

**Муниципальное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа г.Катав-Ивановска»  
Катав-Ивановского муниципального района**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МУ ДО «ДЮСШ г.Катав-Ивановска»  
протокол № 1  
от « 30 » августа 2019 г

Утверждена приказом  
От 30.08.2019 № 29  
И.о. директора МУ ДО «ДЮСШ  
г.Катав-Ивановска»  
Ю.Е. Воробьева



**РАБОЧАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЗЮДО»**

Тренера-преподавателя Воробьева Ю.В.  
на 2019-2020 уч.год

Для групп: СОГ

г. Катав-Ивановск

2019

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	2
1. Нормативная часть .....	6
1.1. Порядок зачисления в спортивно-оздоровительные группы.....	6
1.2. Организация образовательной деятельности и режим тренировочной работы.....	6
1.3. Учебный план.....	7
1.4. Календарный учебный график.....	7
2. Программный материал .....	9
2.1. Теоретическая подготовка.....	9
2.2. Практическая подготовка .....	10
2.3. Воспитательная работа.....	26
3. Оценочные материалы.....	28
3.1. Текущий контроль.....	28
3.2. Промежуточная аттестация.....	28
3.3. Медико-педагогический контроль.....	31
4. Система условий реализации образовательной программы.....	32
4.1. Кадровое обеспечение.....	32
4.2. Материально-техническое обеспечение.....	32
4.3. Учебно-методическое обеспечение.....	32
5. Техника безопасности при проведении тренировочных занятий по дзюдо	33
6. Список литературы.....	35

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа МУ ДО «ДЮСШ г.Катав-Ивановска» по дзюдо (далее Программа) разработана для учебных групп спортивно-оздоровительного этапа в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Уставом МУ ДО «ДЮСШ г.Катав-Ивановска».

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 нормативным документам занятия дзюдо в группах начальной подготовки можно начинать с 10 летнего возраста, и в типовых программах отсутствуют материалы для работы с детьми 6-9 - летнего возраста. Необходимость такой программы для МУ ДО «ДЮСШ г.Катав-Ивановска» обусловлена большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься борьбой дзюдо.

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

Данная программа рассчитана на обучение школьников с 6-7-летнего возраста в спортивно-оздоровительных группах и рассчитана на обучение до 17 лет. Данная образовательная программа педагогически целесообразна, так как при ее реализации в ДЮСШ, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в

соревнованиях различного уровня. Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. При систематических занятиях дзюдо создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. Социальная значимость олимпийского вида борьбы - дзюдо проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.. Имея высокое прикладное значение, дзюдо позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.). Таким образом, дзюдо можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии, удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

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

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники дзюдо и выборе спортивной специализации.

**Основная цель программы:** привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий дзюдо.

**Основные задачи:**

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой;
- развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности;
- изучение основ техники дзюдо,
- воспитание морально-волевых качеств личности,
- отбор перспективных юных спортсменов для зачисления в группы начальной подготовки и дальнейшей спортивной специализации.

**Основополагающие принципы программы:**

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по годам обучения, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

### **Ожидаемые результаты.**

В результате обучения по программе, обучающиеся должны:

#### **Знать:**

1. основные понятия, термины дзюдо;
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
3. историю развития дзюдо;
4. правила соревнований в избранном виде спорта.

#### **Уметь:**

1. применять правила техники безопасности на занятиях;
2. владеть основами гигиены;
3. выполнять основные технические действия, предусмотренные программой;
4. применять изученные технические действия в соревновательных условиях.

### **Способы определения результативности.**

Проверка знаний и умений проводится на каждом занятии. Техническая подготовленности обучающихся определяется в тренировочных схватках.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года.

Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам нормативов по ОФП и СФП.

# 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

## 1.1 ПОРЯДОК ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ.

На обучение по данной программе в спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных учреждений с 6-7 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься физической культурой и спортом дзюдо, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки или не прошедшие индивидуальный отбор для зачисления на дополнительную предпрофессиональную программу.

## 1.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель.

Основными формами тренировочного процесса являются групповые тренировочные занятия, участие в соревнованиях школьного и регионального уровней.

Особенности обучения: Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач на первых годах занятий борьбой дзюдо является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Режим тренировочной работы.

Возраст	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (чел)
6-7 лет	3	3	<b>138</b>	10-15
8-17 лет	6	3	<b>276</b>	12-18

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах до 8 лет не должна превышать 1 академического часа, 8-9 лет – 2-х академических часов.

### 1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание занятий Возраст обучающихся	Спортивно-оздоровительный этап	
	6-7 лет	8-17 лет
Количество учебных недель	46	46
<b>Общее количество часов в год из них:</b>	<b>138</b>	<b>276</b>
<b>Теоретическая подготовка (Основы знаний)</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
<b>Практическая подготовка:</b>	<b>131</b>	<b>267</b>
- Общая физическая подготовка	80	153
- Специальная физическая подготовка	34	76
- Техничко-тактическая подготовка	12	31
- Промежуточная аттестация	5	7
<b>Форма промежуточной аттестации</b>	<b>ОФП</b>	<b>ОФП, СФП</b>

### 1.3. Календарный учебный график

#### Календарный учебный график занятий для детей 6-7 летнего возраста на 46 недель

№ п/п		Месяцы												Итого
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	<b>Теоретическая подготовка(основы знаний)</b>	1	1	1			1	1		1	1			7
2.	<b>Практическая подготовка</b>													
2.1.	Общезначительная подготовка	7	8	8	9	6	7	8	9	4	8	6		80
	Ходьба, бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Построения, перестроения	+	+											
	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Равновесие	+	+	+										
	Лазанье				+	+	+					+	+	
	Прыжки	+	+	+								+	+	
	Катание, бросание, ловля мяча	+	+	+				+	+			+		
	Десятиминутные перерывы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Подвижные игры и игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2.2.	Специальная физическая подготовка	2	2	4	4	3	3	3	4	3	4	2		34
	Имитационные упражнения			+						+				
	Начальные формы упражнений дзюдо	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Акробатика		+	+	+	+	+	+	+	+	+			
	Висы				+	+								
	Упоры						+	+						
	Подвижные игры и игровые упражнения с элементами дзюдо	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2.3.	Техничко-тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1		12
2.4.	Промежуточная аттестация	2								3				5
	<b>Всего часов:</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>9</b>		<b>138</b>

**Календарный учебный график занятий для детей 8-17 летнего  
возраста на 46 недель**

№ п/п	содержание	Месяцы												Все- го
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	<b>Теоретическая подготовка (основы знаний)</b>	1	1	1	1		1	1	1	1	1			<b>9</b>
2	<b>Практическая подготовка</b>													
2.1.	Общефизическая подготовка	14	12	15	17	11	13	17	16	12	15	11		<b>153</b>
2.2.	Специальная физическая подготовка	6	8	8	7	6	7	7	8	7	7	5		<b>76</b>
2.3.	Технико-тактическая подготовка	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2		<b>31</b>
2.4.	Контрольные испытания	3								2	2			<b>7</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>18</b>		<b>276</b>



## 2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### 2.1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а так же в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками. Так же при проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

### ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Тема	Количество часов	
		6-7 лет	8-17 лет
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1	1
2	Техника безопасности	1	1
3	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	1	1
4	Врачебный контроль и самоконтроль		1
5	Понятие спортивной тренировки		1
6	Терминология, применяемая в борьбе дзюдо. Правила соревнований.	2	2
7	Места занятий, оборудование, инвентарь, гигиена.	2	2
	Всего часов	7 часов	9 часов

Тема 1: ***Физическая культура как средство всестороннего развития личности.***

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных дзюдоистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

#### ***Основы здорового образа жизни***

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 2. ***Техника безопасности***

Основные причины травматизма на занятиях дзюдо.

Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий.

Правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов.

### Тема 3. *Зарождение и развитие борьбы дзюдо*

История дзюдо. Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

### Тема 4. *Врачебный контроль и самоконтроль*

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

### Тема 5. *Понятие спортивной тренировки*

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой дзюдоистов.

### Тема 6. *Терминология, применяемая в дзюдо. Правила соревнований*

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

### Тема 7. *Места занятий, оборудование, инвентарь, гигиена*

Спортивная форма дзюдоиста, правила ухода за ними. Оборудования и тренажеры. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.

## 2.2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Программный материал для детей 6-7 лет

**Ходьба:** в разных направлениях, на носках, на пятках, змейкой между расставленными предметами, с различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх); приставным шагом в сторону, вперед, назад; на внешнем крае стопы, в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра.

**Равновесие:** перешагивание через предметы, ходьба по рейке гимнастической скамейки, бег по лежащей веревке.

**Бег:** в различных направлениях с ловлей и увертыванием, с высоким подниманием бедра, «змейкой», между расставленными предметами, непрерывный 1-1,5 минуты, в чередовании с ходьбой 40-60 м, в быстром темпе 20-30 м.

**Лазанье:** по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) приставным и переменным шагом, с пролета на пролет, вправо-влево, проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке.

**Прыжки:** на двух ногах (вместе, врозь) с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), прыжки вверх на месте, направо, налево; подскок-прыжок на месте 20 раз (2-3 раза с перерывом), прыжки на одной ноге (правой, левой), в длину с места (50-70 см), в глубину с высоты 20-30 см, в длину через 4-6 линий, последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10 см).

**Прокатывание, бросание, ловля предметов:** прокатывание мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза), бросание об землю мяча и ловля, бросание мяча и ловля с расстояния 1-1,5 м, бросание об землю мяча и отбивание правой и левой рукой (4-6 раз), метание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой, метание в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5 м) расстояние до цели 1,5-2 м.

**Имитационные упражнения:** движения спортсменов, движения в различных профессий.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов**

1. И.п. - о.с., руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

2. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз)

3. И.п. - о.с., руки на поясе. 1-2 - присесть, 3 - руки вынести вперед; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И.п. - о.с. руки вдоль туловища. 1 - шаг вправо, руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз).

5. И.п. - о.с., руки вдоль туловища. 1 - правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 - исходное положение. То же влево.

б. И.п. - о.с., руки на поясе. 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 - прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами**

#### **Упражнения с обручем**

1. И.п. - о.с. обруч вниз. 1 - поднять обруч вперед; 2 - поднять обруч вверх; 3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное по:

2. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

3. И.п. - о.с., хват рук с боков, обруч на груди. 1 - присесть, обруч вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение (4-6 раз).

5. И.п.-о.с. около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-4 раза.

6. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, обруч в правой руке. 1 - махом обруч вперед; 2 - махом обруч назад; 3 - обруч вперед; 4 - переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз).

7. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклониться вправо (влево), руки прямые; 3 - прямо, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

8. И.п. - о.с., обруч на груди, руки согнуты. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3-4 - исходное положение (4-6 раз).

9. И.п. - сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1-2 - наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

10. И.п. - о.с., руки произвольно, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1-7, на счет 8 - прыгнуть в обруч. Повторить 2-4 раза.

### ***Упражнения с веревкой***

Веревка лежит по кругу и дети располагаются по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга.

1. И.п. - о.с. лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками.

1 - поднять веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок;

2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз). То же левой ногой.

2. И.п. - стойка - ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 - поднять веревку вверх; 2 - наклониться вниз, коснуться пола (по возможности); 3 - выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И.п. - о.с., веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1-2 - присесть, веревку вперед; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).

4. И.п. - стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 - поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки левой ноги; 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

5. И.п. - стоя боком к веревке, лежащей на полу. Насчет 1-8 прыжки на двух ногах через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, небольшая пауза и повторение прыжков (2-4 раза).

### ***Упражнения со скакалкой***

1. И.п. - о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

2. И.п. - стойка - ноги врозь, скакалка внизу. 1 - шаг вправо, скакалку вверх; 2 - наклониться вправо; 3 - выпрямиться, скакалку вверх; 4 - исходное положение (6-8 раз).

3. И.п. - о.с., скакалка внизу. 1-2 - присесть, скакалку вперед; 3 - исходное положение (6-8 раз).

4. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1 - поворот туловища вправо (влево); 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

5. И.п. - ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой.

### ***Упражнения с мячами***

#### ***С малым мячом***

1. И.п. - о.с., мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - руки вниз (4-6 раз).

2. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 - поворот вправо (влево), ударить мячом об татами; 3<sup>^</sup> - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, мяч в правой руке. 1 - присесть, ударить мячом об татами, поймать его; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И.п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (4-6 раз).

5. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу преподавателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

#### ***С мячом большого диаметра***

1. И.п. - о.с., мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч вверх; 2 - шаг вправо (влево); 3 - приставить ногу; 4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

2. И.п. - стойка-ноги на ширине стопы, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - присесть, мяч вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И.п.-стойка-ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1-мяч вверх, руки прямые; 2 - поворот вправо (влево); 3 - выпрямиться, мяч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И.п. - сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1-2 - поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

5. И.п. - о.с., мяч внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз). И.п. - о.с., мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч вверх; 2 - шаг вправо (влево); 3 - приставить ногу; 4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

6. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - присесть, мяч вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

7. И.п.-стойка-ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1-мяч вверх, руки прямые; 2 - поворот вправо (влево); 3 - выпрямиться, мяч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

8. И.п. - сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1-2 - поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

9. И.п. - о.с., мяч внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

### **Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах.**

#### ***Упражнения на гимнастической скамейке***

1. И.п.-сидя верхом на скамейке, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

2. И.п. - сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 -руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И.п. -лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1-2 - поднять прямые ноги вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

4. И.п. - стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 - шаг правой ногой на скамейку; 2 - шаг левой ногой на скамейку; 3 - шаг правой ногой со скамейки; 4 - то же левой. Поворот кругом. Повторить упражнение 2-4 раза.

5. И.п. -стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом и повторение прыжков.

6. Ходьба в колонне по одному, между скамейками.

#### **Начальные формы упражнений дзюдо**

- Стойка на голове и руках **согнувшись**;
- мост из положения лежа на спине **без касания татами головой**;
- падение на живот;
- падение кувырком;
- перемещение приставными шагами (обходя предметы, изменяя направления) по диагонали;
- повороты на 180° (скрестными шагами, круговым шагом);
- захваты с теснением, с переводом на спину, с освобождением;
- выведения из равновесия в исходном положении стоя на коленях (вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево) с захватом одной и двумя руками;
- кувырок вперед в упор присев;
- имитационные упражнения с мячами (фрагментов боковой подсечки, передней подсечки, отхвата, зацепа голенью изнутри), положения тела в стойке, в партере.

#### ***Средства совершенствования самостраховки при падении***

- Сед ноги вместе, руки лежат на животе, теннисный мяч прижат подбородком к груди, пережат назад, ноги вверх. Выполнять 6-8 раз.

- В парах с обручем. № 1 - сед ноги вместе, руками держит обруч, № 2 - стоит, держит обруч. По сигналу № 1 делает перекат назад, прижимая подбородок к груди. Выполнять 6-8 раз.

- В парах с обручем. № 1 стоит в обруче, № 2 его держит. № 1 сгибает ноги в коленях, вытягивает руки вперед, опрокидывается назад, прижав подбородок к груди и делает хлопок ладонями по татами. Выполнять 8-10 раз.

- В парах с обручем. № 1 - сед ноги врозь, обруч лежит на бедрах, руки вперед. № 2 держит обруч двумя руками. № 1 опрокидывается на спину, поднимая ноги вверх, прижимая подбородок к груди, делая хлопок руками. Выполнять 6-8 раз.

- В парах с набивным мячом (1 кг). Сед ноги врозь, мяч на татами рядом, катить мяч партнеру и одновременно опрокинуться назад, прижав подбородок к груди, выполняя хлопок руками по татами. Выполнять 8-10 раз попеременно.

- В парах с набивным мячом (1 кг). В полуприседе, мяч перед грудью, бросить мяч партнеру и одновременно опрокинуться назад, прижав подбородок к груди, выполняя хлопок руками по татами. Выполнять 10-12 раз попеременно.

#### ***Изучение падения кувирком***

И.п. - правая нога впереди левой, поставить правую руку рядом с правой ногой (кисть развернута назад), поставить рядом левую руку пальцами вперед. Прижав подбородок к груди, наклониться вперед, перекатиться (ноги держать прямыми) одновременно выполнить хлопок по татами левой рукой и поставить подошву правой стопы. Выполнять 4-6 раз попеременно в каждую сторону.

#### ***Изучение падения вперед***

- И.п. - стоя на коленях (разведены в стороны), руки подняты на уровень груди, ладони развернуты к татами. Плавно перекатиться вперед на ладони обеих рук и дополнительной опорой на предплечья и пальцы ног. Выполнять 6-8 раз.

- Положения тела в стойке: круглый присед, наклон, выпад влево, полный присед, стойка на коленях.

- Положение в партере: стойка на одном колене, положение высокого партера (скамеечка), положение лежа на груди.

#### ***Выведения из равновесия (в и. п. стоя на коленях)***

- Выведение вперед - в сторону двумя руками, разворачивая по вертикальному кругу, через захват за отворот прикладываются усилия по направлению вверх - в сторону, вдоль уха партнера под углом 45°, захватом за рукав по направлению вперед - вниз под тем же углом.

- Назад в сторону через захват за отворот прикладываются усилия в направлении вверх в сторону под углом 45° вдоль уха партнера, а в захвате за рукав сила направлена назад - вниз под тем же углом.

### ***Фрагменты технических действий***

*(у стены, с теннисными мячами и набивными мячами - 1 кг)*

- Боковая подсечка: фронтальная стойка, перемещение приставными шагами во фронтальной стойке, подсекающее движение бедром, голенью, стопой, «подметающее» движение стопы.
- Зацеп голенью: положение правосторонней (левосторонней) стойки, скрестный шаг левой (правой) ногой, поднять правую ногу, выполнить вращение наружу в тазобедренном суставе.
- Передняя подсечка: фронтальная стойка, скрестный шаг, вытягивать ногу вперед, разворачивая стопу внутрь.
- Отхват: подшаг правой (левой) ногой, разворачивая стопу наружу, мах прямой ногой (вынесенной вперед).

### ***Упражнения с амортизатором***

*(тонким резиновым жгутом)*

- И.п. стоя лицом к месту прикрепления. Рывки руками к себе (одновременно, поочередно двумя руками, одной рукой). Выполнять 4-6 раз.
- И.п. стоя спиной к месту прикрепления. Рывки руками от себя (одновременно и поочередно двумя руками, одной рукой). Выполнять 4-6 раз.

**Висы:** различными способами хвата на перекладине, рукоходе; передвижения в виси.

**Упоры:** стоя, лежа, разными способами из различных исходных положений.

### ***Подвижные игры и игровые упражнения***

- С ходьбой и бегом: «Совушка», «Самолеты», «Догони свою пару», «Канатоходцы», «Успей выбежать», «Кто быстрее до кегли», «Быстро в шеренгу», «Быстро из круга», «Догони обруч», «Бездомный заяц».
- С прыжками: «Ловкие и быстрые», «Перебрось - поймай», «Перепрыгни - на задень», «Парашютисты», «С кочку на кочку».
- С ползанием и лазаньем: «Проползи - не урони», «Ловкие и сильные», «Медвежата».
- С бросанием и ловлей: «Передал - садись», «Переноска мячей», «Мяч над головой», «Мяч в воздухе», «Лево-право».
- С элементами дзюдо: «Не давай пояс водящему», «Тяни на булавки», «Кто сильнее», «Перетягивание пояса», «Точное движение», «Передай мяч», «Один за другим», «Регби на коленях с надувным мячом».
- На ориентирование в пространстве: «Найди и промолчи», «Фигуры», «Хитрая лиса», «Пройди - не упади», «Равновесие в парах».
- Формирующие гигиенические знания, умения, навыки: По теме «Здоровье» - показать умывание, зарядку.



**Построения, перестроения:** в две колонны; выполнять команды - «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»; размыкаться на вытянутые руки в стороны.

### **Десятиминутные перерывы**

- Упражнения на расслабление и вытяжение: потягивания в положениях лежа, сидя, стоя; последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.
- Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи (самомассаж и взаимный массаж)
- Упражнения для развития мелких мышц рук, лица, мимики: рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование; воспроизведение выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.);
- Дыхательные и звуковые упражнения: дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи); вдох через нос, выдох через рот и наоборот быстро и медленно; очистительное дыхание - вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам; вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки; энергичное произнесение звуков «п-б» (укрепление мышц губ), «т-д» (укреплении мышц языка), «к-г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к-» (укрепление мышц языка и гортани)
- Упражнения на принятие и сохранение позы: имитация поз животных; изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (стул, мяч, чашка и т.п.), геометрических фигур (прямая линия, круг, треугольник и т.п.); имитация поз в непривычных ситуациях (пассажир в чемодане, кошка на люстре и др.); воспроизведение выразительных поз: напряженная, расслабленная поза; игры: «Внимание, снимаю!», «Замри», «Стоп-кадр» - имитация фотографических изображений (тяжелоатлет в рывке, прыгун в полете и т.п.); «Магазин игрушек» и др.
- Задания с имитацией движений: игры с имитацией различных движений; двигательные инсценировки; «двигательные перевертыши» - выполнение движений противоположных заданным; придумывание названия показываемому движению («Заколдованные картинки»).

### **Программный материал для детей 8-17 лет**

#### **1. Средства технической подготовки**

- 6 КЮ - белый пояс

REI - приветствие (поклон). Tachi-rei - приветствие стоя. Zarei - на коленях.

OBI - пояс (завязывание). SHISEI - стойки. SHINTAI — передвижения:

Ayumi-ashi — передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi — передвижение

приставными шагами: вперед-назад-влево-вправо; по диагонали. ТАИ-SABAКИ — повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад. KUMI-KATA — захваты (основной захват — рукав-отворот).

#### KUZUSHI - выведение из равновесия

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro-kuzushi	Назад
Migi-kuzushi	Вправо
Hidari-kuzushi	Влево
Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

#### UKEMI -падения

Yoko (Sokuho) - ukemi	На бок
Ushiro (Koho) - ukemi	На спину
Mae (Zenpo) - ukemi	На живот
Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

#### • Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) - выведение из равновесия назад (Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) — передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari-kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

#### • 5 КЮ — желтый пояс NAGE-WAZA - техника бросков

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-gari	Отхват
O-goshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью

Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо
-----------	---

### КАТAME -WAZA — техника сковывающих действий

Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

- Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучения специальной терминологии, развитие равновесия, составление связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

- Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) переход на выполнение удержания сбоку (Hon-kesa-gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) переход на удержание со стороны головы (Kami-shiho-gatame); зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari) переход на удержание верхом (Tate-shiho-gatame); отхват (O-soto-gari) переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame);

- Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединок до 2 минут.

- Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2 минут.

### 2. Средства тактической подготовки

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

### 3. Средства физической подготовки

#### а) Средства комплексного воздействия

#### Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; сведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя

положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднятие таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднятие таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

#### Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

- ОРУ для стопы и голени: поднятие на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящийся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп

#### Акробатические и гимнастические упражнения

Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа—девочки, подтягивание в висе и висе лежа —девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением — набивной мяч, диск от штанги — до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема;

прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

### Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить занимающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств занимающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность (табл. 23). Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

### **Средства, повышающие физическую подготовленность обучающихся**

#### **для выполнения нормативов ОФП**

№ п/п	Преимущество воспитание физического качества	Подвижная игра	Контрольное испытание
1.	Быстрота (скоростные способности)	Два мороза. К своим флажкам. Успей занять место. День и ночь. Белые медведи.	Челночный бег 3 x10м Бег 30 м с ходу
2.	Сила (силовые способности)	Петушиный бой. Выталкивание из круга. Тяни в круг. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

#### *б) Средства для развития общих физических качеств*

- Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1кг), набивным мячом (1-3 кг).

- Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места-прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

- Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на листании и до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).

- Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

- Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

в) *Средства специальной физической подготовки*

- Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

- Скоростные. Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

- Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

- Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

- Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

#### **4. Средства психологической подготовки**

##### *Средства волевой подготовки*

а) *Из арсенала дзюдо:*

- Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

- Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

- Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

- Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.

- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

б) *Средства других видов деятельности:*

- Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнуть партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20—30 метров.
  - Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.
  - Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.
  - Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.
  - Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.
- Средства нравственной подготовки*
- Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.
  - Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.
  - Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

#### **5. Средства теоретической и методической подготовки**

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

#### **6. Средства соревновательной подготовки**

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке в 1 -2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года. Если, по мнению тренера дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

#### **7. Средства проведения десятиминутных перерывов**

- Упражнения на расслабление и вытяжение: потягивания в положениях лежа, сидя, стоя; последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.
- Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи (самомассаж и взаимный массаж)
- Упражнения для развития мелких мышц рук, лица, мимики: рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование; воспроизведение выражения на лице различных эмоциональных



- состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.);
- Дыхательные и звуковые упражнения: дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи); вдох через нос, выдох через рот и наоборот быстро и медленно; очистительное дыхание - вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам; вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки; энергичное произнесение звуков «п-б» (укрепление мышц губ), «т-д» (укреплении мышц языка), «к-г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к-» (укрепление мышц языка и гортани)
  - Упражнения на принятие и сохранение позы: имитация поз животных; изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (стул, мяч, чашка и т.п.), геометрических фигур (прямая линия, круг, треугольник и т.п.); имитация поз в непривычных ситуациях (пассажир в чемодане, кошка на люстре и др.); воспроизведение выразительных поз: напряженная, расслабленная поза; игры: «Внимание, снимаю!», «Замри», «Стоп-кадр» - имитация фотографических изображений (тяжелоатлет в рывке, прыгун в полете и т.п.); «Магазин игрушек» и др.
  - Задания с имитацией движений: игры с имитацией различных движений; двигательные инсценировки; «двигательные перевертыши» - выполнение движений противоположных заданным; придумывание названия показываемому движению («Заколдованные картинки»).

***- Упражнения для комплексного развития качеств.***

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

***- Упражнения для развития силы.*** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

***- Упражнения для развития быстроты.*** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

***- Упражнения для развития гибкости.*** ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

***- Упражнение для развития ловкости.*** Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

***- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.*** Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

- **Упражнения других видов спорта.**

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- **Подвижные игры и эстафеты.**

### **2.3. Воспитательная работа**

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка 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 на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Для каждого дзюдо начинается с поклона. Дзюдоист кланяется, тем самым он объявляет о своей готовности подчиниться закону дзюдо, сохранить его дух. Традиционные способы приветствия соблюдаются дзюдоистами всего мира. Выполнение специальных правил не только формальное проявление уважения к старшим и более опытным, но и обязательное условие для каждого спортсмена. Приветствие всегда используется в начале и конце тренировки - «ДЗАРЕЙ» - приветствие на коленях или «РИЦУРЕЙ» - приветствие стоя. Приветствие стоя происходит перед началом и после встречи. В течении тренировки этим способом приветствуют спортсмены друг друга в начале каждого рандори или технического упражнения, если партнеры меняются. Приветствуют спортсмены свободно, спокойно, достойно. Дзюдоисты кланяются друг другу, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники борьбы. За каждое неосторожное движение, причинившее партнеру неудобства, следует извиниться поклоном.

### 3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### 3.1. Текущий контроль

Текущий контроль проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- Осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.
- Определение уровня общей и специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.
- Осуществление контроля определяющего эффективность подготовки обучающихся на всех этапах многолетней подготовки.

Текущий контроль включает в себя оценивание результатов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности с фиксацией их в журналах учета учебно-тренировочных занятий.

Текущий контроль проводится в течение всего учебного года.

Текущий контроль осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями по видам спорта;
- с целью административного контроля – директором, заместителем директора по УВР.

Также в качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, количество стартов обучающихся;
- уровень освоения материала учебных программ по видам спорта, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной нагрузки в период обучения.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки;
- контрольные тесты по ОФП.

#### 3.2. Промежуточная аттестация

Формами промежуточной аттестации является выполнение нормативов по ОФП и СФП для определения уровня общей физической подготовленности обучающихся.

Возраст	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение нормативов	Выполнение программы	Участие в соревнованиях
---------	------------------------------------	-----------------------	----------------------	-------------------------

6-7 лет	6	ОФП	60%	-
8-17 лет	8	ОФП и СФП	80-100%	Школьный уровень, муниципальный уровень, региональный уровень

### Нормативы по ОФП и СФП

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы	
		7 лет	8-9 лет
Быстрота	Бег 30 метров	+	Не более 5,2 с
Координация	Челночный бег 3 x 10 метров	+	Не более 10 сек
Выносливость	Бег 800 метров	+	+
Сила	Сгибание рук в упоре лежа	+	Не менее 8 раз
	Подтягивания	-	Не менее 3 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	Не менее 120 см
	Подъем туловища из положения лежа на спине	+	Не менее 5 раз
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	Не менее 5 см

Нормативы выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося.

## Методические указания к проведению промежуточной аттестации

### Методика выполнения и приема нормативов по ОФП и СФП

#### **1. Бег на 30, 800 метров**

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

#### **2. Прыжок в длину с места**

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

#### **3. Подтягивание на перекладине**

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

**4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). То же за 20 сек.**

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется

до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

При выполнении за 20 сек. выполняется в максимальном темпе. Дается 1 попытка.

#### **5. Упражнение на гибкость (наклон стоя на скамейке).**

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

#### **6. Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек.**

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 20 секунд при возвращении в исходное положение.

#### **7. Челночный бег.**

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 10 метров.

### **Участие в соревнованиях.**

На спортивно-оздоровительном этапе включаются элементы соревновательной деятельности. На данном этапе рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов на сдачу ступеней «кю». Кроме того, юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами, но так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы. С этой целью при сдаче экзамена на право ношения пояса определенного цвета может быть рекомендован дифференцированный подход к качеству сдачи нормативных требований.

7 лет	Участие в соревнованиях по ОФП, участие в игровых схватках.	1-2 соревнования
8-17 лет	Участие в соревнованиях по ОФП и СФП. Участие в соревнованиях по дзюдо	2-3 соревнования

### **3.3. Медико-педагогический контроль.**

Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям в группе СО.

Медико - педагогический контроль в группах СО осуществляется тренером-преподавателем совместно с врачом спортивной школы и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,
- рациональное питание,
- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,
- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминовых комплексов и др. средств восстановления,

При занятии дзюдо год от года возрастают объемы тренировочных нагрузок, количество тренировочных занятий. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности в свою очередь зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

## **4. Система условий реализации образовательной программы**

### **4.1. Кадровое обеспечение**

Тренеры-преподаватели, обеспечивающие тренировочный процесс должны иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

#### **4.2. Материально-техническое обеспечение.**

Занятия по дзюдо проводятся в оборудованном зале на борцовском ковре – татами. Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

- татами,
- маты гимнастические
- гимнастическая стенка
- гимнастическая скамейка
- мячи резиновые, малого и большого диаметра
- веревки
- гантели,
- скакалки,
- мячи волейбольные, футбольные, теннисные
- резиновый жгут
- обручи
- набивные мячи
- перекладина
- секундомер,
- кимоно (приобретается обучающимися самостоятельно)
- гонг.

#### **4.3. Учебно-методическое обеспечение.**

1. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96 с.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
4. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо : учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами.- Челябинск : УралГУФК, 2008 – 282 с.
5. Ерёгина С.В., Дмитриев Р.М., и др./Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) – 2-е издание. – М.: Советский спорт, 2009. – 368 с.
6. Еганов А.В. Методика обучения специальным имитационным упражнениям в дзюдо.- Челябинск : УралГУФК, 2009 – 39 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.

### **5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДЗЮДО**



## **1. Требования безопасности перед началом занятий**

1. На занятия обучающийся должен приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.
2. Надеть спортивную форму (кимоно). Спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной.
3. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.
4. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. Использование заколок запрещено.
5. Во время занятий ношение очков запрещено.
6. Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

## **2. Требования безопасности во время занятий.**

1. Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.
2. Строго соблюдать правила поведения на занятиях по борьбе:
  - не разрешается соединять пальцы рук в переплет при захвате;
  - не разрешается выставлять руки для упора о ковер при падении;
  - не допускается применение запрещенных приемов;
  - нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;
  - избегать во время борьбы удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
  - при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
3. Особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений ( броска, болевых приемов, удержания ). Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого занимающегося.
4. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.
5. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.
6. При изучении болевых приёмов необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.
7. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.
8. Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы.

### **3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.
2. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### **4. Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Снять спортивную одежду.
4. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Нормативные документы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

### **Учебно-методическая литература**

1. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96 с.
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980
3. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография/- М.: Физическая культура, 2010 — 240
5. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с
6. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо : учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами.- Челябинск : УралГУФК, 2008 – 282 с.
7. Ерёгина С.В., Дмитриев Р.М., и др./Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) – 2-е издание. – М.: Советский спорт, 2009. – 368 с.
8. Еганов А.В. Методика обучения специальным имитационным упражнениям в дзюдо.- Челябинск : УралГУФК, 2009 – 39 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.

### **Интернет ресурсы:**

Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство просвещения РФ	<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>
Федерация дзюдо РФ	<a href="https://www.judo.ru/">https://www.judo.ru/</a>

Министерство физической культуре и  
спорту Челябинской области

<http://www.chelsport.ru/>