

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Дельфин»
Становлянского муниципального района Липецкой области

РАССМОТРЕНА
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ
«Дельфин»
Приказ №57 от 31.08.2022

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Дзюдо»***

(уровень: 1-й год стартовый, 2-3 год – базовый)

Срок реализации: 3 года

Возраст учащихся от 6 – 18 лет

Разработчики программы
тренер – преподаватель
Н.Г. Айдемиров

с.Становое
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

- I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... **Ошибка! Закладка не определена.**
 - 1.1 Направленность программы..... **Ошибка! Закладка не определена.**
 - 1.2.Актуальность программы..... **Ошибка! Закладка не определена.**
 - 1.3. Отличительные особенности программы от уже имеющихся**Ошибка! Закладка не определена.**
 - 1.4.Возраст обучающихся, участвующих в освоении программы**Ошибка! Закладка не определена.**
 - 1.5.Объем и срок освоение программы **Ошибка! Закладка не определена.**
 - 1.6.Форма обучения..... **Ошибка! Закладка не определена.**
 - 1.7.Особенности организации образовательного процесса**Ошибка! Закладка не определена.**
 - 1.8.Цель и задачи программы **Ошибка! Закладка не определена.**
- II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН **Ошибка! Закладка не определена.**
- III.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН..... **Ошибка! Закладка не определена.**
- IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ **Ошибка! Закладка не определена.**
- V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**Ошибка! Закладка не определена.**
- VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ **Ошибка! Закладка не определена.**
 - 6.1Планируемые результаты освоения программы ... **Ошибка! Закладка не определена.**
 - 6.2 Способы и формы проверки результатов освоения программы**Ошибка! Закладка не определена.**
 - 6.3Форма подведения итогов реализации **Ошибка! Закладка не определена.**
- VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕПРОГРАММЫ**Ошибка! Закладка не определена.**
 - 7.1. Особенности организации учебного процесса и учебных занятий**Ошибка! Закладка не определена.**
 - 7.2. Дидактические материалы **Ошибка! Закладка не определена.**
 - 7.3. Организационно-педагогические условия..... **Ошибка! Закладка не определена.**
 - 7.4. Материально-техническое обеспечение **Ошибка! Закладка не определена.**
- VIII.Список литературы..... **Ошибка! Закладка не определена.**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо» разработана на основе следующих нормативных документов: Конституция РФ, Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

1.1. Направленность программы «Дзюдо» – физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность программы

Актуальность программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы дзюдо, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование учащихся. Направлена на формирование и развитие физических способностей обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом развитии, развитие и поддержку детей, проявивших интерес и определенные способности в физкультурно-спортивном направлении.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов

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

1.3. Отличительные особенности программы

Новизна Программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, в частности, дзюдо, получить социальную практику общения в детском коллективе. Отличительной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед и практических занятий по дзюдо. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в физкультурно-оздоровительных формах занятий на спортивно-оздоровительном этапе. Она основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

1.4. Возраст обучающихся: программа «Дзюдо» разработана для детей от 6 до 18 лет.

1.5. Объем и срок освоение программы: Программа рассчитана на: 648 часов (1 группа 3 раза в неделю по 1 часу, 2 группа 3 раза в неделю по 2 часа, 3 группа 3 раза в неделю по 3 часа). Срок реализации программы 3 год.

1.6. Форма обучения – очная

1.7. Особенности организации образовательного процесса: группы сформированы из учащихся одной возрастной группы и весовой категории, состав групп постоянный. Занятия проводятся: 1 группа 3 раза в неделю по 1

часу (108 часов в год) 2 группа 3 раза в неделю по 2 часа (216 часов в год), 3 группа 3 раза в неделю по 3 часа (324 часа в год). Продолжительность 1 занятия – 45 мин.

1.8. Цели и задачи программы:

Цель программы:

Предметные - обучить техническим и тактическим элементам дзюдо с учетом соблюдения правил данного вида борьбы;

Метапредметные - сформировать умения и навыки, необходимые для спортивного роста и совершенствования, повышения уровня всестороннего развития личности;

Личностные - воспитывать уважение к товарищам, высокую сознательность, элементарные навыки самоконтроля, умение преодолевать трудности и другие моральноволевые качества

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные борцы должны познакомиться с техникой нескольких видов спорта: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных видов.

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

Задачи программы:

Образовательные, оздоровительные, воспитательные: укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого

уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности; отбор перспективных учащихся для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (648 часов)

<u>Содержание занятий/ Год обучения</u>	<u>Спортивно-оздоровительные группы</u>		
	1 год	2 год	Свыше 2 лет
<u>Количество учебных недель</u>	36	36	36
<u>Общее количество часов в год</u>	108	216	324
<u>из них:</u>			
<u>Теоретическая подготовка</u>	3	3	6
<u>Практическая подготовка</u>	105	213	318
- <u>Общая подготовка</u>	85	178	193
- <u>Техническая подготовка</u>	20	35	125

III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Сог – 1 (понедельник, среда, пятница)

	<u>Содержание занятия</u>	<u>Всего часов</u>	<u>Дата проведения (число, месяц, год)</u>	<u>Дата проведения (по факту)</u>
	Теория: Вводный инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России.			
	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование.			
	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка». Тестирование.			
	Передвижения. Игра «Перестрелка». Тестирование.			
	Падения на спину. Акробатика. Тестирование.			
	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика. Тестирование.			
	Падения на спину. Самостраховка. Тестирование.			
	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.			
	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.			
	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.			
	Падения. Самостраховка. Акробатика.			

Падения. Самостраховка. Акробатика.			
Падения. Самостраховка. Акробатика.			
Падение через партнёра. Удержание сбоку.			
Теория. Физическая культура и спорт в Российской Федерации			
Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.			
Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.			
Падение через партнёра. Бросок «Отхват».			
Падение через партнёра. Бросок «Отхват».			
Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.			
Падение через партнёра. Бросок «Отхват».			
Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.			
Падение через партнёра. Бросок «Отхват».			
Падение через партнёра. Бросок «Отхват».			
Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.			
Падение через партнёра. Бросок «Отхват».			
Падения. Страховка. Удержание поперек.			
Падения. Страховка. Бросок через бедро.			
Падения. Страховка. Удержание поперек.			
Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.			
Падения. Страховка. Бросок через бедро.			
Падения. Страховка. Бросок через бедро.			
Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.			
Падения. Страховка. Бросок через бедро.			
Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.			
Падения. Страховка. Бросок через бедро.			
Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.			
Падения. Страховка. Бросок через бедро.			
Бросок «Отхват» в движении.			
Бросок через бедро в движении.			

Переворот захватом двух рук.			
Бросок «Отхват» в движении.			
Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.			
Бросок через бедро в движении.			
Переворот захватом двух рук.			
Бросок «Отхват» в движении.			
Бросок через бедро в движении.			
Переворот захватом двух рук			
Бросок «Отхват» в движении.			
Бросок через бедро в движении.			
Переворот захватом двух рук.			
Бросок «Зацеп изнутри».			
Переворот захватом за пояс и из под руки.			
Удержание со стороны головы.			
Бросок «Зацеп изнутри».			
Переворот захватом за пояс и из под руки.			
Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.			
Удержание со стороны головы.			
Бросок «Зацеп изнутри».			
Переворот захватом за пояс и из под руки.			
Уходы с удержания со стороны головы.			
Бросок «Зацеп изнутри».			
Переворот захватом за пояс и из под руки.			
Уходы с удержания со стороны головы.			
Бросок через спину.			
Переворот рывком на себя.			

Удержание верхом.			
Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.			
Бросок через спину.			
Переворот рывком на себя.			
Удержание верхом.			
Бросок через спину.			
Переворот рывком на себя.			
Уходы с удержания верхом.			
Бросок через спину.			
Переворот рывком на себя.			
Уходы с удержания верхом.			
Бросок Передняя подсечка в колено.			
Переворот «Рычаг».			
Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.			
Бросок Передняя подсечка в колено.			
Переворот «Рычаг».			
Бросок Передняя подсечка в колено.			
Переворот рывком на себя.			
Бросок Передняя подсечка в колено.			
Переворот захватом за пояс и из под руки.			
Бросок Боковая подсечка .			
Бросок Передняя подсечка.			
Бросок Боковая подсечка .			
Переворот захватом двух рук.			
Бросок Боковая подсечка.			

Переворот захватом за пояс и из под руки.			
Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.			
Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.			
Переворот захватом за пояс и из под руки.			
Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.			
Бросок Передняя подсечка.			
Переворот захватом за пояс и из под руки.			
Бросок через бедро с захватом туловища.			
Бросок через бедро с захватом туловища.			
Переворот захватом за пояс и из под руки.			
Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.			
Бросок через спину.			
Переворот «Рычаг».			
Бросок Передняя подсечка.			
Бросок Боковая подсечка.			
Переворот «Рычаг». Тестирование.			
Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.			
Бросок «Зацеп изнутри». Тестирование.			
Бросок «Отхват». Тестирование.			
Бросок через бедро. Тестирование.			
Бросок «Передняя подсечка в колено». Тестирование.			
Сдача на 5 КЮ-Желтый пояс. Тестирование.			
Бросок «Зацеп изнутри». Тестирование.			
Бросок «Отхват». Тестирование.			
Бросок через бедро. Тестирование.			
Бросок «Передняя подсечка в колено». Тестирование.			

	Сдача на 5 КЮ-Желтый пояс. Тестирование.			
	Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.			
	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».			
	Падения. Страховка. Удержание поперек.			
	Падения. Страховка. Бросок через бедро.			
	Падения. Страховка. Удержание поперек.			
	Падения. Страховка. Бросок через бедро.			
	Падения. Страховка. Бросок через бедро.			
	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.			
	Падения. Страховка. Бросок через бедро.			
	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.			
	Падения. Страховка. Бросок через бедро.			
	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.			
	Падения. Страховка. Бросок через бедро.			
	Бросок «Отхват» в движении.			
	Бросок через бедро в движении.			
	Всего часов	108		

Сог – 2 (понедельник, среда, пятница)

	Содержание занятия	Всего часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование.			
	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование.			
	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование.			
	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование.			
	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс.			

	Тестирование.			
	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс. Тестирование.			
	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс.			
	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс.			
	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс.			
	Повторение ранее изученных бросков на желтый пояс.			
	Бросок через бедро с захватом ворота			
	Удержание сбоку захватом из-под руки			
	Бросок через бедро с захватом ворота			
	Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания.			
	Бросок через бедро с захватом ворота			
	Удержание сбоку захватом своей ноги			
	Бросок через бедро с захватом ворота			
	Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания			
	Бросок через бедро с захватом ворота в движении			
	Обратное удержание сбоку			
	Бросок через бедро с захватом ворота в движении			
	Обратное удержание сбоку, уход с удержания			
	Бросок через бедро с захватом ворота в движении			
	Удержание со стороны головы захвата руки и пояса			
	Бросок через бедро с захватом ворота в движении			
	Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания			
	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава			
	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава			
	Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания			
	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава			
	Удержание верхом захватом руки			
	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава			
	Удержание верхом захватом руки, уход с удержания			
	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении			

	Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания.			
	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении			
	Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания.			
	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении			
	Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания			
	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении			
	Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания			
	Передняя подножка			
	Обратное удержание сбоку, уход с удержания			
	Передняя подножка, в движении			
	Обратное удержание сбоку, уход с удержания			
	Подхват под две ноги			
	Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания			
	Подхват под две ноги			
	Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания			
	Подхват под две ноги			
	Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания			
	Подхват под две ноги, в движении			
	Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания			
	Подхват под две ноги, в движении			
	Удержание верхом захватом руки, уход с удержания			
	Подхват под две ноги, в движении			
	Удержание верхом захватом руки, уход с удержания			
	Подхват под две ноги, в движении			

	Совершенствование изученных приемов в партере.			
	Подхват изнутри			
	Совершенствование изученных приемов в партере.			
	Подхват изнутри			
	Совершенствование изученных приемов в партере.			
	Подхват изнутри			
	Совершенствование изученных приемов в партере.			
	Подхват изнутри, в движении			
	Совершенствование изученных приемов в партере.			
	Подхват изнутри, в движении			
	Совершенствование изученных приемов в партере.			
	Подхват изнутри, в движении			
	Совершенствование изученных приемов в партере.			
	Подхват изнутри, в движении			
	Совершенствование изученных приемов в партере.			
	Подхват изнутри, в движении			
	Совершенствование изученных приемов в партере.			
	Подхват изнутри, в движении			
	Совершенствование изученных приемов в партере.			
	Подсечка в темп шагов			
	Совершенствование изученных приемов в партере.			
	Подсечка в темп шагов			
	Совершенствование изученных приемов в партере.			
	Подсечка в темп шагов			
	Удержание сбоку захватом из-под руки			
	Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу			
	Удержание сбоку захватом своей ноги			

	Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу			
	Обратное удержание сбоку			
	Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу			
	Удержание со стороны головы захвата руки и пояса			
	Подсечка в темп шагов, двигаясь по кругу			
	Удержание поперек захватом дальней руки			
	Задняя подсечка			
	Удержание верхом захватом руки			
	Задняя подсечка			
	Бросок через бедро с захватом ворота			
	Задняя подсечка			
	Бросок через бедро с захватом отворота и рукава			
	Подсечка изнутри			
	Передняя подножка			
	Подсечка изнутри			
	Подхват под две ноги			
	Подхват изнутри			
	Подсечка в темп шагов			
	Задняя подсечка			
	Подсечка изнутри			
	Сдача на 4 КЮ-оранжевый пояс.			
	Подхват изнутри			
	Подсечка в темп шагов			
	Задняя подсечка			
	Подсечка изнутри			

	Рычаг локтя при помощи ноги сверху			
	Рычаг внутрь упором предплечьем			
	Бросок через плечо с колена			
	Рычаг внутрь упором предплечьем			
	Бросок через плечо с колена			
	Рычаг внутрь упором предплечьем			
	Передний переворот			
	Рычаг внутрь с помощью ноги сверху			
	Передний переворот			
	Рычаг внутрь с помощью ноги сверху			
	Передний переворот			
	Рычаг внутрь с помощью ноги сверху			
	Передний переворот			
	Рычаг внутрь с помощью ноги сверху			
	Сдача на 4 КЮ-оранжевый пояс.			
	Всего часов	216		

Сог – 3 (понедельник, среда, пятница)

	Содержание занятия	Всего часов	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения (по факту)
	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование.			
	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса Тестирование.			
	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса Тестирование.			
	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса Тестирование.			
	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса Тестирование.			

	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса Тестирование.			
	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса			
	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса			
	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса			
	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса			
	Зацеп снаружи			
	Удушающий предплечьем спереди			
	Зацеп снаружи			
	Удушающий предплечьем спереди			
	Зацеп снаружи			
	Удушающий предплечьем спереди			
	Зацеп снаружи			
	Удушающий предплечьем спереди			
	Бросок через бедро захватом за пояс			
	Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх			
	Бросок через бедро захватом за пояс			
	Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх			
	Бросок через бедро захватом за пояс			
	Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх			
	Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх			
	Боковая подножка (седом) с падением			
	Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз			
	Боковая подножка (седом) с падением			
	Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз			
	Боковая подножка (седом) с падением			
	Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз			
	Боковая подножка (седом) с падением			
	Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз			
	Боковая подножка (седом) с падением			
	Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз			
	Бросок через ногу в сторону			
	Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок			

	Бросок через ногу в сторону			
	Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок			
	Бросок через ногу в сторону			
	Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок			
	Бросок через ногу в сторону			
	Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок			
	Подсад голенью			
	Удушающий сзади двумя отворотами			
	Подсад голенью			
	Удушающий сзади двумя отворотами			
	Подсад голенью			
	Удушающий сзади двумя отворотами			
	Подсад голенью			
	Удушающий сзади двумя отворотами			
	Передняя подсечка под отставленную ногу			
	Удушающий отворотом сзади, выключая руку			
	Передняя подсечка под отставленную ногу			
	Удушающий отворотом сзади, выключая руку			
	Передняя подсечка под отставленную ногу			
	Удушающий отворотом сзади, выключая руку			
	Передняя подсечка под отставленную ногу			
	Удушающий отворотом сзади, выключая руку			
	Бросок через голову			
	Узел поперек			
	Бросок через голову			

	Узел поперек			
	Бросок через голову			
	Узел поперек			
	Бросок через голову			
	Узел поперек			
	Мельница			
	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами			
	Мельница			
	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами			
	Мельница			
	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами			
	Мельница			
	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами			
	Бросок захватом двух ног			
	Отработка и совершенствование приемов в партере.			
	Бросок захватом двух ног			
	Отработка и совершенствование приемов в партере.			
	Бросок захватом двух ног			
	Отработка и совершенствование приемов в партере.			
	Бросок захватом двух ног			
	Отработка и совершенствование приемов в партере.			
	Отработка и совершенствование приемов в стойке.			
	Отработка и совершенствование приемов в партере.			
	Отработка и совершенствование приемов в стойке.			
	Отработка и совершенствование приемов в партере.			

	Отработка и совершенствование приемов в стойке.			
	Отработка и совершенствование приемов в партере.			
	Зацеп снаружи			
	Удушающий предплечьем спереди			
	Бросок через бедро захватом за пояс			
	Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх			
	Боковая подножка (седом) с падением			
	Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз			
	Бросок через ногу в сторону			
	Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок			
	Подсад голенью			
	Удушающий сзади двумя отворотами			
	Передняя подсечка под отставленную ногу			
	Удушающий отворотом сзади, выключая руку			
	Бросок через голову. Тестирование.			
	Узел поперек. Тестирование.			
	Мельница. Тестирование.			
	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами. Тестирование.			
	Сдача на 3 КЮ-зеленый пояс. Тестирование.			
	Бросок через голову. Тестирование.			
	Узел поперек. Тестирование.			
	Мельница. Тестирование.			
	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами. Тестирование.			
	Рычаг локтя при помощи ноги сверху			
	Рычаг внутрь упором предплечьем			

	Бросок через плечо с колена			
	Рычаг внутрь упором предплечьем			
	Бросок через плечо с колена			
	Рычаг внутрь упором предплечьем			
	Передний переворот			
	Рычаг внутрь с помощью ноги сверху			
	Передний переворот			
	Рычаг внутрь с помощью ноги сверху			
	Передний переворот			
	Рычаг внутрь с помощью ноги сверху			
	Передний переворот			
	Рычаг внутрь с помощью ноги сверху			
	Сдача на 3 КЮ-зеленый пояс. Тестирование.			
	Всего часов	324		

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРИЯ

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоистов. Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни. Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а так же в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в целостную систему подготовки, построен с учетом возраста юных борцов и распределен на весь период обучения.

Теория курса (Сог 1 – 3)

1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

2.История дзюдо. История зарождения и развития дзюдо в Японии.

3.Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

4.Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в ДЮЦ и в ДЮСШ. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

5.Общее понятие о приёмах. Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов.

6.Этикет в дзюдо. Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Za Rei), а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Относится к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

7.Запрещённые приёмы в дзюдо. В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лёжа, захватывать пальцы рук, ног, болевые приёмы на кисть и ноги, проводить болевые удушения рывком, держаться за татами.

Практика курса (СОГ- 1)

Сведения о физиологических основах тренировки борца

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития.

Правила соревнований.

Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов.

Команды и жесты арбитра (основные).

Сведения о строении и функциях человеческого организма человека

Нервная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы организма. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.

Общая и специальная физическая подготовка борцов.

Направленность общей и специальной физической подготовки борцов.

Воспитательное значение обучения

Взаимосвязь обучения и воспитания. Роль коллектива в обучении и воспитании.

Места занятий, оборудование и инвентарь

Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма дзюдоиста (дзюдога), уход за ней.

Техническая подготовка

Элементарные технические действия

Стойка дзюдоиста (Shi Sei): высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

Дистанция(Sin Tai): дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Передвижения(Tai Sabaki): вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

Самостраховка (Ukemi): на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

Начальные технические действия

Захваты (Kumi Kata): атакующие, защитные, вспомогательные:

- двух рукавов; - рукава и одноимённого отворота; - рукава и разноимённого отворота;
- двух отворотов; - рукава и пояса спереди или сзади; - рукава – отворота или туловища;
- одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

Выведение из равновесия (Kuzushi):

- вперёд на носки (Mae Kuzushi); - назад на пятки (Ushiro Kuzushi); - влево (Hidari Kuzushi);
- вправо (Migi Kuzushi); - вперёд вправо (Mae Migi Kuzushi); - вперёд влево (Mae Hidari Kuzushi);
- назад вправо (Ushiro Migi Kuzushi); - назад влево (Ushiro Hidari Kuzushi);
- сбиванием, осаживанием, зависанием.

Техника 5 кюу, желтый пояс.

Броски – NageWaza

1. Боковая подсечка – Deashi-barai
2. Передняя подсечка в колено – HizaGuruma
3. Передняя подсечка – SasaeTsurikomiAshi
4. Бросок через бедро с захватом туловища – UkiGoshi
5. Отхват – O soto Gari

6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seoi Nage

Приемы борьбы лежа – NeWaza

1. Удержание сбоку – HonKesaGatane
2. Удержание сбоку с исключением руки – KataGatame
3. Удержание поперек – YokoShinoGatame
4. Удержание со стороны головы, захватом пояса – KamiShinoGatame
5. Удержание верхом – TateShinoGatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kasa-Ude-Hishigi-Gatame
7. Переворачивание захватом двух рук Yoko Kaeri Waza;
8. Переворачивание захватом шеи и руки из под плеча (ключом);
9. Переворачивание захватом бедра и руки Yoko Kaeri Waza.

Физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

Быстроты: выполнение бросков на скорость

Выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность

Ловкость: выполнение приёмов с использованием движения партнёра

Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки. Uci-komi

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств:

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

Спортивная борьба: - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстрота: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

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

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; 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 90 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.

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

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 (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

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

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождается положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Тактическая подготовка

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

Соревновательная подготовка

Участвовать в 1-2 соревнованиях (командных) во второй половине года.

Практика курса (СОГ- 2)

Техника

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия (кузуши) – движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед – влево, движение вперед – вправо, движение назад – вправо, движение назад – влево.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы .

ТЕХНИКА 4 КЮ, ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

Броски – Nage Waza

1. Задняя подсечка – Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри – Ko Uchi Gari
3. Бросок через бедро с захватом ворота – Koshi Guruma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава – Tsuru Komi Goshi
5. Подсечка в темп шагов – Okuri Ashi Barai
6. Передняя подножка – Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги – Harai Goshi
8. Подхват изнутри – Uchi-Mata

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки – Kuzure Kesa Gatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги – Makura Kesa Gatame
3. Обратное удержание сбоку – Ushiro Kesa Gatame
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса – Kuzure Kami Shiho Gatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки – Kuzure Yoko Shiho Gatame
6. Удержание верхом захватом руки – Kuzure Tate Shiho Gatame

Самооборона

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.

Тактика

Тактика проведения технико - тактических действий

Однонаправленные комбинации – передняя подножка – подхват, через спину – передняя подножка, задняя подножка – отхват, боковая подсечка – бросок, через бедро. Подхват – подхват изнутри.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка – отхват, боковая подсечка – бросок через спину, боковая подсечка – отхват.

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборство, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка

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

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

Упражнения для развития мышц шеи

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

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

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы – подтягивание на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы – поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг.

Бокс. Для развития быстроты – бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касаниях, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине,

бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности – по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Теория и методика освоению дзюдо

Врачебный контроль и самоконтроль

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

Основы техники

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

Методика тренировки

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами.

Классификация техники дзюдо

Классификация техники дзюдо. Броски, удержания, болевые. Японские термины.

Анализ соревнований

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи - секундомериста. Участие в показательных выступлениях.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Участие в 2-3 соревнованиях в течении года.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Выполнить нормативы УТГ первого года обучения.

РЕКРЕАЦИЯ

(ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ДЗЮДОИСТА)

Восстановительные мероприятия

Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Практика курса (СОГ- 3)

Техника

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево – вперед, вправо – вперед, влево – назад, прямо, вправо – назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, передвижениях.

ТЕХНИКА 3 КЮ, ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС

Броски – Nage Waza

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

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удушающий предплечьем спереди – Kata Juji Jime
2. Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх – GyakuJuji Jime
3. Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз – Nami Juji Jime
4. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок – Hadaka Jime
5. Удушающий сзади двумя отворотами – Okuri Eri Jime
6. Удушающий отворотом сзади, выключая руку – Kata Ha Jime
7. Узел поперек – Ude Garami
8. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – Ude Hishigi Juji Gatame

Самооборона

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Тактика

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации

Зацеп изнутри – отхват, зацеп снаружи – задняя подножка на пятке, зацеп стопой – захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка – бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка – выведение из равновесия рывком, передняя подножка – подхват

изнутри, зацеп изнутри – зацеп снаружи, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка.

Разнонаправленные комбинации

Зацеп изнутри – боковая подсечка, передняя подсечка – зацеп снаружи, подхват изнутри – зацеп изнутри, передняя подсечка – бросок через плечи, зацеп изнутри – бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи – бросок через спину, задняя подножка – передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо – задняя подножка.

Тактика ведения поединка

Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки – 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной к друг другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – дзюдоист удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Волевая подготовка

Для воспитания настойчивости: в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20 – 40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

Для воспитания смелости: проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Для развития находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

Нравственная подготовка

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между

членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория и методика освоения дзюдо

Анализ соревнований. Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов – объем, разнообразие, эффективность.

Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология дзюдо. Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода – этап общеподготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность

Инструкторская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Участие в мероприятиях по календарному плану МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»

VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

6.1. Планируемые результаты освоения программы:

Программа предполагает, что учащийся будет **знать**:

Предметные результаты

- основные понятия, термины дзюдо,
- роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни,
- историю развития дзюдо,
- правила соревнований в избранном виде спорта

Личностные результаты

Формирование здоровьесберегающей компетентности

- сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.

Формирование компетентности эмоционального интеллекта

- любознательный, активный;

- эмоционально отзывчивый.

Формирование информационной компетенции:

- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности;

- владеет необходимыми умениями и навыками.

Формирование коммуникативной компетентности

- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;

- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;

- умеет работать в команде;

- умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности ;

- будет иметь первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе.

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом).

По психологической подготовке: соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

6.2. Способы и формы проверки результатов освоения программы:

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно, основываться на объективных критериях.

Контроль за технической подготовкой осуществляется по оценке выполнения программы при сдаче зачетов на соответствующий «кю» и участии в соревнованиях.

Контроль за физической подготовкой осуществляется с помощью специальных нормативов. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке. Проведение текущего контроля успеваемости направлено на обеспечение выстраивания учебно-тренировочного процесса максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Основными методами текущего контроля является – наблюдение, беседа, методы практического контроля. Формы текущего контроля – групповая, комбинированная.

Результаты текущего контроля не фиксируются в официальных документах, но учитываются для корректировки учебно-тренировочного процесса, при проведении промежуточной аттестации учащегося.

Промежуточная аттестация осуществляется два раза в год:

-промежуточная аттестация в начале года.

-промежуточная аттестация по окончанию учебного года.

Методы используемые при промежуточной аттестации – методы практического контроля (спортивные тесты по ОФП и СФП). Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять дзюдоистам отдельные вопросы техники упражнений, методики обучения, правил соревнований.

6.3. Форма подведения итогов реализации:

Методы отслеживания результативности включают педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий. Педагогический

контроль осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность организации тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы. Методы контроля: наблюдение, опрос, проверка документации, выполнение учебного плана, тестирование, контрольное занятие, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях (по возможности). Медицинский контроль проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима занятий, отдыха, требований СанПиНа. Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава (потребность продолжить занятия дзюдо),
- динамика прироста индивидуальных показателей

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- протоколы КПН.

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

7.1. Особенности организации учебного процесса и учебных занятий:

Методы обучения:

словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация). Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному.

Формы организации деятельности:

Основной формой организации деятельности является урок, цель которого - обучение спортивному плаванию. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются виды работы:

- фронтальная
- работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная

7.2. Дидактические материалы:

7.3. Организационно - педагогические условия:

Зачисление учащихся производится при наличии письменного заявления одного из родителей (законного представителя) ребенка и медицинской справки установленной формы.

Структура и содержание занятий.

Занятие строится по следующей схеме:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Подготовительная часть обычно занимает 20-30% времени занятия. Основная задача подготовительной части урока - организовать занимающихся и подготовить их к выполнению упражнений основной части. В подготовительную часть входят: проверка посещаемости, объяснение задач, методические указания, разминка, упражнения, направленные на подготовку к выполнению упражнений основной части урока.

Упражнения подготовительной части должны задействовать все большие группы мышц, включать перемещения и постепенный переход к движениям с полной амплитудой в суставах. Интенсивность движений умеренная.

Основная часть включает подводящие и основные упражнения, направленные на решение задачи занятия. Основная часть включает тренировку в целевой зоне пульса, тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тренировку определенной группы мышц (силовая часть), а также используются игры для поднятия эмоционального состояния обучающихся в зависимости от задач.

Заключительная часть - постепенное снижение физической нагрузки и эмоционального возбуждения организма, приведение пульса в норму. Она включает легкие движения, несложные перемещения, статические упражнения на гибкость, спокойное плавание, игры. Интенсивность движений небольшая. В

конце даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части подводятся итоги, при необходимости даются домашние задания.

Принципы построения программы

- Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество).
- Сотрудничество с родителями (родитель – главный воспитатель).
- Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей).
- Принцип культуру-сообразности – воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
- Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого – к сложному).

Системное построение образовательного цикла обеспечивает наиболее эффективное развитие учащихся, помогает в формировании нравственной личности, обладающей высокими коммуникативными способностями.

В проведении занятий используются разнообразные методы обучения, которые являются кратчайшими способами достижения широкого круга дидактических задач, а их систематика обладает развивающей (включение личности в процесс обучения, вовлечение в творческую деятельность), компенсаторской, креативной функции, а также функцией самореализации личности каждого обучающегося в объединении.

Методы контроля:

- повседневное наблюдение
- устный опрос (индивидуальный, фронтальный)
- тестирование

7.4. Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся на базе МБОУ ДО «ЦДОД».

Занятия по дзюдо проводятся в оборудованном зале на борцовском ковре - татами

Инвентарь: татами, маты борцовские, канат, гантели, скакалки, кимоно (приобретается учащимися самостоятельно), аптечка.

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: тренер-преподаватель. По мере необходимости проводятся консультации спортивного врача психолога.

Техническое оснащение занятий

№	Учебный материал	Условия выполнения программы
1	Практика	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению, аудиозаписи, татами, маты борцовские, канат, гантели, скакалки, кимоно.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва / Акоюн А.о. и др. - М. Советский спорт, 2003. - 96 с.
- 2.Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
- 3.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.:ФиС, 1980
- 4.Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
- 5.Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография./- М.: Физическая культура, 2010 — 240
- 6.Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Федерация дзюдо	http://www.judo.ru/

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
Оценочная таблица результатов технической подготовки

<u>Физическое качество</u>	<u>Контрольные упражнения(тесты)</u>	<u>Нормативы</u>		
		<u>7 лет</u>	<u>8 лет</u>	<u>9 лет и старше</u>
<u>Быстрота</u>	<u>Бег 30 метров</u>	±	±	<u>Не более 5,2 с</u>
<u>Координация</u>	<u>Челночный бег 3 x 10 метров</u>	-	±	<u>Не более 10 сек</u>
<u>Выносливость</u>	<u>Бег 800 метров</u>	-	±	±
<u>Сила</u>	<u>Сгибание рук в упоре лежа</u>	±	±	±
	<u>Подтягивания</u>	-	-	<u>Не менее 3 раз</u>
<u>Скоростно-силовые качества</u>	<u>Прыжок в длину с места</u>	±	±	<u>Не менее 150 см</u>
<u>Гибкость</u>	<u>Наклон вперед стоя на скамейке</u>	±	±	<u>Не менее 5 см</u>
	<u>Подъем туловища (20 с.)</u>	±	±	<u>Не менее 15 раз</u>