

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «СИБИРСКИЕ МЕДВЕДИ»

Принята решением  
педагогического совета  
протокол № 3  
от 27.10.2017

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
МБОУ ДО СДЮСШОР «Сибирские медведи»  
Г.Э. Ташбабаева  
№ 115 От «27» октября 2017 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Заярной Елены Александровны

Ф.И.О. тренера-преподавателя

БОРЬБА-ДЗЮДО

Вид спорта

Начальная подготовка 1 года обучения

Этап обучения

г. Новый Уренгой  
2017 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная рабочая программа по борьбе дзюдо для начальной подготовки разработана на основании дополнительной предпрофессиональной программы по борьбе дзюдо МБОУ ДО СДЮСШОР «Сибирские медведи» уставом МБОУ ДО СДЮСШОР «Сибирские медведи»

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым «Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, а также на основании приказа департамента образования ЯНАО от 23.03.2007 г. «Об утверждении Порядка разработки примерных дополнительных образовательных программ в ЯНАО» и методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки РФ.

В основу программы положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке, научные и методические разработки по борьбе дзюдо, применяемые в последнее время для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Цель программы: создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

Основные задачи:

1. Укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей;
2. Формировать потребность к занятию спортом (вообще) и ведению здорового образа жизни;
3. Овладевать основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и осваивать технику подвижных игр;
4. Воспитывать трудолюбие детей;
5. Совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
6. Формировать волевые и морально-этические качества личности детей;
7. Отбирать перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо в СДЮСШОР.

Сроки реализации программы: 1 год

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в спарингах;
- участие в соревнованиях;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической, технической подготовленности обучающихся;
- первенства школы;

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в первом полугодии (октябрь) и в конце учебного года (май).

### **Наполняемость группы НП-1, возраст и объем недельной нагрузки.**

Рабочая программа по борьбе дзюдо предназначена для детей до 10 лет и рассчитана на 1 год обучения:

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 1,5 академических часов с перерывами 10 минут. Продолжительность академического часа – 45 минут.

этап	Год обучения	Максимальный возраст зачисления	Максимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
НП	1-й год	10	14-20	6	Нормативы по ОФП

### **Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки
		НП
		1-й год
1.	Общая физическая подготовка	255.84
2.	Специальная физическая подготовка	-
3.	Технико-тактическая подготовка	40.56
4.	Теоретическая подготовка	9.36
5.	Контрольно-переводные испытания	3.12
6.	Контрольные соревнования	-
7.	Инструкторская и судейская практика	-
8.	Восстановительные мероприятия	3.12
9.	Медицинское обследование	Вне сетки часов
<b>Общее количество часов</b>		<b>312</b>

## Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов групп начальной подготовки (ГНП 1 года)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	20	21	21	20	20	18	21	20	20.32	25.64	26	22.88	255.84
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Технико-тактическая подготовка	3	4	4	5	5	5	6	5	3.56	-	-	-	40.56
4.	Теория и методика освоения дзюдо	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.36	-	-	9.36
5.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3.12	3.12
6.	Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	1.12	-	-	-	3.12
7.	Соревновательная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего часов</b>		<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

### Учебный материал для обучающихся в группе начальной подготовки 1 года обучения.

#### 1. Средства технической подготовки

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

Передвижения (синтай)- обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки)- на 90 процентов, 180 процентов с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката)- за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и само страховка партнера при выведении из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивки, рывке, толчке, тяге.

Положение дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной ноге, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, 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, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушения 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 условиях, в условиях перемещения противника, при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

## **БРОСКИ**

- 1 Боковая подсечка
- 2 Передняя подсечка в колено
- 3 Передняя подсечка
- 4 Бросок через бедро скручиванием
- 5 Отхват
- 6 Бросок через бедро
- 7 Зацеп изнутри
- 8 Бросок через спину

## **ПРИЕМЫ БОРЬБЫ ЛЕЖА**

- 1 Удержание сбоку
- 2 Удержание сбоку с исключением руки
- 3 Удержание поперек
- 4 Удержание со стороны головы захватом пояса
- 5 Удержание верхом
- 6 Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку

## **САМООБОРОНА**

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

## **2. Средства тактической подготовки**

### ***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);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в партере;
- перед поединком с конкретным противником задумать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера.

### ***Тактика участия в соревнованиях***

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

## **3. Средства физической подготовки**

### ***Специальная физическая подготовка***

#### ***Упражнения для развития специальных физических качеств***

***Силы:*** выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

***Быстроты:*** проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

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

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

***Ловкости:*** выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

### ***Общая физическая подготовка***

#### ***Упражнения для развития общих физических качеств***

*Силы:* гимнастика- подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

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

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

*Ловкости:* легкая атлетика- челночный бег 3x10 м, гимнастика- кувырки вперед, назад (вдвоем), боковой переворот, подъем разгибом, спортивные игры- футбол, баскетбол, волейбол, подвижные игры- эстафета, игры в касание, в захваты.

*Выносливости:* легкая атлетика-кросс 800м, плавание- 25 м.

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

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

##### ***Волевая подготовка***

***Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо***

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

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

*Выдержки:* проведение поединка с непривычным, неудобным соперником.

*Смелости:* поединки с более сильным соперником.

##### ***Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности***

*Выдержки:* преодоление болевого рефлекса, преодоление усталости.

*Настойчивости:* освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, строгое соблюдение режима дня и тренировки, своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

#### **5. Средства нравственной подготовки**

##### ***Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо***

*Трудолюбия:* поддержания в порядке спортивной формы.

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

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

*Инициативности:* выполнение некоторых обязанностей помощника тренера, самостоятельная работа по освоению техники и тактики, проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

##### ***Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности***

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

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

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

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

## **6. Врачебный контроль и самоконтроль**

### *Экстремальность факторов крайнего севера*

- выходом северных районов региона к побережью Северного Ледовитого океана,
- наличием вечномёрзлого слоя и слабым оттаиванием почвы в летний период,
- специфичностью биогеохимических территорий,
- холодным дискомфортным климатом со значительным диапазоном колебания температур,
- отсутствием специфической (нормальной) для человека фотопериодичности (длинная ночь, длинный день, специфический аэродинамический режим),
- перераспределением кислорода в составе атмосферного воздуха,
- повышенной активностью магнитного поля земли с резкими периодами возмущений,
- специфическими свойствами воды (большой процент содержания железа, марганца и отсутствие фтора, иода),
- специфичностью природно-очаговых инфекций (зооантропонозы),
- относительной абиогенностью покрова,
- монотонностью внешней среды (шумовая монотонность),
- специфичностью питания: малое потребление витаминов, свежих овощей и фруктов, много - консервированной пищи),
- «синдром полярного напряжения».

Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

### *Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий*

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой спортивного костюма, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка в зале.

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

Техника безопасности на занятиях дзюдо.

История возникновения дзюдо в Японии. Первый чемпионат Российской Федерации.

### *Этика в дзюдо*

Поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения при поединке, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами. Следует приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

### *Правила дзюдо*

Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

### *Строение тела*

Костная система: функция скелета - опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работы мышц.

### 8. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в 2-3 соревнованиях в течение года.

### 9. Средства оценки подготовленности

Контрольные нормативы для обучающихся группы начальной подготовки 1 года обучения.

## Контрольно-переводные нормативы и аттестационные требования для группы начальной подготовки 1 года обучения

Процесс обучения дзюдоистов разделен на ряд этапов: этап начальной подготовки, этап начальной и углубленной специализации, этап спортивного совершенствования. Все этапы отличаются своими целями, задачами, средствами и методам подготовки, а также различаются параметрами тренировочной нагрузки.

-*Этап начальной подготовки* - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

## Соответствие квалификационных степеней выполнению спортивных разрядов и званий

№ п/п	КЮ , ДАН	Степень	Цвет пояса	Разряд ЕВСК
1.	6 КЮ	1 ученическая	белый	нет
2.	5 КЮ	2 ученическая	желтый	2 юн., 3 разряд
3.	4 КЮ	3 ученическая	оранжевый	1 юн., 2 разряд
4.	3 КЮ	4 ученическая	зеленый	2 - 1 разряд
5.	2 КЮ	5 ученическая	синий	1 разряд - КМС
6.	1 КЮ	6 ученическая	коричневый	КМС - МС
7.	1 ДАН	1 мастерская	черный	МС
8.	2 ДАН	2 мастерская	черный	МС - МСМК

## Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки для группы начальной подготовки 1 года обучения

Вид двигательной деятельности	Развиваемое Физическое качество	Упражнения	Результат
Легкая атлетика	Быстрота	Бег на 30 м (с)	4.8
		Бег 60 м (с)	9
	Координация	Челочный бег 3x10 (с)	8
	Выносливость	Бег 1500 м ( мин)	7



Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15
		Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (кол-во раз)	6
	Силовая выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20
		Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	25
	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	160
		Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	8
		Подъем туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	9
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	10
Борьба дзюдо	Технико-тактическое мастерство	Перемещение через метровую зону за 30 с (кол-во раз)	38
		10 бросков партнера через спину на время	Индивидуальный норматив

## Перечень информационного обеспечения программы

1. ДЗЮДО «Техника и тактика» автор: Джимми Педро ООО «Издательство» «Эскимо», 2005г.
2. «БОЕВОЙ ДУХ ДЗЮДО» автор: Ямасита Ясухио «Издательство» «ФАИР-ПРЕСС», 2003г.
3. ДЗЮДО «Программа» авторы-составители: И.Д. Свищев, В.Э. Жердеев, Л.Ф. Кабанов, Н.Г. Михайлов. Издательство «Советский спорт», 2003г.
4. ДЗЮДО «Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШ олимпийского резерва» авторы составители: С.В. Ерегина И.Д. Свищев, Д.С. Филлипов. «Советский спорт», 2006г.
5. *Фетисов В.А.* Массовое физическое воспитание и детско-юношеский спорт: проблемы модернизации // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2003. - № 1.
6. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». – М., 1999.
7. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. – 328 с.
8. *Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н.* Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М.: ФиС, 1982. – 328 с.
9. *Игуменов В.М., Подливаев Б.А.* Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. – 128 с.
10. *Годик М.А.* Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
11. *Сиротин О.А.* Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. – Челябинск, 1996. – 315 с.
12. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
13. *Волков Л.В.* Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
14. *Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д.* Подготовка дзюдоистов. – Майкоп, 1990. – 440 с.