Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
р.п. Тамала Пензенской области.

РАССМОТРЕННО:
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 25.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
р.п. Тамала
_____ С. А. Бешнов
Приказ № 44 от 25.08. 2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ОСНОВЫ ДЗЮДО

Направленность – физкультурно-спортивная

Возраст детей – 7-11 лет
Срок реализации – 2 года

Составители:
Бешнов Сергей Александрович,
Дурнов Александр Владимирович,
тренера-преподаватели
МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Тамала

р.п. Тамала
2026 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на всестороннее физическое развитие, способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести, совершенствованию необходимых в жизни морально-волевых качеств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы дзюдо» разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.02.2025) Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года;

Главные национальные цели:

а) сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи;

б) реализация потенциала каждого человека, развитие его талантов, воспитание патриотичной и социально ответственной личности;

3. Указ Президента Российской Федерации от 17.05.2023 г. № 358 О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года;
4. Указ Президента Российской Федерации от 08.05.2024 г. № 314 Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения;
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей;
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р.;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
8. Распоряжение Правительства Пензенской области от 09.08.2019г. №417-рП «О внедрении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Пензенской области»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (с изменениями и дополнениями)

Устава и локальных актов МБОУ ДО ДЮСШ р. п. Тамала Пензенской области.

Актуальность:

Актуальность программы заключается в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, обеспечить духовно-нравственное, гражданско-патриотическое и физического развития личности обучающегося, укрепления его здоровья.

Актуальность программы определяется запросом со стороны обучающихся и их родителей, социально – образовательным заказом муниципалитета, так как дзюдо по праву можно считать многогранным общественным явлением и действенным фактором физического воспитания подрастающего поколения. Занятия дзюдо привлекательны его особой атмосферой бойцовского духа, замешенного на уважении к борцовскому залу, друг к другу, тренеру и окружающим. Умение искусно владеть своим телом, красота бросков; трогательное отношение к новичкам – все эти уникальные свойства открывают большие возможности для активизации интереса обучающихся к данному виду спорта, мотивации ведения активного здорового образа жизни, воспитанию всесторонне развитой личности.

Помимо этого актуальность программы обусловлена также тем, что дзюдо представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов-дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники борьбы стоя (броски) или техники борьбы лежа (болевые приемы, удушающие захваты, удержания) в строгом соответствии с Правилами соревнований.

Отличительные особенности программы:

Программа модифицированая, составлена на основе программы: «Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». Авторы - составители: И.Д. Свищев и др. Москва. Советский спорт. 2010 г.

Модификация данной программы заключается в изменении содержания отдельных тем, порядке их изучения, распределении часов и объема материала.

Данная образовательная программа является модульной и состоит из инвариантной и вариативной части и включает 4 образовательных модуля: два инвариантных - «Теоретическая подготовка» и «Общая физическая подготовка» и два вариативных модуля для обучающихся всех возрастов «Начинающий дзюдоист» и «Юный дзюдоист».

Программа базируется на следующих общепринятых методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки для обучающихся разного возраста;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок, возрастание объема средств и методов общей и специальной физической подготовки, изменение соотношения в сторону уменьшения времени на ОФП (общей физической подготовки) и увеличения объема СФП (специальной физической подготовки);
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- учет сенситивных периодов при развитии двигательных способностей обучающихся.

В отличие от бокса, каратэ и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Отличительными особенностями данной программы являются приоритеты воспитательной и физкультурно - оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение элементами техники и тактики дзюдо и привлечения максимально возможного числа обучающихся к систематическим занятиям дзюдо с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни.

Новизна:

Новизна программы заключается в том, что она состоит из инвариантной и вариативной части, которые помогут решить задачи в разновозрастной группе. Программа является модульной и включает четыре образовательных модуля. Инвариантная часть включает два

модуля - «Теоретическая подготовка» и «Общая физическая подготовка». Вариативная часть включает также два модуля - «Начинающий дзюдоист» и «Юный дзюдоист».

Освоение модулей для обучающихся 7-9 лет является эмоциональная направленность обучения, использование разнообразных игровых упражнений, игр с элементами дзюдо.

Особенность освоения модуля для обучающихся 9-11 лет состоит в использовании педагогом специально подобранных игровых упражнений (выполняются индивидуально, в группах, командах), заданий - прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и упражнений оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способности к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и включение в образовательный процесс кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Модуль «Начинающий дзюдоист» предполагает освоение специальной физической подготовки и знакомство с азами техники дзюдо.

Модуль «Юный дзюдоист» расширяет объем специальной физической подготовки и изучение техники и тактики дзюдо.

На втором году обучения вводится раздел «Профессиональная ориентация», который предполагает включение профессиональной пробы.
Одним из ключевых вопросов при организации профессиональной пробы является определение ее роли в общем контексте реализации программы.

Профессиональные пробы становятся для учащихся проверкой выбранной образовательно-профессиональной траектории. Она помогает оценить степень развития знаний, умений и навыков и в целом готовность к переходу на более высокий этап профессионального становления.

Профессиональная проба имеет ознакомительный уровень – упрощенный вариант проведения и применяется при первом знакомстве с профессиональным направлением.

Педагогическая целесообразность:

Программа отражает целевые установки и содержательную основу подготовки, логику построения, принципы выбора технологий обучения, методологию контроля достигнутого уровня обучения.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа предусматривает последовательность и непрерывность процесса становления мастерства, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса. Определяет последовательность изложения программного материала, обеспечивает преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и

соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Разнообразие технических и тактических действий игры в дзюдо и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами дзюдо.

Задачи образовательной программы: Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных **задач:**

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшение физического развития:
- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- формирование понятие физического и психического здоровья;
- развитие физические качества;
- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;
- приобретение опыта соревновательной деятельности;
- приобретение устойчивый интерес к занятиям;
- приобретение определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать;
- сдать аттестацию по результатам завершения программы.

по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучающихся 7-11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий. При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в детской/или подростковой

поликлинике. Группа разновозрастная, формируются составом не менее 18 и не более 20 человек.

Программа является модульной и включает четыре образовательных модуля «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Начинающий дзюдоист» и «Юный дзюдоист».

Возрастной диапазон модулей от 7 до 9 лет и с 9 до 11 лет.

Объем программы составляет 324часов.

Сроки реализации Программы: Программа рассчитана на 2 года обучения.

Учебный год составляет 108 часа для 1-года обучения, 216 часов – 2 года обучения.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 40 минут. В соответствии с учебным планом МБУДО ДЮСШ занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу для первого года обучения, 3 раза по 2 академических часа с 10-минутным перерывом для 2 года обучения.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки дзюдоистов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе тренировки обучающихся.

Программа содержит следующие предметные области:

«Теория и методика физической культуры и спорта» включает в себя основы философии и психологии спортивных единоборств; разъяснение роли физической культуры и спорта в современном обществе; вопросы гигиены, режима дня, закаливания организма, здорового образа жизни;

«Общая и специальная физическая подготовка» включает в себя вопросы укрепления здоровья, повышения уровня физической работоспособности, воспитания личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь), изучение комплексов физических упражнений;

«Технико-тактическая подготовка» содержит основы технико-технических действий по дзюдо в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности.

Объём нагрузки по годам обучения определяется:

- возрастом, полом, физической подготовленностью;

- содержанием упражнения;

- дозировкой (число повторений);
- темпом выполнения;
- характером движения;
- силовым напряжением мышц;
- продолжительность отдыха;
- наличие эмоционального фактора.
- изменением веса снарядов;
- изменением мощности прилагаемых усилий;
- километражем преодоленного расстояния.

Интенсивность нагрузки характеризуется показателями темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и т.д.

Стандартом распределения нагрузки по годам обучения является недельная нагрузка.

Прогнозируемые (планируемые результаты):

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий дзюдо, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить дзюдоиста, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях муниципального и регионального уровня.

Ожидаемые результаты освоения программы:

По итогам **первого год обучения**:

Должны:

- Назвать и выполнять техническое (тактическое) действие в стандартных условиях согласно программе.
- Уложиться в зачетные требования для развития физических качеств: бег на 30 метров, подтягивание, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине за 20 секунд, челночный бег 4*10 метров, приседание с партнером на плечах равным по весу.

Иметь представление:

- О связи занятий дзюдо с укреплением здоровья и повышения физической подготовленности человека.
- О режиме дня и личной гигиене.
- О теоретических компонентах двигательной культуры борьбы дзюдо.

Должны уметь:

- Выполнять комплексы упражнений.
- Играть в предлагаемые подвижные игры.
- Передвигаться в ходьбе, беге, прыжках разными способами.
- Уметь демонстрировать уровень физической подготовленности

По итогам **второго года обучения**:

Должны выполнить нормативы:

- по технике 4кю, оранжевый пояс согласно программе;
- по физической подготовке – согласно нормативам для контроля развития физических качеств на соревнованиях и тренировочных занятиях.

Иметь представление:

- Об истории борьбы дзюдо.
- Об истории олимпийских игр.
- О физических качествах человека и общих правилах определения уровня их развития.
- О правилах использования закаливающих процедур.
- Об осанке и правилах использования комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

Должны уметь:

- Определять уровень физических качеств человека (силы, быстроты, гибкости)
- Демонстрировать уровни двигательной подготовленности.

Формы подведения итогов реализации программы:

- организация внутри школьных турниров,
- участие в районных соревнованиях и товарищеских встречах,
- проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков,
- педагогическое наблюдение,
- анализ документов сдачи контрольных нормативов.

Организация учебно-тренировочной работы по годам обучения

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Миним. кол-во учащихся в группе, чел.	Количество тренировочных занятий в неделю	Годовой объем /Макс. количество учебных часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1 г.	7-9	12	3	108/3	Выполнение норм по общей физической подготовке
2 г.	9-11	10	3	216/6	Выполнение норм по общей физической подготовке

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего		Теория	Практика	
		1	2			
Инвариантная часть						
1.	Теоретическая подготовка	12		5	7	тестирование, опрос, карточек-заданий беседа, наблюдение, блиц-опрос,
2.	Общая физическая подготовка	36		3	33	собеседование, тестирование, опрос, карточек-заданий беседа, наблюдение, блиц-опрос, тестовые задания, отслеживание динамики показателей.
Вариативная часть						
3.	Начинающий дзюдоист	55		12	43	опрос, отслеживание динамики показателей, наблюдение, техника толкания мяча, карточки-задания, оценка практической деятельности, блиц-опрос, информационный буклет, индивидуальные задания, отработка приемов, кроссворд, работа в парах, учебная игра
4.	Юный дзюдоист		168	14	154	собеседование, блиц-опрос, отслеживание динамики

						показателей, наблюдение, техника толкания мяча, карточки-задания, оценка практической деятельности, информационный буклет, индивидуальные задания, отработка приемов, кроссворд, работа в парах, учебная игра.
	Всего часов:	**108**		**21**	**87**	
			216	**22**	**194**	

Календарно-тематическое планирование

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Инвариантная часть					
Модуль: Теоретическая подготовка – 12 ч.					
1.	Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.	3	1	2	тестирование, опрос
2.	История зарождения дзюдо и развитие избранного вида спорта.	1	1		обсуждение с использованием карточек-заданий
3	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной форме.	2	1	1	блиц-опрос, наблюдение
4	Терминология в дзюдо.	3	1	2	тест, карточки-задания.
5.	Этикет в дзюдо.	3	1	2	беседа, наблюдение, четкость выполнения основных

					элементов приветствия
Модуль: Общая физическая подготовка - 36 ч.					
1.	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств**.**	1	1		собеседование, опрос.
2.	Строевые упражнения	4,5	0,5	4	беседа, наблюдение
3.	Ходьба и бег»	8,5	0,5	8	беседа, педагогическое наблюдение, карточки-задания, отслеживание динамики показателей.
4.	Общеразвивающие упражнения: - общеразвивающие упражнения без предметов; - общеразвивающие упражнения с предметами; - общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств: гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств:	15,5	0,5	15	блиц-опрос**,** карточки-задания, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.
5.	Подвижные, спортивные игры и эстафеты.	6,5	0,5	6	тестовые задания по правилам игр, педагогическое наблюдение.
	Итого:	**48**	**8**	**40**	
Вариативная часть					
Модуль «Начинающий дзюдоист» - 24 ч.					
Тема 1: Специальная физическая подготовка					
1.1.	Характерные особенности специальной подготовки.	1	1		опрос

1.2.	Прыжки	3.5	0,5	3	отслеживание динамики изменений показателей.
1.3.	Метание	3.5	0,5	3	собеседование, техника толкания набивного мяча.
1.4.	Висы, упоры, лазание	3.5	0,5	3	опрос, наблюдение, оценка практического навыка
1.5.	Акробатика	3,5	0,5	3	педагогическое наблюдение, карточки-задания.
1.6.	Развитие специальных физических качеств дзюдоистов	4,5	0,5	4	наблюдение, оценка практических навыков
1.7.	Специализированные упражнения и игровые комплексы для развития специальных физических качеств.	4,5	0,5	4	наблюдение, оценка практических навыков
Тема 2: Техническая подготовка - 24 ч.					
2.1.	Основные сведения о технике борьбы, о ее значении для роста спортивного мастерства.	1	1		блиц-опрос
2.2.	Стойки.	3	1	2	информационный буклет, индивидуальные задания.
2.3.	Передвижения.	4	1	3	комбинированный опрос, работа по карточкам.
2.4.	Падение, страховка партнёра.	4	1	3	собеседование, соблюдение меры безопасности
2.5.	Основные захваты	3	1	2	опрос, наблюдение,

					отработка приемов захвата.
2.6	Демонстрационный комплекс приёмов стойки и партера.	5	1	4	кроссворд, правила поведения на татами, карточки-задания.
2.7.	Перевороты в партере с переходом на удержание.	4	1	3	тренировка, карточки-задания с противоречивыми заданиями, соблюдение мер безопасности.
Тема 3: Тактическая подготовка - 7ч.					
3.1.	Виды тактики	7	1	6	педагогическое наблюдение, работа в парах, учебная игра.
Тема 4. Аттестация - 5 ч.					
4.1.	Промежуточная и аттестация по результатам завершения программы	2,75	0,75	2	тестирование
4.2.	Соревнование «Веселые старты»	2,25	0,25	2	оценка практических навыков
	Итого по модулю:	60	13	17	
	Итого:	108	21	87	
Модуль «Юный дзюдоист»					
Тема 1: Специальная физическая подготовка - 70ч.					
1.1.	Характерные особенности специальной подготовки.	1	1		опрос
1.2.	Прыжки	9	1	8	отслеживание динамики изменений показателей.
1.3.	Метание	9	1	8	собеседование, техника толкания набивного мяча
1.4.	Висы, упоры, лазание	12	1	11	анализ

					практических навыков, наблюдение
1.5.	Акробатика	10	1	9	наблюдение, карточки-задания.
1.6.	Развитие специальных физических качеств дзюдоистов	16	1	15	беседа, карточки-задания, выполнение контрольно-тестовых заданий, четкость выполнения упражнений, нагрузка по возрастам и физической подготовленности
1.7.	Специализированные упражнения и игровые комплексы для развития специальных физических качеств.	14	1	13	собеседование, учебная игра, выполнение контрольно-тестовых заданий, выполнение игровых задач и целевых установок, четкость выполнения упражнений, соблюдение нагрузки по возрастам и физической подготовленности.
Тема 2: Техническая подготовка - 64 ч.					
2.1.	Основные сведения о технике борьбы, о ее значении для роста спортивного мастерства.	1	1		блиц-опрос.
2.2.	Стойки и передвижения.	6	1	5	комбинированный опрос, работа по

					карточкам, информационный буклет, индивидуальные задания.
2.3.	Падение, страховка партнёра	7	1	6	собеседование, соблюдение меры безопасности
2.4.	Основные захваты	5	1	4	опрос, наблюдение, отработка приемов захвата.
2.5.	Демонстрационный комплекс приёмов стойки и партера	16	1	15	кроссворд, правила поведения на татами, карточки-задания.
2.6.	Перевороты в партере с переходом на удержание.	16	1	15	тренировка, карточки-задания с противоречивыми заданиями, соблюдение мер безопасности.
2.7.	Защиты от удержаний и технических действий в стойки (Nega-waza) 6 «кю».	1	1	12	наблюдение, техника выполнения
Тема 3: Тактическая подготовка - 15ч.					
3.1.	Тактика поединка	15	1	14	педагогическое наблюдение, работа в парах, учебная схватка.
Тема 4: Психологическая подготовка - 10ч.					
4.1.	Особенности психологической подготовки юного дзюдоиста.	1	1		опрос, викторина.
4.2.	Волевая подготовка дзюдоиста	6		6	наблюдение, самоанализ
4.3.	Нравственная подготовка дзюдоиста.	3		3	наблюдение, самооценка.

Тема 5: Аттестация - 9 ч.					
5.1.	Промежуточная и аттестация по результатам завершения программы	2,75	0,75	2	фыполнение контрольных упражнений по физической подготовке и технике игры, диагностика
5.2.	Соревнования «Путь к рекордам»	6,25	0,25	6	оценка практических навыков и умений.
	Итого по модулю:	**168**	**14**	**154**	
	Всего часов:	**216**	**22**	**194**	

Содержание:

Инвариантная часть

Модуль «Теоретическая подготовка» - 12 ч.

1.1. Тема: Требования к технике безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Теория: (1ч.) Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Поведение на улице во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Закаливание организма. Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения. Введение в образовательную программу.

Практика: (2ч**.)** подготовка к вступительному тестированию. Тестирование.

Контроль: тестирование, опрос

1.2. Тема: История зарождения дзюдо и развитие избранного вида спорта.

Теория: (1ч.) История зарождения и развития избранного вида спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в регионе и в России. Успехи Российских, местных дзюдоистов на чемпионатах Европы, Мира. Ведущие регионы, развивающие дзюдо.

Контроль: обсуждение с использованием карточек-заданий.

1.3. Тема: Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной форме.

Теория: (1ч.) Зал дзюдо. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю, одежде.

Практика: (1ч.) Складывание кимоно, завязывания пояса.

1. Разложить и расправить куртку.

2. Сложить брюки и положить их поверх сложенной куртки выровняв пояс брюк по уровню воротника куртки.

3. Сложить штаны брюк по длине куртки.

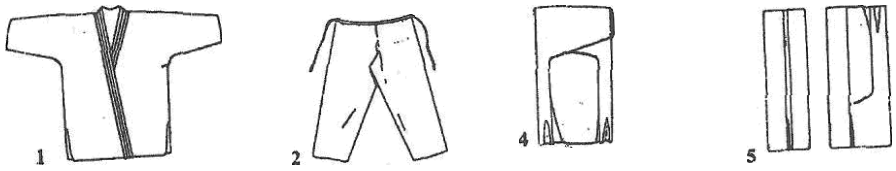
4. Сложить куртку по вертикали на линии брюк слева.

5. Сложить рукав по вертикали на линии брюк справа.

6. Сложить правую часть куртки аналогично п. 4 образом.

7. Сложить правый рукав куртки аналогично п. 5 образом.

8. Сложить куртку по горизонтали по двум линиям выше и ниже уровня пояса.



1.4. Тема: Терминология в дзюдо.

Теория: (1ч.) Значение и роль профессиональной терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Основные команды судий и тренера

Практика:(2 ч.) отработка терминов с юными дзюдоистами.

- РЕЙ – приветствие церемониальный поклон;
- ЗА РЕЙ – более церемониальный привет на коленях;
- ХАДЖИМЕ – начало схватки;
- МАТЕ – остановка схватки;
- СОРО МАДЭ – конец встречи;
- О-САЕКОМИ-ВАДЗА – удержание;
- ТАКЕТА - решение;
- ИПОН – высшая оценка в поединке, немедленно приводящая к победе проведшего приём дзюдоиста;
- ВАДЗА –АРИ – вторая оценка в поединке, считается половиной «ИПОН»;
- ВАДЗА-АРИ АВАСЕТ-ИПОН – борец проведший 2 приёма на «ВАЗА-АРИ»; ШИДО - замечание;
- ХАНСОКУ- дисквалификация;
- ТОРИ - дзюдоист, атакующий;
- УКЕ – атакуемый;
- ДЗЮДОГА - форма борца дзюдоиста;
- КЮ- ученическая степень.

Контроль: тест, карточки-задания.

1.5. Тема: Этикет в дзюдо.

Теория: (1ч.) Основные элементы дзюдо: приветствия – на коленях (дзарей) и в стойке (рицурей). Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий.

Практика:(2 ч.) отработка основных элементов приветствия.

Контроль: беседа, наблюдение, четкость выполнения основных элементов приветствия

Модуль «Общая физическая подготовка» – 36 ч.

2.1. Тема: Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств.

Теория: (1 ч.) Основы физической подготовки. Общая физическая подготовка (ОФП) Общее понятие об ОФП. Функции ОФП. Средства ОФП. Место ОФП в системе обучения юного спортсмена.

Контроль: собеседование, опрос.

2.2. Строевые упражнения

Теория: (0,5ч.) Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Практика: (4ч.) Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением дистанции.

2.3. Тема «Ходьба и бег»

Теория: (0,5ч.) Средства сохранения и укрепления здоровья. Роль ходьбы и бега в жизни человека. Техника выполнения упражнений.

Практика: (8ч.)

Ходьба на носках, пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

Практика: Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом.

Контроль: беседа, педагогическое наблюдение, карточки-задания, отслеживание динамики показателей.

2.4. Тема «Общеразвивающие упражнения»

Теория: (0,5ч.) Назначение общеразвивающих упражнений Гигиена занимающегося. Техника выполнения упражнений. Эффективные средства и методы развития физических качеств: гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Практика: (15ч.) Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях (в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног).

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на мосте, в прыжке, после кувырка в движении.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие физических качеств: гибкости, силы, выносливости, скоростно-силовых качеств:

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

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

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

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Контроль: блиц-опрос**,** карточки-задания, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.5. Тема: Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Теория: (0,5ч.) Значение подвижных и спортивных игр в освоении дзюдо. Ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Практика: (2ч.) **Подвижные игры** с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Практика: (2ч.)**Спортивные игры:** баскетбол, регби на коленях, футбол, лапта.

Практика: (2ч.) **Игры эстафеты.**

Контроль: тестовые задания по правилам игр, педагогическое наблюдение.

Вариативная часть
Модуль «Начинающий дзюдоист»

1. Тема: Специальная физическая подготовка - 24ч.

1.1.Тема: Характерные особенности специальной подготовки.

Теория: (1ч.) Понятие СФП. Функции СФП. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.

Контроль: опрос.

1.2. Тема «Прыжки»

Теория: (0,5ч.) Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: (3ч.) Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см), через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Контроль: отслеживание динамики изменений показателей.

1.3. Тема: Метание

Теория: (0,5ч.)Техника выполнения метания теннисного мяча и толкание набивного.

Практика: (3ч.) Метание теннисного мяча в цель, на дальность, партнёру, на точность после отскока. Толкание набивного мяча от груди из-за головы двумя руками, от плеча одной.

Контроль: собеседование, техника толкания набивного мяча.

1.4.Тема: Висы, упоры, лазание

Теория: (0,5ч.)Техника выполнения висов, упоров, лазания.

Контроль: отслеживание динамики изменения показателей

Практика: (3ч.)

Висы:

- вис на перекладине,
- вис спиной на гимнастической стенке,
- вис на канате на прямых руках.

Упоры:

- упор стоя на коленях,
- упор сзади на полу,
- упор лежа,
- упор на низкой перекладине на параллельных брусьях,
- перемещение в упоре руками вперёд.

Лазание: на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую верёвку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

1.5. Тема: Акробатика

Теория: (0,5ч.) Роль акробатических упражнений в подготовке дзюдоистов. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: (3ч.) Акробатические упражнения:

- кувырки вперед и назад;
- кувырки назад с переходом в стойку на руках;
- кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.);
- кувырок одна нога вперед;
- кувырок в сторону;
- кувырок, скрестив голени;
- кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад.
- подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках.
- сальто вперед и назад.

-перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

-упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия,

- упражнения с резинами.

Контроль: педагогическое наблюдение, карточки-задания.

1.6. Тема: Развитие специальных физических качеств дзюдоистов

Теория: (0,5ч.)Упражнения для развития специальных физических качеств и их значение для спортсменов дзюдоистов.

Практика: (4ч.)

- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития выносливости;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития ловкости;
- Имитационные упражнения на гимнастической стенке;
- Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

1.7. Тема: Специализированные упражнения и игровые комплексы для развития специальных физических качеств.

Теория: (0,5ч.)Значение тренировочных упражнений и игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.

Практика: (4ч.)

- Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.
- Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.
- Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.
- Игры–задания по освоению захватов
- Игры-задания по освоению противоборства в различных стойках.
- Игры-задания с касаниями.
- Игры-задания с атакующими захватами.
- Игры с теснениями.
- Игры с элементарными формами борьбы.
- Игры с видами единоборства.

Контроль: собеседование, учебная игра, выполнение контрольно-тестовых заданий, выполнение игровых задач и целевых установок, четкость выполнения упражнений, соблюдение нагрузки по возрастам и физической подготовленности.

2. Тема: Техническая подготовка – 24 ч.

2.1. Тема: Основные сведения о технике борьбы, о ее значении для роста спортивного мастерства.

Теория: (1ч.) Сведения о технике борьбы. Её значение для роста спортивного мастерства дзюдоиста. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники борьбы в дзюдо.

Контроль: блиц-опрос.

2.2. Тема: Стойки.

Теория: (1ч.) Устойчивое положение борца на ногах. Виды стоек. Основные требования к стойкам.

Практика: (2ч) отработка видов стоек:

- прямая /правая, левая, фронтальная;
- средняя /правая, левая, фронтальная;
- низкая /правая, левая, фронтальная.

Контроль: информационный буклет, индивидуальные задания**.**

2.3. Тема: Передвижения.

Теория: (1ч.) Манера передвижения по татами. Искусство сохранять равновесие. Способы передвижения. Повороты туловища. Основные формы поворотов.

Практика: (3ч.) Перемещения переменным шагом, с подшагиванием
приставными шагами, скользящим шагом: лицом вперед, спиной вперед, боком вперед

Повороты на 90 -180 градусов влево, вправо, ногой назад, ногой вперед.

Контроль: комбинированный опрос, работа по карточкам.

2.4. Тема: Падение, страховка партнёра.

Теория: (1ч.) Укэми – падение в дзюдо. Техника самостраховки дзюдоиста: при падении на спину, на бок, при падении в перед.

Практика: (3ч.)

Падения, самостраховка (укэми):

- на бок: изучение конечного положения при падении на бок, перекат на бок, падение на ковер из положения сидя, падение на бок из положения приседа, падение на бок из положения о. с., падение на спину через партнера;

- на спину: изучение положения рук при падении на спину, изучение конечного положения при падении на бок, падение на спину из положения сидя, падение на спину из положения приседа, падение на спину из положения о. с.

- на живот: падение вперед на кисти рук из положения стойки на коленях, падение в право лево на кисти рук из положения стойки на коленях с поворотом на 90°, падение вперед на кисти рук из положения о. с. .

Контроль: собеседование, соблюдение меры безопасности

2.5. Тема: Основные захваты.

Теория: (1ч.) Основные виды захватов. Способы и методы захвата. Техника захвата в дзюдо. Дистанция между соперниками.

Практика: (2ч.) отработка захватов: рукав-отворот.

Контроль: опрос, наблюдение, отработка приемов захвата.

2.6. Тема: Демонстрационный комплекс приёмов стойки и партера.

Теория: (1ч.) Техника выполнения бросков и приемы удержаний. Их разновидности и последовательность выполнения.

Практика: (4ч.) Броски — NageWaza 1. Боковая подсечка — DeAshl-Barai 2. Передняя подсечка в колено — HizaGuruma 3. Бросок через бедро скручиванием — UkiGoshi 4. Задняя подножка – O-soto-otoshi.

Приемы борьбы лежа — NeWaza 1. Удержание сбоку — HonKesaGatame

2. Удержание сбоку с выключением руки — KataGatame 3. Удержание поперек —YokoShihoGatame 4.Удержание со стороны головы захватом пояса - KamiShihoGatame 5. Удержание верхом - TateShihoGatame.

Контроль: кроссворд, правила поведения на татами, карточки-задания.

2.7. Тема: Перевороты в партере с переходом на удержание.

Теория: (1ч.) Техника выполнения переворотов и перехода на удержание.

Практика: (3 ч.)

а**)** из положения «укэ» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку на коленях:

- подрывом руки и ноги и переходом на удержание;
- подрывом двух рук и переходом на удержание.

б) из положения «укэ» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку в стойке:

- переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание;
-переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание.

в) из положения «укэ» на животе, «тори» сбоку на коленях:

- переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание;
-переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание.

Контроль: тренеровка, карточки-задания с противоречивыми заданиями, соблюдение мер безопаснеости.

3. Тема: Тактическая подготовка - 11ч.

3.1. Тема: Виды тактики.

Теория: (1ч.) Приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе тренировочной и соревновательной деятельности. Виды тактики.

Основные подходы, тактические действия и средства тактической подготовки.

Практика: 10 ч.

- простейшие способы выведения из равновесия, для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

- тактика проведения захватов, удержаний, бросков;

- тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке с установкой «на демонстрирование определенного результата»;

- использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

- участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине учебного года.

Контроль: педагогическое наблюдение, работа в парах, учебная игра.

4. Аттестация – 5 ч.

4.1. Тема: «Промежуточная и аттестация по результатам завершения программы»

Теория: (0,75ч.) Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: (2ч.) Тестирование по общей физической и специальной подготовке. Оценка теоретических знаний.

Контроль: тестирование

6.3. Итоговое занятие

Тема «Веселые старты»

Теория: (0.25 ч.) Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: (2ч.) Показательные выступления обучающихся

Контроль: соревнование.

Модуль «Юный дзюдоист»

1. Тема: Специальная физическая подготовка - 78ч.

1.1.Тема: Характерные особенности специальной подготовки.

Теория: (1ч.) Понятие СФП. Функции СФП. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.

Контроль: опрос.

1.2. Тема «Прыжки»

Теория: (1ч.) Техника выполнения прыжков. Меры безопасности при выполнении прыжков.

Практика: (8 ч.) Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см), через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Контроль: отслеживание динамики изменений показателей.

1.3. Тема: Метание

Теория: (1ч.) Техника выполнения метания теннисного мяча и толкание набивного.

Практика: (8ч.) Метание теннисного мяча в цель, на дальность, партнёру, на точность после отскока. Толкание набивного мяча от груди из-за головы двумя руками, от плеча одной.

Контроль: собеседование, техника толкания набивного мяча.

1.4.Тема: Висы, упоры, лазание

Теория: (1ч.) Техника выполнения висов, упоров, лазания.

Контроль: отслеживание динамики изменения показателей

Практика: (12ч.)

Висы:

- вис на перекладине,
- вис спиной на гимнастической стенке,
- вис на канате на прямых руках.

Упоры:

- упор стоя на коленях,
- упор сзади на полу,
- упор лежа,
- упор на низкой перекладине на параллельных брусьях,
- перемещение в упоре руками вперёд.

Лазание: на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую верёвку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

1.5. Тема: Акробатика

Теория: (1ч.) Роль акробатических упражнений в подготовке дзюдоистов. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: (10ч.) Акробатические упражнения:

- кувырки вперед и назад;
- кувырки назад с переходом в стойку на руках;
- кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и т. д.);
- кувырок одна нога вперед;
- кувырок в сторону;

- кувырок, скрестив голени;

- кувырок из стойки на голове, кистях и руках, парный кувырок вперед, то же назад.

- подъем разгибом из положения лежа на спине, кувырок вперед и подъем разгибом, стойка на голове и руках, на руках.

- сальто вперед и назад.

-перевороты через спину, руку партнера, с помощью партнера.

-упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия,

- упражнения с резинами.

Контроль: педагогическое наблюдение, карточки-задания.

1.6. Тема: Развитие специальных физических качеств дзюдоистов

Теория: (1ч.) Упражнения для развития специальных физических качеств и их значение для спортсменов дзюдоистов.

Практика: (19ч.)

- Упражнения силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

- Упражнения быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

- Упражнения выносливости проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

- Упражнения гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

- Упражнения ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

- Имитационные упражнения с набивным мячом.

- Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему; о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

- Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харайгоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

- Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

- Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

- Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема,

изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц,

- Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

- Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

- Круговой тренировки № 1 (с переходом) для развития силовых способностей дзюдоистов:

Станция 1. Подбрасывание набивного мяча (1 кг), хлопок, ловля мяча.

Станция 2. Прыжки со скакалкой.

Станция 3. Высед.

Станция 4. Разведение рук с гантелями (1 кг).

Станция 5. Прыжки через метровую зону татами.

Станция 6. Вращение туловища с набивным мячом (2 кг).

Круговая тренировка с дзюдоистами 10 — 11 лет может быть фронтальной (одинаковые упражнения для всех с активным интервалом отдыха).

- Круговой тренировки № 2 (с переходом) для развития силовых способностей дзюдоистов:

Станция 1. Отжимания.

Станция 2. Выпрыгивания из приседа.

Станция 3. Лечь на спину, руки вверх — сесть.

Станция 4. Накаты в упоре головой в татами.

Станция 5. Переход из упора лежа на локтях в упор лежа на кистях.

Станция 6. Приседания.

Станция 7. В положении лежа на спине одновременное поднимание рук, ног, головы.

Станция 8. Полумосты

Контроль: беседа, карточки-задания, выполнение контрольно-тестовых заданий, четкость выполнения упражнений, нагрузка по возрастам и физической подготовленности.

1.7. Тема: Специализированные упражнения и игровые комплексы для развития специальных физических качеств.

Теория: (1ч.) Значение тренировочных упражнений и игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.

Практика: (15ч.)

- Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

- Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

- Игры–задания по освоению захватов
- Игры-задания по освоению противоборства в различных стойках.
- Игры-задания с касаниями.
- Игры-задания с атакующими захватами.
- Игры с теснениями.
- Игры с элементарными формами борьбы.
- Игры с видами единоборства.

Контроль: собеседование, учебная игра, выполнение контрольно-тестовых заданий, выполнение игровых задач и целевых установок, четкость выполнения упражнений, соблюдение нагрузки по возрастам и физической подготовленности.

2. Тема: Техническая подготовка - 68 ч.

2.1. Тема: Основные сведения о технике борьбы, о ее значении для роста спортивного мастерства.

Теория: (1ч.) Сведения о технике борьбы. Её значение для роста спортивного мастерства дзюдоиста. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники борьбы в дзюдо.

Контроль: блиц-опрос.

2.2. Тема: Стойки и передвижения.

Теория: (1ч.) Устойчивое положение борца на ногах. Виды стоек. Основные требования к стойкам. Манера передвижения по татами. Искусство сохранять равновесие. Способы передвижения. Повороты туловища. Основные формы поворотов.

Практика: (5 ч.) совершенствование стоек и передвижений

- прямая /правая, левая, фронтальная;
- средняя /правая, левая, фронтальная;
- низкая /правая, левая, фронтальная.
- перемещения переменным шагом, с подшагиванием приставными шагами, скользящим шагом: лицом вперед, спиной вперед, боком вперед
- повороты на 90 -180 градусов влево, вправо, ногой назад, ногой вперед.

Контроль: комбинированный опрос, работа по карточкам. информационный буклет, индивидуальные задания.

2.3. Тема: Падение, страховка партнёра.

Теория: (1ч.) Укэми – падение в дзюдо. Техника самостраховки дзюдоиста: при падении на спину, на бок, при падении в перед.

Практика: (6ч.)

- Падения (укэми) — на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера.

- Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Контроль: собеседование, соблюдение меры безопасности

2.4. Тема: Основные захваты.

Теория: (1ч.) Основные виды захватов. Способы и методы захвата. Техника захвата в дзюдо. Дистанция между соперниками.

Практика: (4ч.) отработка захватов: рукав-отворот, рукав - на спине.

Контроль: опрос, наблюдение, отработка приемов захвата.

2.5. Тема: Демонстрационный комплекс приёмов стойки и партера

Теория: (1ч.) Техника выполнения бросков и приемы удержаний. Их разновидности и последовательность выполнения.

Практика: (15 ч.)

- Броски — NageWaza 1. Передняя подсечка — Sasae-tsuri-komi-ashi 2. Бросок через бедро подбивом — O-goshi 3. Отхват — O SotoGari 4. Зацеп изнутри разноимённой ногой — O-uchi-gari

- Совершенствование бросков предыдущего года обучения 1. Боковая подсечка — DeAshl-Barai 2. Передняя подсечка в колено — HizaGuruma 3. Бросок через бедро скручиванием — UkiGoshi 4. Задняя подножка – O-soto-otoshi

- Приемы борьбы лежа — NeWaza 1. Удержание сбоку захватом головы и руки — Kata-gatame 2. Удержание поперёк с захватом дальней руки – Mune-gatame 3. Удержание с боку с захватом за свой подколенный сгиб – Makura-kesa-gatami

- Совершенствование 1. Удержание сбоку с выключением руки — Kata-gatame 2. Удержание поперек с захватом головы и туловища между ног — Yoko-shiho-gatame 3.Удержание со стороны головы захватом пояса –Kami-shiho-gatame 4 . Удержание верхом - Tate-shiho-gatame.

Контроль: кроссворд, правила поведения на татами, карточки-задания.

2.6. Тема: Перевороты в партере с переходом на удержание.

Теория: (1ч.) Техника выполнения переворотов и перехода на удержание.

Практика: 17 ч.

а) из положения «укэ» в высоком партере (на четвереньках), «тори» верхом на «уке» (однонаправлено):

- переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом (Tate-siho-gatame).

б) из положения «укэ» в высоком партере (на четвереньках), «тори» на коленях со стороны головы:

- переворот с захватом пояса и руки из под плеча с выходом на удержание поперёк с захватом дальней руки (Manu-gatame).

в) из положения «укэ» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку на коленях:

- подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание с боку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота

- Совершенствование переворотов предыдущего года

а) из положения «укэ» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку на коленях:

- подрывом руки и ноги и переходом на удержание;

- подрывом двух рук и переходом на удержание.

б) из положения «укэ» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку в стойке:

- переворот рывком на себяс захватом за рукав и штанину с переходом на удержание;

-переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание.

в) из положения «укэ» на животе, «тори» сбоку на коленях:

- переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание;

- переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание.

Контроль: тренировка, карточки-задания с противоречивыми заданиями, соблюдение мер безопасности.

2.7. Тема: Защиты от удержаний и технических действий в стойки (Nega-waza) 6 «кю».

Теория: (1ч.) Что такое защита**,** Техника выполнения защитных действий от удержаний и бросков.

Практика: 14 ч.

а) Защита от удержаний сбоку (Kesa-gatami, Makura-kesa-gatami, Kuzuri-kesa-gatami):

- отжиманием головы рукой;

- освобождение локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом на «уке» сверху;

- переворот.

б) Защита от удержания поперёк (Yoko-shiho-gatame):

- отжимание головы «уке» рукой и ногой в замок с выходом с верху на «уке»;

- переворотом с захватом за ногу рукой и блокировкой плеча;

- захватом ноги «тори» двумя ногами «уке».

в) Защита от боковой подсечки (De-ashi-barai):

- «уке» загружает атакующую ногу;

- «уке» убирает атакующую ногу сгибая её в колене;

г) защита от броска через бедро со скручиванием (Uke-goshi):

«уке» обшагивает «тори» по ходу движения;

- «уке» встречает «тори» упором бедра, подседая и освобождая захваченную руку.

д) Защита от задней подножки (O-soto-otoshi):

- «уке» убирает атакованную ногу;
- «уке» встречает атакующую ногу «тори» упором.

3. Тема: Тактическая подготовка

3.1. Тема: Тактика поединка - 15ч.

Теория: (1ч.) Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику), планирование проведение конкретных бросков и удержаний в поединке, добиться их успешного выполнения, анализ проведенного поединка.

Практика:14

- логическая взаимосвязь перехода от одного ТД к другому;
- выполнение ТД с использованием движения партнёра (УКЕ);
- сбору информации о соперниках по заданию тренера-преподавателя (по наблюдениям отработки техники в разминке, по анализу противоборства);
- распределение сил на время схватки;
- совершенствование способы выведения из равновесия, для подготовки бросков – сковывание, маневрирование;
- участвовать в 2-4 соревнованиях учебного года.

Контроль: педагогическое наблюдение, работа в парах, учебная схватка.

Тема 4. Психологическая подготовка -10ч.

4.1. Тема: Особенности психологической подготовки юного дзюдоиста.

Теория: (1ч.) Характеристика морально-волевых качеств спортсмена. Традиции коллектива. Воспитание чувства гордости за свою Родину. Волевая и нравственная подготовка дзюдоистов. Приемы и средства волевой и нравственной подготовки.

Контроль: опрос, викторина.

4.2. Тема: Волевая подготовка дзюдоиста

Практика: 6ч.

- Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо:

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретится в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

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

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

- Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности:

Выдержки: не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 50 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Контроль:

4.3. Тема: Нравственная подготовка дзюдоиста.

Практика: 3 ч.

- Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо:

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы.

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными 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.

- Доброжелательности: стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения, по тренировкам.

- Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Контроль: педагогическое наблюдение, самооценка.

5. Тема: Аттестация 1+8=9 ч.

5.1.Тема: Промежуточная и аттестация по результатам завершения программы

Теория: (0.75ч.) Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: (2 ч.) Тестирование по общей физической и специальной подготовке. Оценка теоретических знаний.

Контроль: тестирование

5.2. Итоговое занятие

Тема «Путь к рекордам»

Теория: (0.25 ч.) Результаты освоения программы. Рекомендации по спортивной специализации.

Практика: (6 ч.) Показательные выступления обучающихся

Контроль: соревнование.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2. Условия реализации программы

2.1. Материально-техническое обеспечение

Учебные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале. Необходимый инвентарь и оборудование представлены в таблице.

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер татами	штук	
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	
3	Зеркало 2 х 3 м	штук	
4	Канат для перетягивания	штук	
5	Канат для лазанья	штук	
6	Кушетка массажная	пара	

7	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	
8	Мат гимнастический (поролоновые)	комплект	
9	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	
10	Мячи:		
10.1	баскетбольный	штук	
10.2	футбольный	штук	
11	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	
12	Перекладина гимнастическая	штук	
13	Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 х 2,8 м)	штук	
14	Пояс ручной для страховки	штук	
15	Стенка гимнастическая	штук	
16	Скамейка гимнастическая	штук	
17	Тренажер кистевой фрикционный	штук	
18	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	
19	Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса	штук	
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	штук	
2	Видеокамера	штук	
3	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	
4	Гонг боксерский	штук	
5	Доска информационная	штук	
6	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	
7	Табло информационное световое электронное	комплект	

8	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	
9	Стол + стулья	комплект	
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	
3	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	

2.2. Информационное обеспечение программы

Информационные ресурсы:
- Цифровой фотоаппарат;
- Цифровая видеокамера;
- Планшетный компьютер;
- Персональный компьютер;
- Телевизор.

Интернет-ресурсы:

Федерация дзюдо России: https://www.judo.ru/ .

Дзюдо и самбо в России: http://www.judosambo.com/ .

Дзюдо: (Московский центр боевых искусств http://mcbi.ru/sportivnaya-shkola/sportivnyesektsii/dzyudo.html .

2.3. Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Педагог-тренер должен иметь специальные курсы повышения квалификации в области физической культуры и спорта.

2.4. Формы аттестации

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляет медико-педагогический контроль.

Виды контроля:

- входная диагностика;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- контроль по результатам завершения программы.

Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям бокса и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — медсестрой ДЮСШ, врачами медицинских учреждений. Обучающиеся ДЮСШ 2 раза в год проходят медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренеромпреподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с уровнем подготовки, аттестация по итогам завершения программы — после освоения программы.

Формы промежуточной и аттестации по завершению программы:

-тестирование уровня общей физической подготовленности,
- оценка теоретических знаний,
- оценка техники исполнения элементов бокса,
- оценка морфофункционального состояния,
- оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой. (См. приложение).

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справах. Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме Фестиваля спортивных достижений.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и тренеров-преподавателей ДЮСШ, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Обучающиеся углубленного уровня сложности освоения программы, кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде собеседования. Вопросы для собеседования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень сложности освоения программы (при условии прохождения обучения на предыдущем уровне в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, в группу следующего года обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

При повторном невыполнении норм, такие обучающиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

Оценочные и диагностические материалы

Нормативы для оценки физической подготовленности

Физические качества	Показатель значимости для бокса (в баллах4)	Контрольные упражнения	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень	Примечания
			Мальчики Девочки	Мальчики Девочки	Мальчики Девочки	
Сила	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа, количество раз	ниже 13 ниже 8	13 8	выше 13 выше 8	Качество результатов освоения программы определяется не только достижением количественных показателей того или иного уровня, но и ростом индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов
Координация	3	Челночный бег 3 х 10 м, с	11,2 и выше 11,7 и выше	10,8-10,3 11,3-10,6	9,9 и ниже 10,2 и ниже	
Силовая выносливость	3	Вис на перекладине, с	ниже 9 ниже 6	9 6	выше 9 выше 6	
Гибкость	2	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже 2 и ниже	3-5 6-9	+9 и выше +12,5 и выше	
Скорость	3	Бег 30 м, с	7,5 и выше 7,6 и выше	7,3-6,2 7,5-6,4	5,6 и ниже 5,8 и ниже	

Показатель значимости для бокса
(в баллах4)

1 балл - незначительное влияние на результат;
2 балла – среднее влияние на результат;
3 балла - значительное влияние на результат.

Методические указания к контрольным нормативам для оценки ОФП

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Челночный бег 3х10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Вис выполняется на перекладине на прямых руках хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. Тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Наклон вперед из положения сидя выполняется из и.п. - сидя на полу, ноги на ширине плеч, носки вытянуты, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. На выдохе делаются два предварительных наклона, третий наклон задерживается не менее чем на 3 секунды, фиксируется результат. Результат измеряется с помощью специальной линейки. Ее середина принимается за «0» (ноль). По одну сторону от центра через один сантиметр нанесены отметки со знаком «+», а по другую – со знаком «-». Нулевая отметка располагается на уровне пяток учащегося. Точность измерения – 1 см.

Бег 30 м выполняется с высокого старта с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Нормативы оценки теоретических знаний:

Обучающемуся предлагается 5 вопросов из раздела «Теоретическая подготовка».

Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок;

«4» - допущена 1 ошибка;

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

Нормативы оценки технических умений и навыков:

Обучающемуся предлагается выполнить 4 технических элемента из раздела «Основы техники бокса» соответствующего уровня.

Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок;

«4» - допущена 1 ошибка.;

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

Морфофункциональные показатели и критерии их оценки

Таблица: Критерии оценки морфофункциональных показателей

Морфофункциональные показатели	**Показатель значимости для бокса (в баллах1)**	**Индексы морфофункциональных показателей**	**Результат**
Телосложение	2	Индекс двигательного развития	Измеряется ростом индивидуальных показателей обучающихся относительно их предшествующих результатов
		Индекс крепости телосложения	
		Индекс пропорциональности телосложения	
		Индекс стройности	
Вестибулярная устойчивость	3	Испытуемый стоит на одной ноге, пяткой касается коленного сустава. В течение 10 секунд испытуемый должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90. Руки вперѐд, глаза закрыты После 30 секунд отдыха ту же позицию	Измеряется ростом индивидуальных показателей обучающихся относительно их предшествующих результатов в секундах (N=10 с)

		предлагается повторить с опорой на противоположную ногу	

Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом (адаптированные)

1) Диагностика мотивации посещения занятий Л.Г. Орловой;

2) Диагностика психологического климата в группе А.Л. Реан (Методика «Человечек»);

3) Методика оценки уровня спортивной мотивации младших школьников Н.Г. Лускановой

2.5. Методические материалы программа

В зависимости от уровня, на котором происходит овладение обучающимся программного материала, варьируются темп, объемы и глубина его освоения.

Основополагающими принципами программы являются:

- принцип комплексности,
- принцип индивидуальности,
- принцип системности,
- принцип преемственности,
- принцип доступности,
- принцип вариативности и результативности

Формы организации образовательного процесса:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

- тренировочное занятие;
- игра;
- соревнование;
- аттестация (входная диагностика, промежуточное тестирование и тестирование по завершению программы) фестиваль и др.

Основная форма организации учебно-тренировочного процесса групповые учебно-тренировочные занятия.

Организация тренировочного процесса:

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические

групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии. Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

Структура занятия:

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть: Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия.

Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

Главная задача этой части занятия - четкая организация обучающихся, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть: Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств.

Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть: Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию ребенка, формировали положительные личностные качества.

Схема учебного занятия может выглядеть следующим образом:

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.

2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.

3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.

4. В заключении - бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем.

Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений - на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня.

В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

В соответствии с концепцией развивающего обучения при построении учебного занятия важно учитывать то, что новый материал необходимо постоянно увязывать с изученным материалом, достигать соответствующего уровня теоретических знаний (основ техники и тактики, требований к здоровому образу жизни) и физической подготовленности.

Для того чтобы учебное занятие прошло эффективно, необходимы доброжелательность педагога (тренера-преподавателя), активность и

эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда.

Педагог-тренер должен формировать у занимающихся установку на наблюдение (умение выделять признаки у объекта наблюдения), развивать мышление (умение объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщить увиденное), учить высказывать свое мнение. И главное – обеспечивать ребенку эмоциональное, радостное восприятие процесса обучения, и занятия способны обеспечить

Ведущие педагогические технологии:

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается не только использованием технологий разноуровневого, дифференцированного и индивидуального обучения, модульной организацией освоения программного материала, но и активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий.

В программе представлены:

Здоровьеформирующие технологии включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Здоровьесберегающие технологии обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся (7-9 лет).

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами бокса) и физкультурно-оздоровительные (средствами профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование игровых технологий, так как именно игра для детей 7-9 лет – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

Основные методы:

- словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.

- наглядные: показ, демонстрация, визуализация.

- практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Дидактический материал

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;

- видеокассеты по технико-тактической подготовке;

Технические средства обучения:

- видеозаписи с соревнований различного уровня;

- тематические презентации.

Интернет-ресурсы:

Федерация дзюдо России: https://www.judo.ru/ .

Дзюдо и самбо в России: http://www.judosambo.com/ .

Дзюдо: (Московский центр боевых искусств http://mcbi.ru/sportivnaya-shkola/sportivnyesektsii/dzyudo.html .

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Школа Дзюдо. Часть 1. Техника захватов. Комбинация «Крест». (видеоматериалы)

2. Школа Дзюдо. Часть 2. Запрещённые, но необходимые действия в Дзюдо. Комплекс «Осаживание» (видеоматериалы)

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, поскольку формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды ровесников, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Приоритетными направлениями в организации воспитательной работы являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, трудовое, а также воспитание познавательных интересов.

Воспитательный процесс базируется на гуманистическом характере воспитания и обучения, приоритете общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, и свободного развития личности.

Воспитательная работа направлена на приобщение учащихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также решение проблем гармоничного

вхождения занимающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений окружающими их людьми.

Воспитательная работа призвана обеспечить достижение занимающимся личностных результатов:

- формировать у них основы российской идентичности;
- готовность к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие в деятельности образовательного учреждения.

Цель и задачи воспитания:

Цель воспитания: создание условий для развития физических и творческих способностей обучающихся, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в дзюдо;

Задачи воспитания:

- сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством дзюдо;
- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);
- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно полезной деятельности:
- развитие и поддержка спортивного энтузиазма и командного духа.

Важным моментом является подбор методов и форм организации воспитательной работы в объединении, через которые будут реализовываться поставленные цели и задачи. Реализация конкретных форм и методов воспитательной работы воплощается в календарном плане воспитательной работы.

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог дополнительного образования формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с учащимися;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему и ли иную тему, связанную с воспитательной работой;
-иные мероприятия.

План воспитательной работы дополнительной общеразвивающей программы «Основы Дзюдо» корректируется в соответствии с Планом воспитательной работы МБОУ ДО ДЮСШ. Мероприятия в течение учебного года в секции могут варьироваться от интересов и пожеланий детей и их законных представителей. В результате реализации воспитательной работы у обучающихся сформируется позитивное отношение к окружающему миру, другим людям, самому себе.

План воспитательной работы на учебный год разработан в рабочей программе.

Литература

Литература для педагогов:

1. Аконпянин А.О., Кахшшцев Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР – Москва: Советский спорт, 2003.

2. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо – Челябинск: Урал ГУФК, 2008.

3. Егорова А.В., Круглов Д.Г. и др. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российский Федерации (методические рекомендации), «Советский спорт» Москва 2007.

4. Ерегина С.В., Дмитриев Р.М., Крищук Ю.А., Соловейчик С.И. – Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо), Москва: Советский спорт, 2006.

5. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.

6. Ерегина С.В., Свишев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов ДюС., Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. – Москва: Советский спорт, 2005.

7. Ерегина С.В., Свишев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С., Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва – Москва: Советский спорт, 2005.

8. Зажирев Р.М., Плотников В.И., Зекриев Ф.Х., Наборщикова Ю.В. А ваш ребенок записался в дзюдо? – Пермь: «ОТ и ДО», 2009.

9. Ковалько В.И., Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, Москва «ВАКО» 2013.

10. Косаротов С.А., Егоров А.Л., Правила соревнований дзюдо. – Москва: ООО «Будо-спорт», 2006.

11. Лях В.И., Физическая культура 1-4 классы, «Просвещение» Москва, 2012.

12. Свишев И.Д., Соловейчик С.И., Юдаев С.И., Глушкова Э.А., Ерегина С.В., Подливаев Б.А., Жердев В.Э., Крищук С.А. примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп неспециализированных (с минимальным использованием средств дзюдо), спортивно – оздоровительных групп по дзюдо ДЮК ФП, ДЮСШ). – Москва СпортАкадем Пресс, 2003.

13. Свищев И.Д., Ерегина С.В., Дзюдо. Примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) спортивных клубов (СК) детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ). Москва: Универ Пресс, 2003

14. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – Москва: Советский спорт, 2005.

15. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Дзюдо система и борьба. - Ростов на Дону: Феникс, 2006.

16. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Схаляхо Ю.М., Породуев Ю.В. Дзюдо для начинающих. Ростов на Дону: Феникс, 2006

Литература для обучающихся:

1. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо – Челябинск: Урал ГУФК, 2008.

2. Косаротов С.А., Егоров А.Л., Правила соревнований дзюдо. – Москва: ООО «Будо-спорт», 2006.

3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр. 8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.

4. Ощепков В.С. Дзюдо. М., 2000 г.

5. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки.– Высшая школа.2014– 352стр.

6. Удяков А.А. Там, где рождаются победы… Фотоальбом о спортивной команде СЗРК ВВ МВД России. М.,2009 г

7. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Схаляхо Ю.М., Подоруев Ю.В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.

8. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Дзюдо система и борьба. - Ростов на Дону: Феникс, 2006.

9. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Схаляхо Ю.М., Породуев Ю.В. Дзюдо для начинающих. Ростов на Дону: Феникс, 2006.

10. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо.- Олма Медиа Групп, 2008.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Виды тестов	Балл	Количество лет										
		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30м (сек.)	5	6	5,4	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,5	4,4	4,3	4,2
	4	6,5	5,8	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,7	4,6	4,5
	3	7	6,2	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,1	4,9	4,8
Бег на 1000 м (сек)	5	5,2	5,35	5,20	5,00	4,50	4,35	4,20	4,00	3,50	3,45	3,25
	4	6,0	6,0	5,50	5,30	5,20	5,00	4,50	4,30	4,20	4,00	3,50
	3	6,8	6,40	6,20	6,10	5,50	5,40	5,20	5,10	5,00	4,40	4.30

Прыжки в длину с места (см)	5	140	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260
	4	145	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245
	3	120	135	140	145	155	160	165	170	180	210	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
	4	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	3	1	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10

Приложение 1

Общие понятия и термины дзюдо

ОБОЗНАЧЕНИЯ ЧАСТЕЙ ТЕЛА:

аши – нога (дэ-аши – шагающая вперед нога);

ката – плечо;

коши – поясница;

мата – бедро;

сэ – спина (сэой – взваливание противника на спину);

тай – тело;

хидза – колено.

ОБОЗНАЧЕНИЕ ДЕЙСТВИЙ:

гакэ – цеплять крючком; гари – срезать серпом»;

гаэши – перевертывать на другую сторон»;

коми – действие туловищем, направленное на выбивание противника

макикоми – от завертывать, завертывать, скатывать;

нагэ – бросать по восходяще-нисходящей траектории;

окури – сопровождать;

отоши – опускать сверху вниз, сбрасывать;

сасаэ – подпирать, сдерживать;

сукаши – оставлять (делать) просвет;

сукуи – черпать, зачерпывать;

уки – плавать по поверхности воды;

уцури – перемещаться, перебираться;

хараи – мести метлой;

ханэ – отбрасывать;

цури – подсекать (рыбу);

цурикоми – выбивание (таза) противника после выведения его рывком.

ОБОЗНАЧЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ ДЕЙСТВИЙ:

ёко – в бок;

вакарэ – разделяться в разные стороны;

осто – снаружи;

суми – во внутренний угол;

ура – спереди назад, за спину;

учи – изнутри;

уширо – назад.
ОБОЗНАЧЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ (ОБРАЗОВ, ПОНЯТИЙ):
вадза – техника, приемы;
гурума – колесо;
иппон – одна (рука);
ко – малый;
о – большой;
тани – долина;
томоэ – обозначение знака в виде запятой

Приложение 2

Тестовые задания по теоретической части.
Вариант 1

1. Что дословно означает «дзюдо»?
- Небесный путь
- Мягкий путь
- Путь воина
2. В какой стране было создано Дзюдо?
- Китай
- Япония
- Вьетнам
3. В конце какого века было создано дзюдо?
- 17 в.
- 18 в.
- 19 в.
4. Кто является создателем дзюдо?
- Дзигоро Кано
- Морихэй Уэсиба
- Мицуё Маэда
5. Чем дзюдо отличается от других видов борьбы?
- В дзюдо запрещены подножки и подсечки
- Меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий
- В дзюдо не используются удушающие приемы
6. Удушающие приемы скольких типов используются в дзюдо?
- 2-х
- 3-х
- 4-х
7. Что такое удэ-атэ?
- Удары руками
- Удары ногами
- Удары головой
8. Как называется костюм для тренировок?

- Татами
- Дзюдоги
- Ката

9. Сколько разделов по состоянию на 2010 г. включает в себя технический арсенал дзюдо?

- 2
- 3
- 4

10. С какого года дзюдо стало известно в России?

- С 1902 г.
- С 1914 г.
- С 1929 г.

Правильные ответы: 1. Мягкий путь 2. Япония 3. 19 в. 4. ДзигороКано 5. Меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий 6. 2-х 7. Удары руками 8. Дзюдоги 9. 2 10. С 1914 г.

Вариант 2

1. Длина пояса должна быть такой, чтобы оставались концы длиной

- 20-30 см.
- 10-40 см.
- не имеет значения Вопрос

2. Когда тренеры могут давать указания своим участникам во время схватки?

- между командами « ХАДЖИМЭ » и « МАТЭ»
- между командами « МАТЭ » и « ХАДЖИМЭ»
- В любое время Вопрос

3. Какова продолжительность дополнительной встречи «ГОЛДЕН СКОР» по времени?

- 3 мин. - 5 мин.
- Нет ограничения по времени

4. Сколько секунд необходимо удержать соперника после команды "ОСАЕКОМИ", чтобы получить оценку «ИППОН»?

- 25 сек.
- 20 сек.
- 30 сек.

5. Сколько секунд необходимо удержать соперника после команды "ОСАЕКОМИ", чтобы получить оценку «ВАЗАРИ»?

- 10 сек.
- 15 сек.
- 20 сек.

6. Подлежит ли оценке любое техническое действие, начатое одновременно с сигналом об окончании поединка.

- Да
- Нет
- На усмотрение рефери

7. Должны ли участники пожимать руки перед началом поединка.?
- Нет
- Да
- По желанию

8. Все поклоны участники должны выполнять в стойке, сгибаясь в поясе впередпод углом °.
- 30
- В пол
-90

9. Схватка всегда начинается в положении стоя, по команде рефери« ».
- «МАТЭ»
- «ХАДЖИМЭ»
- «СОРО-МАДЭ»

10. В том случае, когда рефери хочет временно остановить схватку в партере не меняя положения участников, он дает команду « - »?
- "ХАНСОКУ-МАКЭ"
- «КИКЭН-ГАЧИ»
- "СОНО-МАМА"

11. Могут ли участники приводить дзюдогу в беспорядок или развязывать пояс, пока не покинут зону проведения соревнований?
- Да
- По желанию
- Нет

12 Какую команду должен объявить рефери, чтобы временно остановить схватку?
- "МАТЭ"
- "ЁШИ"
- "СОНО-МАМА"

13. Что означает когда участник, находясь в опасном положении, дважды или более раз похлопывает рукой или ногой, или голосом произносит «МАИТА»?
- Просит о помощи.
- Сдаётся.
- Наигрывает мелодию.

14. Рефери объявляет «СОНО-МАМА», объявляет наказание, а затем возобновляет схватку, касаясь обоих участников, объявляя при этом команду« »?
- "ЁШИ"
- "ОСАЭКОМИ"
- "ХАДЖИМЭ"

15. Какую команду подаёт рефери при начале удержания?

-«ТОКЭТА»

- "ХАДЖИМЭ" - "ОСАЭКОМИ"

16. На какие суставы разрешается проводить болевые приемы, путем их перегибания или вращения (скручивания)?

- Коленные.

- Пальцев рук, ног.

- Локтевые.

17. Команда рефери закончить схватку « - ».

- "СОНО-МАМА"

- "СОРО-МАДЭ"

-«КИКЭН-ГАЧИ»

18. Если во время проведения удержания атакуемому удается обхватить «скрещивая» своими ногами ногу противника объявляется« ».

- "МАТЭ"

- "ТОКЕТА"

- "ИППОН"

19. Запрещенные действия подразделяются на незначительные наказания, за которые объявляется « » и серьёзные за которые объявляется« ».

- "ШИДО"

- «ФУСЭН-ГАЧИ»

- "ИППОН"

- «ХАНСОКУ-МАКЭ»

- "ВАЗАРИ"

20. Если участник умышленно приводит в беспорядок свой костюм, развязывает или перевязывает пояс, или штаны без разрешения рефери ему объявляется" "

- «ХАНСОКУ-МАКЭ»

- "ШИДО"

- Устное замечание.

21. "ШИДО" за неведение борьбы, как правило, объявляется при отсутствии атакующих действий одного или обоих спортсменов в течение секунд?

- 20 сек.

- 45 сек.

- 10 сек.

- 1 мин.

22. Участнику, который делает ненужные выкрики, замечания или жесты оскорбительные для противника или судей в ходе поединка объявляется- « - ».

- «ШИДО»

- «КИКЭН-ГАЧИ»

- «ХАНСОКУ-МАКЭ»

23. Разрешено ли участнику захватывать зубами форму (свою или противника)?

- Да.

- Нет.

- По настроению.

24. Участнику, который совершил серьезное нарушение (или уже имел два «ШИДО» за незначительные нарушения) объявляется:

- «ХАНСОКУ-МАКЭ»

- «ФУСЭН-ГАЧИ»

- «КИКЭН-ГАЧИ»

25. Разрешается ли участнику выходить бороться, имея твердые или металлические предметы (скрыто или явно)?

- Да.

- Да, если не заметно рефери.

- Запрещено.

26. В случае, когда травма произошла по вине соперника, кому отдается победа?

- Участнику получившему травму.

- Участнику нанёсшему травму.

- Объявляется ничья.

27. Сколько раз в течение схватки могут лечиться кровоточащие травмы?

- Ни разу.

- Могут лечиться два раза.

- Не ограниченное количество раз.

28. Назовите системы проведения соревнований, в зависимости от системы выбывания участников:

- По олимпийской системе с утешительными встречами от полуфиналистов.

- По олимпийской системе без утешительных встреч.

-По олимпийской системе с утешительными встречами четверть финалистов.

- По круговой системе.

- До двух поражений.

- По смешанной системе.

29. Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 5кю?

- Жёлтый.

- Белый. - Оранжевый. Вопрос

30. Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 4кю?

- Зелёный.

- Оранжевый.

Жёлтый.

31. Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 3кю?

- Коричневый.
- Оранжевый.
- Зелёный.
- Синий.

32. Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 2кю?

- Синий.
- Зелёный.
- Коричневый.

33. Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 1кю?

- Коричневый.
- Синий.
-Чёрный.

Приложение 3

Примерные упражнения для общей физической подготовки (подбираются в зависимости от индивидуальных физических возможностей, возраста и половой принадлежности обучающихся)

Упражнения для развития силы мышц ног:

1. приседания на двух ногах;
2. приседания на двух ногах с грузом на плечах;
3. приседания на одной ноге («пистолетик»);
4. толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере);
5. разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере);
6. сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере);
7. фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене;

Упражнения для развития силы мышц спины:

1. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
2. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема;
3. п. 1 и п. 2 с грузом на плечах;
4. поднимание ног лежа на животе;
5. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»; 6. опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы;
7. то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

1. поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);

2. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием;

3. п. 1 и п. 2 с грузом на груди или за плечами;

4. поднимание ног лежа на спине;

5. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;

6. поднимание ног в положении виса;

7. удержание позы «уголок» в положении виса;

8. упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц пояса верхних конечностей:

1. отжимания — сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

2. подтягивания — сгибание и разгибание рук в висе;

3. лазание по горизонтальной гимнастической лестнице в висе;

4. упражнения с гантелями:

5. разведение прямых рук в стороны в медленном темпе;

6. поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание);

7. поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх);

8. сгибание в локтях, прижав их к туловищу;

9. сгибание кисти; 1

0. жим от груди лежа;

11. жим от груди стоя;

12. сгибание к груди;

13. различные упражнения со штангой (только для мальчиков).

14. стойка на руках, отжимания в стойке (для обучающихся с хорошей физической подготовкой).

Упражнения на выносливость.

Упражнения на общую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени: бег на длинные дистанции, переменный бег.

Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств.

Упражнения на развитие быстроты и скорости одиночного движения:

1. челночный бег;

2. упражнения с резиной;

3. метание;

4. упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронутся до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

Упражнения на развитие прыгучести:

1. заскоки на скамейку;

2. соскоки со скамьи;

3. перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;

4. многоскоки: с продвижением — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием; без продвижения — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов;

5. упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости.

1. Пружинистые движения выполняют сериями из 3–5 ритмичных повторений подряд с постепенно увеличивающейся амплитудой. Они основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и сокращаться, возвращаясь в первоначальное положение. Пружинистое выполнение упражнений позволяет легче увеличивать амплитуду, достигать ее максимальной величины.

2. Маховые движения выполняются в виде однократных и повторных взмахов. Использование инерции движений позволяет повысить их эффективность. Маховые движения сначала выполняют с незначительной амплитудой, постепенно доводя ее до максимальной.

3. Статические напряжения:

1. И.П. - лежа лицом вниз в упоре на предплечьях, партнер, сидя "верхом" на спине, захватывает Вас одной рукой за голову, а другой за ноги: прогнуться в грудном отделе позвоночника и наклонить назад голову с помощью партнера. Конечное положение держать 5-6 секунд.

2. И.П. - лежа лицом вниз, согнутые в локтях руки в замке на затылке, партнер, сидя "верхом" на пояснице, захватывает Вас за кисти рук: разгибание партнером туловища назад-вверх. Конечное положение держать 5-10 секунд.

3. И.П. - лежа лицом вниз, руки назад, партнер, сидя на спине, захватывает Вас за запястья: 1) разгибание рук назад партнером; 2) тяга за руки назад-вверх. В каждом положении держать по 5-10 секунд.

4. И.П. - как в предыдущем упражнении, но партнер захватывает одной рукой Вашу руку за запястье, а ладонью другой упирается в плечевой сустав: разгибание одной руки назад партнером. Держать 5-10 секунд. Выполнить с каждой рукой.

Комплекс упражнений, направленных на укрепление коленных суставов:

1. Легкая, небыстрая пробежка.

2. Приседания: должны быть неглубокими, в полуприсед, выполняться в медленном темпе:

- Ноги вместе, стопы параллельны друг другу. Приседания выполняются без отрыва пяток, с сохранением прямой спины. При приседании колени находятся строго над стопами. Необходимо следить, чтобы не происходило сворачивания коленей внутрь.

- Ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Техника выполнения упражнения аналогична предыдущей.

- Ноги шире плеч, стопы параллельны друг другу. При приседании колени сводятся внутрь до соприкосновения друг с другом. Обратное упражнение - колени разводятся наружу, стопы не меняют положения, спина должна сохранять вертикальное положение. Помимо коленного сустава данное упражнение развивает эластичность сухожилий голеностопа.

3. Вращательные упражнения:

- Выпрямленные ноги вместе. Во вращательных движениях участвуют только колени, слегка сгибаясь при движении и выпрямляясь при возврате в исходное положение. Корпус не меняет своего положения в течение всего упражнения. Вращения выполняются по часовой и против часовой стрелки.

- Ноги на ширине плеч, вращения выполняются обеими ногами по часовой и против часовой стрелки. Колени сохраняют параллельное положение относительно друг друга на протяжении всего упражнения.

- Ноги несколько шире, чем на ширине плеч, вращения выполняются в противоположных направлениях: внутрь и наружу.

- Вращения на весу. При выполнении данного упражнения необходимо "затянуть" колено опорной ноги, что позволит сохранить равновесие. Поднять рабочую ногу на угол 90º, согнув ее в колене, и выполнять вращательные движения голенью от колена по часовой и против часовой стрелки. При этом необходимо сохранять положение бедра этой ноги неподвижным

Приложение 4

Перечень вопросов для оценки результатов освоения программы.

Вопросы по теории для всех уровней.

1. История развития дзюдо.
2. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям. Длительность соревнований.
3. Требования к спортивной форме, инвентарю. Проверка инвентаря.
4. Правила разминки.
5. Понятие допинга. Название антидопинговой организации в России. Сроки дисквалификации за применение допинга. За повторное применение.
6. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов.
7. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.
8. Понятие о процессе спортивной подготовки.
9. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
10. Формы организации спортивной тренировки.
11. Основные средства спортивной тренировки.

12. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.

13. Понятие о гигиене и санитарии.

14. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.

15. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.

16. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.

17. Медицинский контроль и самоконтроль.

18. Восстановительные мероприятия при занятиях дзюдо.

19. Техника безопасности на занятиях.

20. Значение физической культуры и спорта в современном обществе.

21. Правила соревнований. Обязанности судей.

22. Общепризнанная экипировка дзюдоиста.

23. Название документы, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.

24. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.

25. Понятие противоправного влияния на результаты соревнований. Наказания за противоправные действия.

26. Основные системы организма человека и их функции.

27. Группы мышц, на которые ложиться наибольшая нагрузка при занятиях дзюдо.

28. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.

29. Разрешенные спортивные добавки в дзюдо.

30. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий

Приложение 5

Специализированные игровые комплексы

Игры с касаниями.

Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования.

Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника.

Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного - двух метров. Тренер дает задание, находиться все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение. Оценка. Побеждает

тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

Игры с атакующими захватами.

Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата.

Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника.

Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу, после проведения захвата игроки занимают исходное положение.

Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не защитываются. Оценка. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

Игры с тиснениями.

Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия.

Игровая задача: вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга.

Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте.

Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается. Оценка. Побеждает тот, кто: вытеснит соперника за черту.

Игры с элементарными техническими действиями.

Группа разбивается на приблизительно одинаковые пары по физическим параметрам (по росту и весу тела). Тренер объясняет правила и ставит задачу. По свистку начинается игра. По ходу игры меняются партнеры, если они не равны друг другу по физическому развитию. Тренер следит, чтобы игроки не поворачивались боком и спиной друг к другу, чтобы не касались пола какой-либо частью, тела, кроме ступней. Игра длится от одной до трех минут. Игрок, набравший большее количество очков, объявляется победителем.

Игры с касаниями, тисненияими и атакующими захватами можно проводить как на ковре, так и на полу.

Игры с элементарными формами борьбы направлены на формирование простейших навыков ведения борьбы в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

"Третья точка".

Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия.

Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом.

Ход игры: игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, ковра (кроме подошв).

Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать, ударять противника, делать болевые захваты. Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

"Переверни цаплю".

Учебная задача: научить устойчиво стоять на одной ноге.

Игровая задача: захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра.

Ход игры: игрок "А" стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку "Б". По команде тренера игрок "Б" старается толкая, сваливая, сбивая, заставить коснуться рукой пола игрока "А". Игрок "А" старается сохранить равновесие и остаться в стойке.

Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя проводить бросков, можно только, зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит коснуться ковра соперника.

"Оторви от пола".

Учебная задача: научить проводить начало броска.

Игровая задача: оторвать партнера от пола.

Ход игры: соперники стоят против друг друга и после вхождения в захват пытаются оторвать друг друга от ковра.

Правила. Игра начинается по команде тренера. Нельзя проводить бросков, ударов и болевых захватов. Оценка. Побеждает тот кто большее количество раз оторвет своего противника от ковра.

"Береги спину".

Учебная задача: научить оставаться в стойке при нападении противника сзади.

Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра.

Ход игры: игрок "А" в средней стойке, игрок "Б" проводит захват за пояс сзади. Игрок "Б", не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или коленом пола. Игрок "А" должен устоять или сорвать захват.

Правила. Начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Оценка. Побеждает тот, кто большее количество, раз заставит коснуться ковра рукой или коленом.

Виды единоборства для развития ловкости и быстроты.

«Бой петушков» - Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

«Бой уток» - Борцы, согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

«Переталкивание» - упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

«Перетягивание с вожжами»- соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

«Перетягивание с вожжами в партере» - то же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

«Борьба за отрезок каната» - борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см.

«Борьба за набивной мяч» - борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, пытаются завладеть им.

«Запятнай» - борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

«Борьба на одной ноге» - один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера — перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения – 20 - 30 с.

«Борьба за захват ноги» - задача обучающегося — в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное техническое действие. Задача партнера — перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

Широкое применение общеразвивающих, акробатические и специальных упражнений борца, а также игровых комплексов в группах начальной подготовки создаёт предпосылки для всестороннего физического развития.