

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА  
КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО центр раз-  
вития творчества детей и юно-  
шества

Н.С.Сухова  


ПРИНЯТО  
педагогическим советом МБУ ДО центр  
развития творчества детей и юношества  
Протокол от «30» августа 2017 г. №1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ  
СЕКЦИЯ «ДЗЮДО»**

для детей 7-18 лет  
срок реализации программы 3 года

Автор-составитель:  
педагог дополнительного  
образования МБУ ДО  
ЦРТДО Д.А. Воронцов

Сельское поселение «Село Новый Мир»  
2017 год

## Пояснительная записка

Физкультурно-спортивная программа дзюдо носит учебно - тренировочный характер.

Программа призвана способствовать в системе дополнительного образования формированию потребности у детей и подростков к здоровому образу жизни; развитию и совершенствованию нравственно-культурных и физических качеств личности; воспитанию ответственности в поведенческой деятельности и в профессиональном самоопределении в соответствии с индивидуальными способностями; содействовать молодежи в их физическом совершенствовании, подготовке высококвалифицированных спортсменов, способных достойно защищать честь Хабаровского края и России на спортивной арене.

Основные задачи учебной дисциплины определяются этапами подготовки

### 1. Спортивно-оздоровительная подготовка (СОП):

- укрепление здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях;
- обучение основам техники дзюдо;
- развитие физических качеств: силы, ловкости, гибкости, выносливости, быстроты;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-волевых качеств личности.

### 2. Этап начальной подготовки (НП):

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- коррекция недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям дзюдо, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники дзюдо, подготовка к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- воспитание моральных и волевых качеств личности, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей.

### 3. Учебно-тренировочный этап (УТ):

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники дзюдо: приемов, защит, комбинаций;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало психологической и тактической подготовки;
- к концу этапа — определение предрасположенности к занятиям борьбой дзюдо или боевым дзюдо;
- воспитание физических, моральных и волевых качеств;
- профилактика асоциальных проявлений.

#### 4. Этап спортивного совершенствования (СС):

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма к максимальным нагрузкам, характерным для данного этапа;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.

Программой предусмотрена подготовка

1 — года обучения (возраст детей — 6-8 лет) в объеме 216 часов, из них: теория дзюдо — 9 часов, практическая подготовка — 207 часов;

2 — года обучения (возраст детей — 8-12 лет) в объеме 320 часов, из них: теория дзюдо — 9 часов, практическая подготовка — 311 часов;

3 — года обучения (возраст детей свыше 12 лет) в объеме 432 часов, из них: теория дзюдо — 10 часов, практическая подготовка — 422 часов.

**Требования** по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года:

1. Спортивно-оздоровительные группы (СОГ) — выполнение детьми нормативов ОФП;

2. Группы начальной подготовки (ГНП) — выполнение нормативов ОФП;

3. Учебно-тренировочные группы (УТГ) — выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП;

4. Группы спортивного совершенствования (ТСС) — КМС. Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП, достижение спортивных результатов.

**Требования к организации учебно-тренировочного процесса** Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях,

занятия в оздоровительно-спортивном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Исходя из цели, занятия дзюдистов могут быть учебными, учебно-тренировочными, тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых— преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка дзюдистов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Время на каждую часть занятия в зависимости от его типа распределяется:

#### **Время занятий в зависимости от его типа (мин.)**

Часть урока	Тип урока			
	учебный	учебно-тренировочный	тренировочный	контрольный
Вводно-подготовительная	30-40	25-30	20-25	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50-70	55-80	65-90	80-110
Заключительная	10	10	5	10
Итого	90-120	90-120	90-120	90-120

#### **Тактическая подготовка дзюдиста**

Перед дзюдистом ставятся две основные цели:

- выиграть;
- не позволить противнику победить или добиться преимущества.

Для реализации этих целей избираются виды тактики:

- атакующая;
- оборонительная.

## **Подавление противника выносливостью**

Подавление *выносливостью* выражается в стремлении так построить схватку, чтобы довести противника до утомления. Чтобы утомить противника в схватке, чаще всего действуют так:

1. Бесперывно атакуют, вынуждая противника держать мышцы в сильном статическом напряжении, тратить много сил на защиту.
2. Защищаясь, сковывают противника, повисают, вынуждая поддерживать позу сильным напряжением мышц; заставляют тратить много сил на подготовку приемов (захват, сближение, передвижение и др.).
3. «Сбивают» дыхание, сдавливая захватом грудную клетку (в положении лежа) или предлагая очень высокий темп схватки.
4. Проводят приемы, вызывающие утомление отдельных групп мышц:
  - а) нагружают часть тела так, чтобы мышцы работали в статическом напряжении с предельным напряжением;
  - б) выполняют такой захват, который затрудняет нормальное кровоснабжение определенной группы мышц.

## **Подавление противника ловкостью**

Подавление *ловкостью* применяют в тех случаях, когда дзюдист может хорошо координировать свои движения в различных ситуациях схватки.

Избрать тактику подавления ловкостью можно, овладев большим запасом двигательных навыков и усовершенствовав их на тренировках, умение действовать в самых разнообразных ситуациях. В этом случае можно вынудить противника создать необычную для него ситуацию, несколько видоизменяя, корректируя его усилия и направление движения.

## **Подавление противника гибкостью**

Подавление *гибкостью* применяют в схватках, когда есть возможность выполнять движения с большой амплитудой. Для этого создают ситуацию, в которой амплитуда движений будет больше, чем амплитуда движений (приемов или защит) противника. Для нападения обычно пользуются сближением с противником, а для защиты — увеличением дистанций. Ограничить амплитуду движения противника можно постановкой преграды на пути его атакующих или защитных движений: изменением исходного положения (наклоном или скручиванием и т. п.), захватом (сковыванием).

## **Подавление противника психической подготовленностью**

Подавление *психической подготовленностью* избирается в том случае, когда морально-волевые качества развиты лучше, чем у противника. Дзюдист, обладающий смелостью, решительностью, выдержкой, настойчивостью, инициативностью, имеющий авторитет, может рассчитывать на успех в схватке, если будет правильно использовать свои преимущества.

## Методы обучения тактике

1. Метод **обобщающих правил, законов, аксиом** (для действий, которые должны применяться в каждом конкретном случае, подобном общей ситуации). Эти **правила могут выглядеть** так: «Бросай противника в том направлении, куда он передвигается», «Проводи прием в направлении усилий противника» и т.п. Эти правила и модели тактических действий могут быть до тех пор, пока практические данные придают этой модели достоверность.

**II. Проблемный метод** предусматривает экспериментирование и накопление опыта самим занимающимся. При обучении этим методом можно идти двумя путями: накапливать стихийный опыт непосредственно в схватках во время тренировок и соревнований; целенаправленно и правильно ставить эксперименты.

### Боевое дзюдо

При правильной организации учебно-тренировочного процесса, корректном распределении учебного материал, подбора соответствующих методов и средств подготовки начинать можно практически с групп начальной подготовки. Творческий подход в разработке заданий, разнообразие вариантов игр, изучение базовой техники боевого дзюдо принесут пользу для становления мастерства спортсменов (в том числе и для спортсменов, не специализирующихся в боевом дзюдо).

Система подготовки в боевом дзюдо предполагает все виды подготовки, традиционно характерные для дзюдо: физическая, тактическая, теоретическая и др. Тренеры, специализирующиеся по боевому дзюдо, могут использовать настоящую программу.

### Базовые действия

Освоение базовых действий на начальном этапе при обучении ударам: положения тела (стойки), передвижения и дистанции.

*Боевая стойка* как оптимальное положение бойца во время поединка для проведения атакующих и защитных действий. Требования, предъявляемые к боевой стойке: устойчивость, оперативное маневрирование в любом направлении, обеспечение оптимальной защиты.

Освоение вариантов боевых стоек: фронтальной, лево-сторонней, правосторонней. Их особенности. Положение рук, ног, туловища, головы.

Обучение *передвижениям* в боевых стойках. Варианты передвижений: по направлению движения — вперед, назад, вправо, влево; по способу передвижения — шагом (подшагивание, отшагивание), скачком (подскок, отскок), прыжком («челнок»). Особенности различных способов передвижения в бою.

Обучение *дистанциям* ведения боя: дальней, средней и ближней. Взаимосвязь дистанции с боевой стойкой, техникой и тактикой ведения боя.

### *Методика обучения ударам руками в боевом дзюдо*

*Освоение прямых ударов руками.*

Изучение прямых ударов руками из фронтальной стойки. Положение ног и рук в исходном положении. Начало движения, траектория удара, положение кулака во время нанесения удара, возвращение в исходное положение по пройденной траектории движения. Сочетание ударов с шагами вперед, назад.

Изучение прямых ударов левой (правой) рукой из левосторонней и правосторонней стоек.

*Изучение ударов руками снизу.*

Нанесение ударов снизу полностью супинированной рукой (пальцами к себе), согнутой в локте под острым или прямым углом.

Удары в ближнем бою как самостоятельные, удары для развития атак с дальней дистанции, удары снизу в голову и в туловище, перемещая вес тела и на одноименную и на разноименную ногу.

Удары снизу с уходом в сторону, удары снизу с поворотом туловища.

*Изучение ударов руками наотмашь.*

Нанесение ударов наотмашь кулаком, предплечьем левой (правой) руки. Удары кулаком или предплечьем с разворотом на 360 градусов, удары наотмашь в захвате.

Удары с разворотом «передней» или «задней» рукой с поворотом туловища вокруг собственной оси без захвата противника.

Удары при выполнении захвата куртки противника:

- за отворот куртки противника;
- за рукав куртки противника;

Удары без захвата («передней», «задней» рукой).

*Изучение ударов локтем.*

Прямой удар локтем из боевой стойки, перенос веса тела на «переднюю» ногу (сочетание движения со скачком или шагами вперед), с рукой, поднятой под углом 90 градусов между корпусом и плечом и согнутой в локтевом суставе под углом примерно в 30 градусов.

Базовой удар локтем с выпрямлением («задней») ноги; без выпрямления «задней» ноги; с вращением туловища в тазобедренном суставе, выводя «переднее» плечо вперед.

*Обучение ударам ногами и головой в боевом дзюдо*

*Изучение прямых ударов ногами.*

Прямые удары ногами, как атакующие действия, так и контратакующие (встречные), для остановки атакующего противника.

Удары с переносом веса тела на опорную ногу; с движением таза вперед. Прямые удары основанием пальцев стопы, удары пяткой.

*Изучение боковых (круговых) ударов ногами.*

Удары, как с разворотом на опорной ноге, так и без разворота.

Высокие боковые удары — в туловище, голову голенью или подъемом стопы. Выполнение основных требований: перераспределение массы тела на опорной ноге, разворот таза по направлению удара, вынос бедра атакующей

ноги, разгибание в коленном суставе.

*Изучение ударов ногами наотмашь.*

Удар без разворота туловища на 360 градусов. Требования к качественному выполнению удара: перераспределение веса тела на опорной ноге, разворот таза и вынос бедра атакующей ноги, удар пяткой с захлестыванием голени.

Удар ногами с разворотом туловища на 360 градусов.

Удары ногами с подшагиванием, с отшагиванием, в прыжке.

*Изучение ударов коленом.*

Прямой удар коленом, боковой удар коленом, удар коленом снизу.

Удары коленом без захвата, в захвате (за шею, отвороты, рукава).

Удары коленом в партере: опираясь на противника, без опоры на противника.

*Обучение ударам головой.*

Удары в стойке в захвате за отвороты куртки, за шею. Удары в партере снизу, сверху, на удержании.

### **Варианты защиты от различных ударов в боевом дзюдо**

Защиты от прямых ударов руками: уклонами — влево, вправо, назад; отбивами — ладонью, предплечьем (внутри, наружу); передвижениями сближаясь, назад, в сторону; подставками — ладонью, предплечьем, плечом; сковыванием захватом рук.

Защиты от боковых ударов руками: нырком, отклоняясь, отшагивая, подставками (предплечьем, локтем, плечом), сковыванием захватом рук, блоки руками.

Защиты от ударов руками наотмашь: нырками, отклоняясь, отшагивая, подставками (предплечьем, плечом), сковыванием захватом рук.

Защиты от ударов локтем: отклоняясь, отшагивая, подставками (ладонью, предплечьем, плечом), сковыванием захватом рук.

Защиты от прямых ударов ногами: уходами (влево, вправо, назад), подставками (подошвой стопы, предплечьями скрещенных рук, локтем), захватом атакующей ноги.

Защиты от боковых (круговых) ударов ногами: нырками, уклонами, отходя, подставками (предплечьем, локтем, плечом, голенью, коленом), отбивы (руками, ногами), захватами ног.

Защиты от ударов коленом: отклоняясь, отшагивая (разрыв дистанции), освобождение от сковывающего захвата, подставками предплечий, локтями, захватами рук противника.

Защиты от ударов головой: уклонами, отклоняясь, освобождением от сковывающего захвата, подставками ладонью, прижимаясь к противнику.



### Учебно-тематический план (спортивно-оздоровительной группы до одного года обучения)

Направленность программы - предварительная общефизическая подготовка.

1 год обучения. Наполняемость группы - 15 человек, возраст: 6-8 лет.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

№ пп	Наименование тем	Часы		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности, знакомство с программой	12	12	-
2	Общефизическая подготовка	72	10	62
3	Специальная физическая подготовка	24	6	18
4	Технико-тактическая подготовка	14	0	14
5	Психологическая подготовка	10	10	0
6	Медицинское обслуживание, гигиена, закаливание	12	2	10
	ИТОГО	144	40	104

**Учебно-тематический план  
(начальная подготовка 1— года обучения)**

Направленность программы: начальная подготовка, спортивная специализация.

Наполняемость группы - 15 человек, возраст: 6-8 лет.

Задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники дзюдо;
- приобретение соревновательного опыта через участие в соревнованиях по видам спорта.

№ п/п	Наименование тем	Часы		
		всего	теория	практика
1	Водное занятие. Техника безопасности, знакомство с программой	4	4	-
2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль	8	4	4
3	Общefизическая подготовка	22	-	22
4	Специальная физическая подготовка	40	-	40
5	Технико-тактическая подготовка	58	-	58
6	Участие в соревнованиях, схватках соревновательного характера	70	-	70
7	Медицинское обслуживание, контрольные испытания. Итоговое занятие	14	1	13
	Итого	216	9	207

**Учебно-тематический план  
(учебно-тренировочная подготовка 2 года обучения)**

Наполняемость группы - 12 человек, возраст: 8-12 лет.

Направленность программы: специальная углубленная подготовка.

Задачи:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

№ п/п	Наименование тем	Часы		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности, знакомство с программой	4	4	-
2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль	8	4	4
3	Общефизическая подготовка	50	-	50
4	Специальная физическая подготовка	70	-	70
5	Технико-тактическая подготовка	90	-	90
6	Участие в соревнованиях, схватках соревновательного характера	80		80
7	Медицинское обслуживание, контрольные испытания. Итоговое занятие	18	1	17
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>9</b>	<b>311</b>

**Учебно-тематический план**  
**(учебно-тренировочная подготовка на уровне совершенствования)**

**3-й год обучения**

Наполняемость группы - 10 человек, возраст: свыше 12 лет.

Направленность программы: спортивное совершенствование.

Задачи:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых успехов (выполнение норматива мастера спорта);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

№ пп	Наименование тем	Часы		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности, знакомство с программой	4	4	-
2	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль	8	4	4
3	Общефизическая подготовка	54	-	54
4	Специальная физическая подготовка	74	-	74
5	Технико-тактическая подготовка	94	-	94
6	Участие в соревнованиях, схватках соревновательного характера	178		178
7	Медицинское обслуживание, контрольные испытания. Итоговое занятие	20	2	18
	<b>ИТОГО</b>	<b>432</b>	<b>10</b>	<b>422</b>

**Примерные планы графики распределения учебных часов для дзюдистов (годовые циклы подготовки):**

1. Спортивно-оздоровительная группа (до одного года обучения)

№ пп	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Специальная физическая	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Технико-тактическая	14	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	1	1	1	1	1
5	Психологическая	10	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
6	Медицинское обслуживание, закаливание, гигиена	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Всего	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

2. Начальная подготовительная группа (первый год обучения)

№ пп	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретическая	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
3	Специальная физическая	22	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Технико-тактическая	40	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
5	Психологическая	58	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
6	Соревновательная	70	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5

7	Медицинское обслуживание, закаливание, гигиена	14	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
	Всего	216	18	18	19	19	19	19	19	19	19	19	18	18

### 3. Группа начальной специальной углубленной подготовки (2-й год обучения)

№ пп	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретическая	4	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Общая физическая	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
3	Специальная физическая	50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5
4	Технико-тактическая	70	5	7	7	7	8	5	9	8	9	9	9	8
5	Гигиена, закаливание, врачебный контроль	90	7	8	7	7	7	7	7	8	8	8	7	8
6	Соревнования	80	6	6	8	8	8	8	6	6	6	6	6	6
7	Медицинское обследование	18	4	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1
	Всего	320	28	28	29	29	29	29	27	28	28	28	28	28

### 4. Группа специальной (учебно-тренировочной подготовки на уровне совершенствования)

№ пп	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	Специальная физическая	54	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5

<b>4</b>	Технико-тактическая	74	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7
<b>5</b>	Соревнования	118	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9
<b>6</b>	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль	94	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	9	9
<b>7</b>	Медицинское обследование	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0
	ВСЕГО	432	35	35	35	35	36	36	37	37	37	37	36	36

**Содержание материала по теории для дзюдистов в группах  
общефизической предварительной подготовки  
(1-й год обучения)**

№ п/п	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.
2	Краткий обзор развития ДЗЮДО	История создания дзюдо. Сведения о развитии дзюдо. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.
4	Общие понятия о гигиене	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.
5	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля.
6	Общие понятия о технике	Технический арсенал дзюдиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Терминология дзюдо.
7	Воспитательное значение обучения	Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении
8	Общая и специальная физическая подготовка дзюдиста	Направленность общей и специальной физической подготовки дзюдиста.
9	Понятие о планировании	Построение разминки в дзюдо.
10	Краткие сведения о физиологических основах тренировки дзюдиста	Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития.



11	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.
12	Правила соревнований	Значение соревнований по дзюдо, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях
13	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма дзюдиста. Ее подготовка и уход за ней.

**Содержание материала по теории  
для дзюдистов в учебно-тренировочных группах  
начальной спортивной специализации  
(1-й год обучения)**

№ п/п	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт	Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены — победители Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по видам спорта. Международные результаты дзюдистов.
2	Краткий обзор развития дзюдо	Возникновение и развитие дзюдо. Место и значение дзюдо в отечественной системе физического воспитания.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание	Весовой режим спортсмена. Сгонка веса, водно - солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма.
5	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.
6	Основы техники и тактики дзюдо	Терминология дзюдо. Требования к терминам: краткость, четкость, ясность. Определение терминов: техника, прием, защита, ответный прием, стойка (правая, левая), лежа, бросок, захват, обхват, обратный захват, забегание, спина, бок, живот, мост и др.
7	Основы методики обучения и тренировки дзюдиста	Методы тренировки: методы упражнения и варьирования. Система упражнений дзюдиста. Основные и вспомогательные упражнения (подготовительные, строевые, рекреационные). Элементы основных упражнений: координационные (техника, тактика), кондиционные (для физической подготовки, для психологической подготовки).

8	Общая и специальная подготовка дзюдиста	Характеристика требований к развитию двигательных качеств дзюдистов и средства для совершенствования специальных качеств — силы, быстроты, выносливости
9	Планирование учебно-тренировочного процесса	Периодизация годичной тренировки. Подготовительный период: общеподготовительный этап, специально-подготовительный этап.
10	Краткие сведения о физиологических основах тренировки дзюдиста	Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Устойчивость и изменчивость навыков при разных состояниях организма и ситуациях поединка. Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки.
11	Морально-волевая подготовка	Понятие о психологической подготовке дзюдиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества
12	Правила соревнований. Их организация и проведение	Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Костюм дзюдиста.
13	Места занятий. Оборудование и инвентарь	тренажеры для физической подготовки. Характеристика тренажеров по их назначению. Организации занятий по физической подготовке в тренажерном зале

**Содержание материала по теории  
для дзюдистов в группах специальной углубленной подготовки  
(2-й год обучения)**

№ п/п	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт как средства воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
2	Краткий обзор развития дзюдо	Дзюдо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов дзюдо, понятие о необходимой обороне.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия, сгибатели, разгибатели, супинаторы, пронаторы, гладкие поперечно-полосатые
4	Общие понятия о гигиене	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.
5	Врачебный контроль и самоконтроль	Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, артериальное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям
6	Основы техники	Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанциях, захватах, положениях в дзюдо. Основы биомеханики построения и проведения приемов дзюдо. Равновесие, угол устойчивости, использование веса тела, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направление, использование усилий противника.

<b>7</b>	Основы методики обучения	Принципы обучения: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.
<b>8</b>	Общая и специальная подготовка дзюдиста	Общая физическая подготовка как основа развития двигательных качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности.
<b>9</b>	Планирование учебно-тренировочного процесса	Простейшие методы развития гибкости, силы, выносливости, ловкости, быстроты. Планирование процесса совершенствования физических качеств.
<b>10</b>	Краткие сведения о физиологических основах тренировки дзюдиста	Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.
<b>11</b>	Морально-волевая подготовка	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма.
<b>12</b>	Правила соревнований. Их организация и проведение	Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определения победителя в схватке. Начало и конец схватки.
<b>13</b>	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Ковер для занятий дзюдо. Размеры. Покрышка. Маты. Обкладные маты. Укладка ковра. Обивка стен. Медицинские весы

**Содержание материала по теории  
для дзюдистов в группах спортивного совершенствования  
(3-й год обучения)**

№ п/п	Тема	Содержание	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт	Международная деятельность спортивных организаций России. Значение выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях для укрепления взаимопонимания между спортсменами и народами.	2
2	Краткий обзор развития дзюдо	Национальные виды единоборств и дзюдо. Русская борьба в обхват, не в схватку, ее история. Краткий обзор национальных видов борьбы, их сходство и различие. Вклад национальных видов борьбы в правила и технику дзюдо.	2
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Строение и функции нервной системы. Центральная и периферическая нервная система. Головной мозг материальная основа психики. Умственная деятельность. Мышление.	2
4	Общие понятия о гигиене	Понятие об инфекционных, простудных и ' заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний. Закаливание как средство профилактики заболеваний.	2
5	Врачебный контроль и самоконтроль	Причины травматизма, оказание первой помощи на занятиях по дзюдо. Меры предупреждения травм. Страховка и самостраховка в процессе	4
6	Основы техники	Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования приемов. Параметры технической подготовленности (активность, эффективность, результативность, вариативность, разносторонность). Тактика соревнований.	4

7	Основы методики обучения	Закономерности обретения и утраты спортивной формы. Методы сохранения спортивной формы.	4
8	Общая и специальная подготовка дзюдиста	Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании дзюдистов. Признаки недостатка общей и специальной подготовленности. Средства и методы общей и специальной подготовленности.	3
9	Планирование учебно-тренировочного процесса	Годичный план индивидуальной тренировки и его связь с календарем спортивных соревнований.	4
10	Краткие сведения о физиологических основах тренировки дзюдиста	Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Признаки спортивной формы и ее снижения и повышения. Средства и методы повышения работоспособности. Половое созревание и его влияние на занятия спортом.	3
11	Морально-волевая подготовка	Закономерности связей потребностей и мотиваций. Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации.	3
12	Правила соревнований. Их организация и проведение	Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии. Требования для присвоения судейских категорий. Критерии оценки работы судей.	3
13	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Оборудование мест для занятий и соревнований на открытом воздухе.	2
Зачеты			2
Всего часов			40

### Список литературы

1. Индивидуальное планирование тренировки борца: методические рекомендации /Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1986.
2. Рудман Д.Л. Техника борьбы лежа. Нападение. - М.: ФиС, 1982.
3. Рудман Д.Л. Техника борьбы лежа. Защита. - М.: ФиС, 1983.
4. Харлампиев А.А. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
5. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. - М.: РГАФК, 1996.
6. Дмитриев Р.М. Дзюдо. Методические рекомендации по физической культуре для школьников (с начальными формами упражнений дзюдо). - М.: Советский спорт, 2006.
7. Свищев И. Д. Дзюдо. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. - М.: Советский спорт, 2005.
8. Программа составлена: А.В. Кирилин, заслуженный тренер России по дзюдо.