвержденных распоряжением Минпросвещения России от 16 января 2026 года № Р-9;

Правил вида спорта «дзюдо», элементы которых представлены в программе;

Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», утвержденного приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н; Порядка проведения профилактического медицинского осмотра несовершеннолетних, утвержденного приказом Минздрава России от 10 августа 2017 года № 514н, с изменениями от 19 ноября 2020 года № 1235н;

Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 27 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2, с изменением, внесенным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 декабря 2022 года № 24 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Иных нормативных правовых актов Российской Федерации и Ростовской области, регламентирующих вопросы выполнения работ государственными учреждениями Ростовской области, функции и полномочия учредителя, в отношении которых выполняет министерство физической культуры и спорта Ростовской области.

При разработке программы учтены:

- требования к организации занятий по физической культуре и спорту по месту работы, месту жительства и месту отдыха граждан (статья 30 Федерального закона № 329-ФЗ);

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности занимающихся.

1.3. Планируемые результаты реализации программы

Содержание данной программы направлено на гармоничное развитие, разностороннюю физическую подготовленность, укрепление здоровья; воспитание морально-волевых качеств; соблюдение последовательности, постепенности, заинтересованности в тренировке; постепенное повышение учебно-тренировочных нагрузок; обучение основным элементам технического и тактического мастерства; приобретение основных знаний в области гигиены и оценки физического состояния; привитие занимающимся устойчивого интереса к занятиям.

По окончании освоения программы, занимающиеся будут

знать:

- основы безопасности поведения при занятиях спортом;
- базовые знания техники безопасности при нахождении на спортивном объекте;
- базовые навыки выполнения элементов различных упражнений единоборства с использованием спортивного оборудования и инвентаря и без;
- начальные знания истории развития вида спорта «дзюдо»;
- основные спортивные термины вида спорта «дзюдо»;
- основные принципы элементов техники движения и выполнения упражнений единоборства;
- основные правила проведения схваток;
- основные правила поведения в конфликтных ситуациях;
- основные принципы тактики движения.

уметь:

- правильно выполнять элементы упражнений по дзюдо 6 КЮ (белый пояс), 5 КЮ (жёлтый пояс), в соответствии с программным материалом;
- соблюдать правила техники безопасности, применять методы страховки и самостраховки при выполнении элементов физических упражнений;
- оценивать свои физические возможности и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- работать в паре, в группе, в подгруппе находить общие решения, идти на компромисс;
- владеть техникой перемещения и поворотов в дзюдо;
- выполнять базовые гимнастические упражнения;
- выполнять удержание и выход от него;
- выразить свое личностное отношение и мировоззрение через занятия физической культурой и спортом.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы физической подготовки с элементами вида спорта «дзюдо»

В учреждении организуется работа с занимающимися в течении календарного года.

Учебно-тренировочный процесс по дзюдо ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 1 год (52 недели).

Основными формами осуществления физической подготовки являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия на спортивно-оздоровительном этапе;

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по дзюдо утверждается после согласования с преподавательским составом (инструкторами по спорту) в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, с учетом их знаний в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Количество учебно-тренировочных занятий в неделю: 1-3 и более (в зависимости от уровня физического развития занимающихся).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия составляет - от 10 минут до 45 минут в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей занимающихся:

- СОГ 1 – 10 мин;
- СОГ 2 – 15 мин;
- СОГ 3 – 20 мин;
- СОГ 4 – 25 мин;
- СОГ 5 – 30 мин;
- СОГ 6 – 45 мин.

Наполняемость групп:

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительные группы;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп и подгрупп;
- возрастные и гендерные особенности развития занимающихся.

Примерное количество детей в группах составляет: 4 – 12 человек, в подгруппах 2 – 3 человека.

Возраст обучающихся: от 2 до 10 лет.

Приём детей на обучение по программе проводится в течении всего календарного года (при наличии свободных мест).

Требования к примерной наполняемости групп и максимальному объёму учебно-тренировочной нагрузки представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Примерная наполняемость групп. Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки

Наименование работы	Категория занимающихся	Период	Примерная мин. наполняемость группы (чел.)	Примерная макс. наполняемость группы (чел.)	Максимальный объём учебно-тренировочной нагрузки в неделю (астроном. часы)
Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди групп детей раннего физического развития	Группа	Весь период	4	12	3 часа (90 минут)
	Подгруппа		2	3	

Требования к примерному объёму учебно-тренировочной нагрузки и возрастным границам лиц, проходящих физическую подготовку представлены в таблицы № 2.

Спортивно-оздоровительный этап	Возрастные границы лиц, проходящих физическую подготовку					
	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3	СОГ 4	СОГ 5	СОГ 6
Возраст занимающихся	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет	7-10 лет
Количество часов в неделю	30 мин	45 мин	60 мин	75 мин	90 мин	135 мин
Общее количество часов в год	26 часов	39 часов	52 часа	65 часов	78 часов	117 часов

На спортивно-оздоровительную работу не распространяются требования Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

При проведении более 1 учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий в неделю не должна превышать – 3 астрономических часов.

Формирование групп физической подготовки и закрепление за ними преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При реализации программы применяется **форма организации занятий**, основанная на разделах содержания программы и построения примерного годового учебно-тренировочного плана подготовки, использования соответствующих образовательных технологий.

Основная форма организации деятельности является: групповая и подгрупповая, которые определяются целевыми задачами учебно-тренировочного занятия: развитием силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и т.д.

2.2. Специфика организации и проведения занятий

Дополнительная общеразвивающая программа физической подготовки с элементами вида спорта «дзюдо» проходит в спортивно-оздоровительных

группах, в условиях многолетнего, круглогодичного учебно-тренировочного процесса физической подготовки.

Зачисление занимающихся осуществляется в соответствии с Положением об организации и проведения спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди детей раннего физического развития государственным бюджетным учреждением Ростовской области «Спортивно-оздоровительный комплекс «Лидер», утвержденным приказом Учреждения.

Требования к виду образования, уровню физической, технической и тактической подготовленности лиц, занимающихся по программе не устанавливаются.

Подготовка по программе осуществляется в форме групповых занятий с применением оздоровительных технологий.

Формирование групп осуществляется с соблюдением требований безопасности, учитывающих особенности осуществления подготовки по виду спорта представленным в программе, а также не превышения единовременной пропускной способности используемых спортивных сооружений (специализированных спортивных залов «додзё»).

Группы формируются по возрастному принципу в соответствии с психофизиологическими особенностями и уровнем физической подготовленности занимающихся. Для определения степени готовности занимающегося к освоению программного материала в установленном объеме организуется процедура оценки изначальной готовности занимающегося (тестирование).

Занятия в группах планируются в соответствии с планом подготовки, рассчитанным на 12 месяцев (52 недели), в объеме подготовки, соответствующем программе.

Занятия проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и утвержденным в установленном порядке расписанием занятий группы.

Расписание занятий составляется в астрономических часах.

Непосредственное проведение занятий в группах осуществляют инструкторы по спорту, назначенные приказом директора Учреждения.

Основными показателями выполнения программных требований в спортивно-оздоровительных группах являются: стабильность состава занимающихся; посещаемость учебно-тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень усвоения элементов техники и тактики борьбы вида спорта «дзюдо», а также основ теоретических знаний, освоение основ гигиены.

Основная направленность тренировки – развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Основной функцией программы является **физическое воспитание** - процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры

и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека.

В целях оптимизации учебно-тренировочного процесса возможно совмещение занятий в группах при условии выполнения требований техники безопасности, пропускной способности спортивных сооружений.

Занятия в праздничные дни, в период временного отсутствия инструктора по спорту (в случае невозможности замещения) не проводятся.

С целью осуществления внутреннего контроля на занятиях может присутствовать директор, начальник или администратор отдела раннего физического развития детей Учреждения.

Присутствие на учебно-тренировочных занятиях посторонних лиц запрещается.

В соответствии со спецификой деятельности Центров раннего физического развития детей, перечень планируемых результатов дополняется сведениями, полученными в ходе применения аппаратно-программного комплекса для скрининг-оценки уровня психофизиологического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ».

2.3. Требования мер безопасности при проведении занятий

Учебно-тренировочные занятия проводятся под руководством инструктора по спорту, который несет ответственность за соблюдение мер безопасности, проверку исправности используемого на занятии спортивного инвентаря и оборудования, инструктирует занимающихся правилам техники безопасности, обеспечивает соблюдение техники и методов страховки и самостраховки.

К учебно-тренировочным занятиям, физкультурным, спортивно-оздоровительным мероприятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Занимающимся необходимо соблюдать правила поведения на спортивном объекте, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В отсутствие инструктора по спорту запрещается пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

Во время занятий занимающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений (тестов) и правила личной гигиены.

На учебно-тренировочных занятиях инструктор по спорту и занимающиеся обязаны быть в спортивной форме, соответствующей для занятий данным видом спорта.

При применении в учебно-тренировочном процессе тренажеров, специальных приспособлений инструктор по спорту обязан при проведении инструктажа по технике безопасности ознакомить занимающихся

с используемыми средствами тренировки и особенностями их безопасного применения.

Перед началом занятия инструктор по спорту обязан: проверить спортивный зал на наличие посторонних предметов, оценить состояние специализированного покрытия зала «татами», удостовериться в надежности крепления спортивного оборудования и тренажеров, отсутствии выступающих частей в конструкциях, которые могут представлять опасность получения травм занимающимися; провести инструктаж детей (родителей) по технике безопасности; вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале; проводить занятия только в специально подготовленных местах; перед занятием выяснить самочувствие занимающихся.

Инструктор по спорту должен организовать учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы занимающиеся были защищены от получения травм.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий занимающиеся должны соблюдать требования безопасности: приступать к основной части занятия только после проведения разминки; правильно выполнять упражнения; избегать столкновений, толчков, ударов; при падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы самостраховки; соблюдать личную дисциплину; неукоснительно выполнять все указания инструктора по спорту.

2.4. Примерный годовой учебно-тренировочный план подготовки

Примерный годовой учебно-тренировочный план подготовки по программе (таблица № 3) разработан с учетом недельной учебно-тренировочной нагрузки и продолжительности одного занятия, выраженных в астрономических часах.

Включенные в план разделы подготовки, в том числе контрольные испытания, проведение мастер-классов с участием ведущих спортсменов по виду спорта, участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях, являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Примерный годовой учебно-тренировочный план подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Возрастная категория спортивно-оздоровительных групп физической подготовки					
		СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3	СОГ 4	СОГ 5	СОГ 6
		Недельная нагрузка в минутах					
		30 мин	45 мин	60 мин	75 мин	90 мин	135 мин
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в минутах					
		10	15	20	25	30	45
1	Общая физическая подготовка	8	11,5	15,5	19	23	34,5
2	Специальная физическая подготовка	5	8	10,5	13	16	23,5
3	Технико-тактическая подготовка	9	14	18	23	27	41
4	Теоретическая подготовка	2	3	4	5	6	9
5	Психологическая подготовка,	1,5	2	3	4	5	7
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия. Тестирование и контроль	0,5	0,5	1	1	1	2
Общее количество часов в год		26	39	52	65	78	117

2.5 Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств. Тестирование и контроль.

Лица, желающие пройти физическую подготовку по дзюдо, могут быть зачислены в спортивно-оздоровительную группу, только при наличии допуска к учебно-тренировочным занятиям 1 раз в 12 месяцев от педиатра, в случае установления I или II группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объём которых установлен приказом Минздрава России (основание Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. № 1144н).

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе физической подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет учебно-тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности занимающихся, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование характеризующие различные стороны подготовленности занимающихся.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой занимающегося.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, примерными нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль занимающегося.

Самоконтроль – это система наблюдений занимающегося за своим здоровьем, переносимостью учебно-тренировочных нагрузок, подготовленностью физической, технической, тактической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения учебно-тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как учебно-тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, преподаватель должен знать оптимальный уровень учебно-тренировочных нагрузок для каждого занимающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

К здоровью обучающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения учебно-тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью учебно-тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного занимающегося.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности занимающихся используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных занимающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; после учебно-тренировочного занятия; в свободный от занятий день; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение учебно-тренировочных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного учебно-тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и учебно-тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности занимающихся, совершенствование элементов технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ), обеспечение соответствия условий тренировок и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время схватки или поединка психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных занимающихся.

Определение предрасположенности к занятиям видами спорта

Спортивное тестирование детей посредством АПК "СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ" - это комплекс исследований различных качеств ребенка (как физических, так и психологических), позволяющий: оценить индивидуальные качества ребенка; получить рекомендации по улучшению спортивных показателей; сориентировать в выборе того вида спорта, в котором ребенок может показать высокие спортивные результаты.

Аппаратно-программный комплекс для скрининговой оценки организма и тестирования уровня физической подготовленности «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» позволяет выявить у детей с 5,5 лет предрасположенность к занятиям

к конкретному виду спорта, в котором они смогут достичь высоких спортивных результатов.

Функциональные особенности: автоматический выбор наиболее подходящих видов спорта; предупреждение о низком уровне здоровья исследуемого, при котором физические нагрузки противопоказаны; оценка выполнения нормативов ГТО; глубокая интеграция аппаратной и программной части; мгновенный результат после тестирования. Для того, чтобы правильно выявить наиболее подходящие виды спорта, в ходе тестирования определяются психофизиологические и функциональные возможности организма, а также проводится антропологическое и спортивное тестирование. По завершении комплексного тестирования выдается подробное заключение — рекомендация по выбору видов спорта.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ

3.1 Средства и методы подготовки

Система учебно-тренировочных занятий по программе предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений.

К каждому занятию инструктор по спорту должен готовиться.

Подготовка к занятию включает:

- определение задач и содержания занятия;
- подбор элементов упражнений, определение их последовательности, дозировки (количества подходов и интенсивности выполнения) и методики проведения;
- подготовку спортивного инвентаря и оборудования.

Учебно-тренировочные занятия проводятся комплексно или по разделам подготовки. Проведение комплексных занятий направлено на повышение общей и специальной физической подготовленности, технико-тактической подготовки в избранном виде спорта. В содержание комплексных занятий включаются упражнения из двух и более разделов подготовки в различных сочетаниях.

Направленность занятий по разделам подготовки определяется содержанием соответствующего раздела подготовки.

Конкретное построение занятия, продолжительность его варьируются в зависимости от уровня физической подготовки занимающихся и условий проведения занятия. При подборе упражнений, определении дозировки и интенсивности нагрузки учитывается предшествующая физическая нагрузка, общебиологические и половозрастные особенности занимающихся, а также сенситивные периоды развития физических качеств и формируемых на их основе умений и навыков. Используются разнообразные формы проведения занятий,

средства и методы подготовки, обеспечивающие достаточную плотность (моторную загруженность) и высокую эмоциональность.

При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, необходимо соблюдать принципы спортивной тренировки. Применяя силовые упражнения, следует избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Теоретическая подготовка должна быть направлена на овладение занимающимися необходимыми знаниями. В нее включаются вопросы, связанные с проведением тренировки, в том числе вопросы безопасности, и методикой выполнения упражнений.

Применяются:

1) словесный метод обучения: краткий инструктаж, беседа, рассказ, объяснение, разбор, указание, распоряжение, описание.

2) наглядный метод обучения: использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей соревнований и обучающих видеоматериалов, схем и зеркал, личный показ инструктором по спорту приёмов для демонстрации техники («укэми, кумиката, броски»);

3) метод практической тренировки: методы упражнений, круговой тренировки и игровой методы.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Метод круговой предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., инструктор по спорту помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь инструктора по спорту определяет успех применения этих методов.

Описание создает предварительное представление о выполняемом упражнении (изучаемом движении). Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему движение выполняется так, а не иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т.е. дать ответ, почему именно так надо делать, а не по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а инструктор по спорту получает обратную связь, что дает дополнительную информацию о занимающихся.

Разбор какого-либо элемента упражнения или тактики поединка проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся, при этом необходимо уделить внимание каждому занимающемуся индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений.

Личный показ помогает формировать правильное представление о движении, детально изучать выведение из равновесия («кузуши»), подготовку («цукури») и бросок («каке»).

Эффективность показа определяется положением инструктора по спорту по отношению к группе:

1) инструктор по спорту должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;

2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Негативный показ («как не надо делать») возможен только при условии отсутствия передразнивающего подтекста.

Методы, направленные преимущественно на совершенствование физических качеств, - непрерывные и интервальные.

Непрерывные – однократное непрерывное выполнение работы, интервальные – выполнение упражнений как с регламентированными паузами отдыха, так и с произвольными. Упражнения могут выполняться в равномерном (интенсивность постоянная) и переменном режимах.

Игровой метод используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям, но и для комплексного совершенствования двигательной деятельности.

Игровой метод позволяет совершенствовать ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. Служит средством активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности. Чаще всего воплощается в виде различных подвижных и спортивных игр.

Под физической нагрузкой понимается степень воздействия на организм физических упражнений и характеризуется объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Основными показателями объема физической нагрузки являются: общая продолжительность учебно-тренировочного занятия; количество тренировочных

дней/занятий в неделю/месяц; суммарное количество выполненных технических действий (бросков, захватов); количество спаррингов («учи-коми», «рандори»); общая продолжительность высокоинтенсивной работы.

Основными показателями интенсивности физической нагрузки являются:

1. Частота сердечных сокращений (ЧСС) - средняя ЧСС во время спарринга (поединка) у юных дзюдоистов достигает 180-182 уд/мин, что соответствует максимальной частоты сердечных сокращений.

2. ЧСС в покое – у юных спортсменов этот показатель варьируется в пределах 65-71 уд/мин.

3. МЧСС – рассчитывается как 220 уд/мин.

4. Интенсивность занятия – учебно-тренировочный процесс должен включать упражнения как умеренной (50-70% от МЧСС), так и высокой интенсивности (более 85% от МЧСС), направленные на развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости и координации.

Контроль этих показателей помогает правильно дозировать нагрузку и развивать физические способности без вреда для здоровья.

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений должно быть следующим: чем больше объем физической нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот, – чем больше интенсивность физической нагрузки, тем меньше ее объем.

Объем и интенсивность физической нагрузки на занятиях по физической подготовке должны соответствовать задачам, возрасту и уровню подготовленности занимающихся.

Величина физической нагрузки может определяться характером ее воздействия на организм занимающихся.

Методы воспитания направлены на гармоничное развитие личности через сочетание совершенствования и нравственного воспитания. Они формируют силу, гибкость, выносливость, уважение к сопернику, дисциплину, уверенность, а также прививают философию совершенствования, технические навыки борьбы и умение преодолевать стресс.

Основные направления воспитательной работы включают:

- Физическое развитие: развитие силы, координации, гибкости и выносливости для эффективного выполнения приёмов;
- Техническая подготовка: изучение базовых бросков, удержаний, приемов в партере, а также механики движений и равновесий;
- Нравственное и ментальное воспитание: формирование уважения, дисциплины, честности, целеустремленности и способности владеть собой;
- Философия дзюдо: воспитание принципов, таких как «владей инициативой», «внимательно наблюдай», «осмысливай полностью, действуй решительно»;
- Социализация и стрессоустойчивость: адаптация к ситуациям боя, развитие способности справляться с эмоциональной нагрузкой.

Методы направлены на обучение не только технике, но и кодексу поведения «рею» - уважению к партнёру, инструктору по спорту и залу.

Решение воспитательных задач обеспечивается комплексным подходом, включающим соблюдение философии дзюдо (взаимопомощь, совершенствование), формирование дисциплины, уважения и психологической устойчивости через учебно-тренировочный процесс.

3.2. Программный материал

Общая физическая подготовка

Развитие физических качеств у занимающихся в СОГ происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся к 6 годам составляет 30-35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время во время занятия. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов (волейбольные, футбольные мячи); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3x10 м.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогреть основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4-6 раз с большими интервалами отдыха, чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве. Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50-60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В спортивно-оздоровительных группах используются различные упражнения для развития общих физических качеств:

Строевые 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, движения шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения:

- элементарные упражнения, с весом собственного тела, в парах, с предметами (набивными мячами, футбольными, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат):

- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц шеи;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног;
- упражнения на расслабление;
- дыхательные упражнения;
- упражнения для формирования правильной осанки.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков ползания, лазанья, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, перетягивание каната.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции 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 ноге и двух ног, 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 и т.д.

Гимнастические упражнения с предметами и без: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

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, колесо, прыжки, стойки, перевороты, перекаты, «мостик».

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 татами 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.

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 занимающийся получает гандикап
- Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Игры в блокирующие захваты «кумиката»: 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).

Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на спортивно-оздоровительном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив занимающимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда спортсмен научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Игры в теснение «сумотори»: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка, парализуя его попытки

к действиям и вынуждая к отступлению. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния противников, 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 дзюдоист, получивший ряд предупреждений за выходы с ограниченной зоны татами в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника часто используются в работе с детьми для освоения основ борьбы.

Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера спортсмена в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы инструктор по спорту в доступной форме объяснил значимость игровых заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты «хадзиме»: Дебют (начало) в дзюдо после команды «Хадзиме» - это критический момент, ориентированный на захват «куми-ката», выведение противника из равновесия «кузуши» и быстрые атаки. Эффективная стратегия включает удержание инициативы, использование подножек, бросков с колен и удержаний для быстрого перехода к партеру «не-ваза».

Основные элементы и тактика дебюта:

- «Куми-ката» (захват): В дебюте спортсмены стараются занять доминирующий захват (например, за отворот и рукав);
- «Кузуши» (выведение из равновесия): применение резких движений для нарушения баланса противника перед проведением приема;
- «Токуи-ваза» (быстрые атаки): в дебюте наиболее эффективны:
 1. «Аши-ваза» (подножки) – технические подсечки для сбивания темпа;
 2. «Сэои-нагэ» особенно с колен (броски через спину) – быстрый вход, позволяющий неожиданно атаковать;
 3. «Осаэкоми-ваза» (удержания): быстрый перевод борьбы в партер сразу после начала схватки.

- Активная защита: не позволять противнику забрать удобный захват.

Современное дзюдо запрещает прямой захват ног в дебюте, поэтому основное внимание уделяется работе корпусом и ногами.

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

Техническая подготовка в дзюдо структурирована через систему ученических степеней — Кю (всего 6), где каждый уровень (от 6-го кю до 1-го) требует освоения

определённого набора приемов, соответствующих цветным поясам (от белого до коричневого). Эта иерархия позволяет постепенно изучать технику, переходя от основ к сложным броскам и борьбе в партере («нэ-вадза»).

В техническую подготовку спортивно-оздоровительного этапа входит обучение элементам вида спорта «джюдо»:

6 КЮ. Белый пояс:

Тачи-рэй – Приветствие стоя;

Дза-рэй - Приветствие на коленях;

• *ОБИ – ПОЯС (завязывание);*

• *ШИСЭЙ – СТОЙКИ:*

средняя;

низкая;

фронтальная;

высокая;

прямая;

полупрямая;

согнутая;

прогнутая.

СИНТАЙ – ПЕРЕДВИЖЕНИЯ:

Аюми-аши – Передвижение обычными шагами;

Цуги-аши – Передвижение приставными шагами;

вперед-назад;

влево-вправо;

по диагонали.

ДИСТАНЦИИ:

вне захвата;

дальняя;

средняя;

ближняя; вплотную.

• *ТАЙ-САБАКИ – ПОВОРТЫ (ПЕРМЕЩЕНИЯ ТЕЛА):*

на 90° шагов вперед;

на 90° шагов назад;

на 180° скрестными шагами (одна нога вперед, другая по диагонали);

на 180° скрестными шагами (одна нога назад, другая вперед по диагонали);

на 180° круговым шагом вперед;

на 180° круговым шагом назад.

• *КУМИКАТА – ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот.*

• *КУДЗУШИ-ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ:*

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо

Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

• **УКЭМИ-ПАДЕНИЯ:**

Еко (Сокухо) - укэми	На бок
Уширо (Кохо) - укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо) - укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай - укэми	Кувыркoм

5 КЮ. Жёлтый пояс:

• **НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ:**

Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под оставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

• **КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ:**

Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
Еко-гаэси-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами вниз
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног
Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги

Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

Страховка и само страховка 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. «Учикоми». «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.

Самооборона - освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Основы тактики

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 инструктора по спорту;

- 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.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- формирование установки на учебно-тренировочную деятельность;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и её переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др.

- Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, во время учебно-тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

- Методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; В данном методе на учебно-тренировочных занятиях совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю, способность к саморегуляции и нервнопсихическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного дзюдоиста, задач и направленности учебно-тренировочного занятия.

Физическая подготовка, как основа развития и совершенствования занимающегося не может проходить без учета психологических факторов,

связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность к самостоятельному восстановлению.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке занимающегося дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить занимающегося осмысливать и анализировать действия на татами, как свои, так и противника, не механически выполнять указания инструктора по спорту, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать технико-тактическую подготовленность противников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контрольные испытания

Для определения исходного, текущего уровня общей физической подготовленности занимающихся с 6 лет ежегодно может проводиться прием комплекса контрольных испытаний.

В основу испытаний могут быть также положены нормативы комплекса ГТО, соответствующие данным возрастным группам занимающихся.

Бег на 30 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 30 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 30 м.

Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Оборудование: ровная поверхность, предмет высотой 5 см

Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Оборудование: мел, ровная площадка с разметкой или измерительная лента.

Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела испытуемого. Испытуемому предоставляется две попытки. В зачет идет лучший результат. Испытуемый имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; использовать все время (30 секунд), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Челночный бег 3 x 10 м.

Оборудование: секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 10 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 м.

По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш!» испытуемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта и снова касается линии рукой, затем преодолевает последний отрезок пересекая линию (финиширует).

Секундомер выключается, когда испытуемый пересекая линию «Финиш» любой частью тела. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);

- во время бега участник помешал рядом бегущему;

- испытуемый не коснулся линии во время разворота рукой.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);

- нарушение техники выполнения испытания;

- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;

- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);

- нарушение техники выполнения испытания;

- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;

- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

3.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Программный материал	Объём времени в год (минут/часах)	Краткое содержание
Спортивно-оздоровительный этап		120-540	
Темы по теоретической подготовке			
1	История развития дзюдо. Ритуал приветствия (позы, поклоны), завязывание пояса	15-60	Зарождение и развитие дзюдо в России. Автобиографии выдающихся спортсменов.
2	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	25-60	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
3	Гигиенические знания, умения и навыки: режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	15-60	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Знания и основные правила закаливания и здорового образа жизни.
4	Правила техники безопасности Профилактика травматизма на занятиях	15-120	Понятие основ техники безопасности вида спорта. Знание правил эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
5	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики борьбы.	25-120	Основные понятия о бросках, приёмах, расположениях и передвижениях).
6	Основные правила схваток и поединков в дзюдо	25-120	Понятие основных правил схваток и поединков в дзюдо
ВСЕГО часов:		2-9	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-технические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы определяются в соответствии со следующими требованиями:

1) наличие объектов спорта для проведения занятий (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры), а именно:

- наличие специализированного спортивного зала «додзё»;

- специализированное напольное покрытие «татами»;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с Положением об организации деятельности медицинского пункта объекта спорта и Рекомендуемым стандартом оснащения медицинского пункта объекта спорта (приложения № 11-12 к приказу Минздрава России от 23 октября 2020 года № 1144н);

2) обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём необходимым для проведения занятий в соответствии с минимальным объемом, указанным в таблице № 4;

**Минимальный объем обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем,
необходимым для проведения занятий**

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Напольное покрытие татами	Комплект	1
2	Перекладина высокая и низкая для подтягивания		4
3	Доска тактическая	шт	1
4	Мяч набивной (медицинбол)	шт	5
5	Корзина для мячей	шт	2
6	Манекен тренировочный	шт	1
7	Эспандер	шт	5
8	Секундомер	шт	1
9	Мяч футбольный	шт	1
10	Мяч волейбольный	шт	1
11	Скакалка	шт	12
12	Скамейка гимнастическая	шт	1
13	Гимнастическая стенка	шт	1
14	Канат	шт	1
15	Свисток	шт	1
16	Мяч теннисный	шт	12
17	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	шт	1

Требования к экипировке занимающихся:

- спортивная форма – кимоно «дзюдога»;
- пояс «оби».

4.2. Кадровые условия реализации программы

Реализация программы осуществляется инструкторами по спорту, назначаемыми на должность приказом Учреждения.

Количество штатных единиц, необходимых для реализации программы определяется ежегодно, исходя из показателя объема соответствующей государственной работы.

Уровень квалификации лиц, обеспечивающих реализацию программы, должен соответствовать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах.

Проведение тестирования занимающихся на аппаратно-программном комплексе для скрининг-оценки уровня психофизиологического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма «СТАНЬ ЧЕМПИОНОМ» осуществляется специалистом по управлению цифровой информации в спорте, соответствующий требованиям приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 30 марта 2021 г. N 159н «Об утверждении

профессионального стандарта «Оператор тренировочного и соревновательного процессов с использованием электронных и технических устройств».

Особые условия допуска к работе:

- прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров;
- прохождение инструктажа по охране труда;
- прохождение обучения оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи.

С целью профессионального роста рекомендуется:

- профессиональное обучение по программам повышения квалификации рабочих и служащих (дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации) один раз в три года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- участие в тренингах, мастер-классах и образовательных мероприятиях.

4.3. Информационно-методические условия реализации программы

Учебно-методические пособия:

1. Кантан, В.В. Раннее физическое развитие ребенка.
2. Галочкин Г.П. Воспитание выносливости, гибкости и ловкости.
3. Марк Тедески. Искусство атаки.
4. Пасмуров Г. Техничко-тактическая борьба в дзюдо.
5. Ерегина С. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо).
6. Шулика Ю. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих.
7. Вольф Х. Дзюдо. Техника самообороны.
8. Туманян Г. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов.
9. Лукин Ю. Психология физической культуры и спорта.
10. Фискалов В. Теоретико-методические аспекты практики спорта.
11. Казанцев В.С., Казанцева Н.В. Общая физическая подготовка.
12. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта.
13. Махина М., Прокопчук Ю., Емтыль Т., Якимова Л. Теория и методика физической культуры.

Список интернет-ресурсов

1. Министерство по физической культуре и спорта Ростовской области <http://minsport.donland.ru>;
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
3. Федерация самбо и дзюдо Ростовской области <https://www.sambo-judo161.ru>

