



## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Дзюдо для учебно-тренировочной группы 4-го года обучения» составлена на основе **программы дополнительного образования «Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008».**

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 рассчитана на 1 год обучения.

**Цель** программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами дзюдо, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Основные задачи:**

Совершенствование техники и тактики дзюдо. Развитие специальных физических качеств. Повышение уровня функциональной подготовленности.

Основание допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок. Накопление соревновательного опыта.

В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевою и психологическую.

**Основными показателями выполнения программных требований** по уровню подготовленности воспитанников являются: овладение теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с годом подготовки, выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке и сдача квалификационной обязательной программы на соответствующую степень 3 «кю».

### **Комплектование группы 4-го года обучения.**

В учебно-тренировочные группы 2-го года обучения зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 13-летнего возраста, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача- педиатра. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов, гармоничного развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладения техникой и тактикой избранного вида спорта, развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного результата.

**Актуальность** данной программы предусматривает систематический подход к занятиям борьбой дзюдо и повышение спортивного мастерства.

**Цель программы:**

Подготовка спортсмена дзюдоиста для перехода в группу спортивного совершенствования, к сборной команды Республики Бурятия.

**Задачи программы:**

1. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
2. Овладение основами техники борьбы дзюдо;
3. Накопление соревновательного опыта: участие в первенствах республики, в первенствах федеральных округов, в финальных первенствах РФ по борьбе дзюдо;
4. Формирование инструкторско-судейских навыков, изучение правил борьбы по дзюдо.

Программа рассчитана на юношей и девушек в возрасте 13-15 лет

**Ожидаемые результаты по окончании срока освоения программы:**

- подготовка дзюдоистов высокой квалификации, резерва сборной команды Республики Бурятия;
- осуществление лично-ориентированного подхода в процессе тренировки, а именно индивидуальная коррекция плана тренировочного процесса;
- воспитание у учащихся как общих, так и физических качеств, а именно выполнение ими норм контрольных нормативов на хорошем уровне;
- накопление соревновательного опыта.

**Основные принципы образовательной программы:**

- **комплексность** – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса;
- **преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения;
- **вариативность** – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план

разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки;

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем.

### **Формы текущего и итогового контроля.**

Контроль на учебно-тренировочном этапе используется для оценки достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующий «кю».

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй день – на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

## **2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **Планирование программного материала по этапам подготовки**

Для УТГ 4 года обучения (6 часов)										
Месяцы										
Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Итого
ОФП	9	9	8	8	5	8	8	5	7	67
СФП	7	7	7	7	6	7	7	9	8	65
ТТМ	9	9	8	8	6	8	8	9	9	74
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	2	10
Количество часов	26	26	24	24	18	24	24	24	26	216

### Годовой план-график

№	Раздел подготовки	Этап подготовки 1 года обучения
1	Общая физическая подготовка	67
2	Специальная физическая подготовка	65
3	Технико-тактическое мастерство	74
4	Теория	10
5	<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>

*Годовой - план график рассчитан на 36 недель*

Диаграмма распределения часов по этапам подготовки

Этап подготовки	Месяцы											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка (ОФП)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Технико-тактическое мастерство (ТТМ)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Количество часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

## 2.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Физическая культура и спорт в России;
- Состояние и развитие дзюдо в России;
- Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой помощи;
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм;
- Физиологические основы тренировки;
- Основы техники и техническая подготовка;
- Основы тактики и тактическая подготовка;
- Основы методики обучения и тренировки;
- Профилактика травматизма в спорте;
- Места занятий, оборудование и инвентарь;
- Правила соревнований по дзюдо;
- Значение соревнований для занимающихся;
- Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей;
- Основные оценки технико-тактических действий в дзюдо;
- Анализ соревнований:
  - разбор ошибок;
  - выявление сильных сторон подготовки;
  - выявление слабых сторон подготовки;
  - определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки;
  - определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения схваток.

## 2.2 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### *Развитие силы (силовая подготовка)*

1. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднятие и опускание туловища, поднятие и опускание ног из различных исходных положений.
2. Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера).

3. Упражнения на снарядах и со снарядами.

4. Упражнения из других видов спорта.

5. Подвижные и спортивные игры.

#### ***Развитие быстроты (скоростная подготовка)***

1. Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени.

2. Подвижные и спортивные игры.

#### ***Развитие выносливости***

1. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.

2. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба).

3. Подвижные спортивные игры.

#### ***Развитие ловкости (координационная подготовка)***

1. Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.

2. Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения.

3. Подвижные и спортивные игры.

#### ***Развитие гибкости***

1. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика).

### **2.3 СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### ***Специальные борцовские упражнения***

1. Борцовский мост и упражнения на мосту.

2. Упражнения с партнером.

3. Упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков (подвороты и тяги руками).

#### ***Подготовительные упражнения***

1. Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств.

2. Элементы, приемы, которые предстоит освоить занимающимся.

#### ***Подводящие упражнения***

1. Перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема.

2. Основные положения броска из основной техники борьбы.

3. Детали техники броска.

4. Упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема.

### **Имитационные упражнения**

1. Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении приема).
2. Многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

## **2.4 ТЕХНИКА ДЗЮДО**

### **Борьба стоя**

1. Стойки: - прямая (правая, левая, фронтальная);
  - средняя (правая, левая, фронтальная);
  - низкая (правая, левая, фронтальная).
2. Перемещения: - скользящим шагом;
  - приставными шагами;
  - заведением;
  - прижимая соперника к татами.
3. Основные захваты: - за рукава;
  - за отворот и рукав;
  - за пояс и рукав;
  - предварительные;
  - оборонительные;
  - наступательные.
4. Основные броски:
  - в основном туловищем:
    - бросок через бедро,
    - бросок через грудь, обшагивая партнера,
    - бросок захватом руки на плечо
    - бросок захватом руки под плечо,
    - «вертушка»,
  - в основном ногами:
    - бросок задняя подножка,
    - бросок передняя подножка,
    - бросок боковая подножка,
    - бросок передняя подсечка,
    - бросок задняя подсечка,
    - бросок боковая подсечка,



- бросок подхватом снаружи,
- бросок через голову,
- бросок через голову с подсадом голенью,
- бросок зацепом стопой снаружи

### **Борьба лежа**

1. Переворачивания партнера на спину (стоящего на четвереньках):
  - используя куртку (кимоно) соперника
2. Удержания: - сбоку,
  - верхом,
  - со стороны головы,
  - поперек
3. Болевые приемы на руки:
  - рычаг локтя через бедро от удержания сбоку,
  - узел руки наружу от удержания сбоку,
  - рычаг локтя с захватом рук партнера между ног,
  - переходы с удержаний на болевые приемы на руки.
4. Удушающие приемы:
  - удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом и головы другой рукой,
  - удушающие приемы, используя кимоно соперника,
  - удушающие приемы руками

## **2.5 ТАКТИКА ДЗЮДО**

1. Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад.
2. Переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением.
3. Переходы с удержанием на болевые приемы на руках.
4. Переводы с болевых приемов на руки на удержания и удушающие приемы.
5. Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного.
6. Способы освобождения от захвата за рукава, за куртку спереди.
7. Тактика преследования соперника удержаниями, болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачного проведения броска.
8. Тактический вариант «угроза».
9. Тактический вариант «силовое давление».
10. Контрпиемы: а) бросок через грудь от атаки броском через бедро; б) бросок через голову от атаки броском захватом ноги за пятку.

## СОРЕВНОВАНИЯ (ПО КАЛЕНДАРЮ)

- Матчевые встречи;
- Первенства ДЮСШ;
- Первенства поселка, района, Республики;
- Первенства СФО;
- Турниры.

### 2.6 ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ УТГ - 4

#### ТЕХНИКА 4 КЮ, ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС (13 лет – 14 лет)

##### Броски – Nage Waza

1. Задняя подсечка – Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри- Ko Ushi Gari
3. Бросок через ногу вперед- KoshiGuruma
4. Бросок через бедро захватом отворота и рукава- TsuriKomiGoshi
5. Подсечка в темп шагов- OkuriAshiBarai
6. Передняя подножка- Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги- HaraiGoshi
8. Подхват изнутри- Ushi Mata

##### Приёмы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки – KuzureKesaGatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги – MakuraKesaGatame
3. Обратное удержание сбоку- UshiroKesaGatame
4. Удержание со стороны головы захватом руки и пояса- KuzureKamishihoGatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки- KuzureYokoShihoGatame
6. Удержание верхом захватом руки- KuzureTateShihoGata

### ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ КОНТРОЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЗЮДОИСТОВ

ВИД ДВИГАТЕЛЬНО Й ДЕЯТЕЛЬНОСТ И	РАЗВИВАЕМОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО	УПРАЖНЕНИЯ	13 лет		
			до 50 кг	до 60 кг	св. 60 кг
Легкая атлетика	ловкость	Челночный бег 3x10 м(с)	7,5	7,5	7,5
гимнастика	сила	Подтягивание на перекладине (кол-во)	8	8	8
	выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во)	45	48	30

		Сгибание туловища, ноги закреплены (кол-во)	18	20	14
	сила	Поднимание ног до хвата руками из виса на гимн. стенке (кол-во)	6	5	2
	быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с., ноги закреплены (кол-во)	12	12	10
гимнастика	ловкость	10 кувырков вперед (с)	18	18	19
	быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с.(кол-во)	6	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с.(кол-во)	16	12	12
Спортивная борьба	сила	Приседание с партнером равным по весу на плечах (кол-во)	6	8	4
		Подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках (кол-во)	3	7	2
		Вставание на мост из стойки (5 раз)	14	16	18
	гибкость	Перевороты на мосту 10 раз (с)	18	20	22
	быстрота	10 бросков манекена через бедро	28	30	36

#### ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ УТГ-4

##### ТЕХНИКА 3 КЮ, ЗЕЛЕНЬЙ ПОЯС (14 – 15 лет)

##### Броски – Nage Waza

1. Зацеп снаружи- Ko Soto Gake
2. Бросок через бедро захватом за пояс- Tsurigoshi
3. Боковая подножка (седом) с падением- YokoOtoshi
4. Бросок через ногу в сторону- AshiGuruma
5. Подсад голенью- Hane Goshi
6. Передняя подсечка под отставленную ногу- HaraiTsurikomiAshi
7. Бросок через голову- Tomoe Nage
8. Мельница-Kata Guruma
9. Бросок захватом двух ног- Morote-Gari

## БИБЛИОГРАФИЯ

- 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.; «СААМ», 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 А.А. Энциклопедия физической подготовки; Методические основы развития физических качеств/ Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994, - 368 с.
- 8.Игуменов В.М., Подлиннее 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.-22с.
- 10.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
- 11.П.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
- 12.Письменский И.А., Каблев 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.-112с.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575898

Владелец Семёнов Сергей Михайлович

Действителен с 31.03.2021 по 31.03.2022