

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

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
(протокол №.1 от 28.08.2020)

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ ДО ДЮСШ  
«Дельфин»  
№51 от 28.08.2020

\_\_\_\_\_Л.Б. Стребкова

(приказ №51 от 28.08.2020г.)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Дзюдо»**

Срок реализации: 3 года  
Возраст учащихся от 6 – 18 лет

**Составитель:**  
Заместитель директора по УВР  
Е.В. Антонова  
Тренер- преподаватель  
Н.Г. Айдемиров

Становое  
2020 г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.
2. Календарный учебный график.
3. Учебный план.
4. Содержание программы.
  - 4.1 Содержание учебного курса «Дзюдо»
    - 4.1.1. Теория
    - 4.1.2. Практика
5. Ожидаемые результаты.
6. Организационно-педагогические условия обеспечения программы.
7. Список литературы.

Приложения:

Оценочные материалы

Рабочая программа спортивно оздоровительной группы.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность, 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.

Борьба дзюдо – популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. История дзюдо насчитывает сотни лет. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятие этим единоборством направлено на физическое и духовное совершенствование личности на основе техники, тактики и философии дзюдо.

Дзюдо - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

История дзюдо. Основатель дзюдо Дзигоро Кано (1860 – 1938 г.г.) получил педагогическое образование, длительное время занимался преподавательской деятельностью. В дальнейшем он был назначен советником Министерства образования Японии, затем возглавил отдел по делам школ при этом же Министерстве. Дзигоро Кано большую часть профессиональной деятельности посвятил подготовке преподавателей физической культуры в Японии. Помимо этого, он внес огромный вклад в развитие дзюдо во всем мире и создал предпосылки для его включения в программу Олимпийских игр. Дзигоро Кано считал, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы. Для дзюдо он разработал систему специфичных упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела. В настоящее время мировым центром развития дзюдо является институт Кодокан в Токио, Япония. Распространение дзюдо среди молодежи многих стран подтверждает эффективность этого вида спорта в решении задач спортивной подготовки и совершенствования личности.

По принятой в Японии классификации дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам.

В отличие от бокса, карате 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. От других видов борьбы (греко-

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

**Новизна** Программы состоит в том, что в неё внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовки дзюдоистов). Изменения коснулись и учебного (тематического) плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект 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.

### **Цель программы**

- обеспечение набора, популяризация здорового образа жизни, создание условий для развития физических и морально-волевых качеств у детей и взрослых, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным), привлечение детей и взрослых к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий дзюдо.

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, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

**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,



Основы дзюдо	<b>104</b>	12	12	11	12	10	11	12	12	12
Промежуточная аттестация	<b>4</b>	2								2
<b>Всего часов:</b>	<b>108</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>

### 2 год

Содержание	Кол-во часов	Месяцы								
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Основы дзюдо	212	21	23	24	24	23	24	23	24	22
Промежуточная аттестация	<b>4</b>	2								2
<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>24</b>

### 3 год

Содержание	Кол-во часов	Месяцы								
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Основы дзюдо	320	33	35	36	36	34	35	36	36	35
Промежуточная аттестация	<b>4</b>	2								2
<b>Всего часов:</b>	<b>324</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	36	36	<b>34</b>	35	<b>36</b>	36	<b>37</b>

### 3. Учебный план

Учебный план подготовки – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов обучения пловцов

<u>Содержание занятий/</u> <u>Год обучения</u>	<u>Спортивно-оздоровительные группы</u>		
	1 год	2 год	Свыше 2 лет
<u>Количество учебных недель</u>	36	36	36

<b><u>Общее количество часов в год</u></b>	<b>108</b>	<b>216</b>	<b>324</b>
<b><u>из них:</u></b>			
<b><u>Теоретическая подготовка</u></b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
<b><u>Практическая подготовка</u></b>	<b>105</b>	<b>213</b>	<b>318</b>
- <u>Общая подготовка</u>	85	178	193
- <u>Техническая подготовка</u>	20	35	125

### **Формы, виды, методы проведения контроля.**

Освоение дополнительной общеразвивающей программы, отдельной части или всего объема учебного курса, сопровождается текущим контролем успеваемости и промежуточной аттестацией учащихся. Текущий контроль успеваемости учащихся – это систематическая проверка уровня физической, психологической подготовленности учащихся, проводимая педагогом в ходе осуществления учебно-тренировочной деятельности.

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.

## **4.Содержание программы**

## 4.1 Содержание учебного курса «Дзюдо»

### 4.1.1. 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.

**1.Инструктаж по технике безопасности.** Правила организации занятий и поведения в здании и на спортивных площадках. Правила пользования спортивным инвентарем. Предупреждение несчастных случаев.

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

**3.Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.** Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах.

**4.Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Краткие сведения об анатомическом строении человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных дзюдоистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.



**5. Основы техники Дзюдо. Зарождение и развитие борьбы дзюд.** Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

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

**Терминология, применяемая в дзюдо.** Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

**Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.** Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Спортивная форма дзюдоиста, правила ухода за ними. Оборудования и тренажеры.

#### **4.1.2. ПРАКТИКА**

Данная программа служит основой для эффективного построения многолетней подготовки спортсменов и характеризуется:

- физкультурно-спортивной направленностью;
- реализацией принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса;
- реализацией принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- реализацией принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического);
- соблюдением дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса,

достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Учитывая уровень развития произвольного внимания в период детства и мотивацию к двигательной деятельности в этом возрасте только в игровом режиме, в условиях ранней специализации при освоении умений и навыков ведения единоборства применяется **игровая форма** подачи учебного материала, который содержит тактические элементы поединка и строится на базе определенного комплекса технических действий.

В системе физического воспитания занятия дзюдо не только повышают уровень физической подготовленности, но и способствуют укреплению здоровья занимающихся. Средства и методы подготовки юных дзюдоистов становятся основой для разработки технологий укрепления здоровья. Содержание реализуемых технологий охватывает совокупность подходов, процессов, правил, последовательно направленных на разработку методик оздоровления занимающихся дзюдо. Технологии имеют несколько направлений реализации:

**Здоровьесберегающие технологии** преимущественно обеспечивают организационно-методическую сторону системы занятий дзюдоистов. Реализация этих технологий в практике занятий дзюдо предусматривает профилактику не только физических травм и психических перегрузок, но и безопасность организации воспитательного процесса, требует учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки. В практике системы занятий дзюдо здоровьесберегающие технологии содержат следующие обязательные аспекты тренировочного процесса:

- рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма;
- методические особенности проведения спортивнооздоровительных занятий;
- требования к профессиональной компетентности специалистов;
- педагогический и врачебный контроль за состоянием здоровья

занимающихся.

**Технологии обучения здоровью** основаны на повышении теоретической подготовленности занимающихся дзюдо. Это обучение — специально организованный, управляемый педагогический процесс активного взаимодействия тренера-преподавателя и занимающихся, направленный на получение ими знаний о здоровье, на формирование

гигиенических навыков, опыта оздоровительной деятельности и поведения, личностных качеств.

Основные задачи обучения здоровью на занятиях дзюдо:

- обратить внимание занимающихся на факторы, повышающие и ослабляющие эффект физических упражнений в процессе укрепления здоровья;
- усилить потребность в поддержании физического и психического здоровья организма;
- способствовать целенаправленному укреплению здоровья и поддержанию высокой физической и умственной работоспособности.

Технологии обучения здоровью реализуются в следующих аспектах: программы обучения здоровью; оздоровительные средства и мероприятия; формы оздоровления организма в период летнего отдыха; содействие психическому здоровью личности.

#### **Технологии укрепления здоровья и воспитание физической культуры**

детей и взрослых эффективно содействуют физкультурно-спортивной деятельности занимающихся дзюдо, мотивом которой является удовлетворение их интересов и потребностей в разностороннем самосовершенствовании. Эти технологии направлены на повышение физической культуры занимающихся, заключающейся в:

- осознанной потребности в систематических занятиях дзюдо для решения задач физического и личностного совершенствования;
- наличии теоретических знаний о здоровье человека, формировании осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, успешном их применении на практике;
- владении двигательными умениями и навыками дзюдо и других видов физических упражнений для решения задач самосовершенствования;
- достижении личной физической культуры, выражающейся в умении организационно и методически построить план собственных спортивно-оздоровительных занятий.

Применение технологий укрепления здоровья в занятиях дзюдоистов позволяет: формировать двигательные умения и навыки, повышать физическую работоспособность, содействовать пропорциональному развитию тела и формированию правильной осанки. В процессе изучения теории дзюдо занимающимися усваиваются знания, относящиеся к сфере физической культуры личности. На занятиях дзюдо во взаимодействии дети и подростки проявляют положительные личностные качества — нравственные, эстетические, интеллектуальные, волевые.

**Оздоровительные технологии** повышают физическую подготовленность занимающихся и укрепляют их здоровье. В практике применяют 2 вида таких технологий.

а) Спортивно-оздоровительные технологии (основаны на упражнениях дзюдо и других видов спорта). Они усиливают развитие физических качеств занимающихся, повышают эффект воспитания личностных качеств, обогащают специальными знаниями.

б) Физкультурно-оздоровительные технологии включают технику дзюдо и направлены на профилактику, коррекцию и минимизацию отклонений состояний здоровья (нарушений осанки, профилактики плоскостопия, снижение избыточной массы тела).

Разработка и внедрение в практику дзюдо здоровьесберегающих технологий формирует интерес и осознанную потребность занятий именно этим видом спорта.

### **Основные средства**

- подвижные игры и игровые упражнения
- общеразвивающие упражнения
- элементы акробатики и самостраховки
- прыжковые упражнения
- скоростно-силовые упражнения
- школа техники дзюдо
- комплексы упражнений для индивидуальных занятий (домашнее задание)

### **Основные методы выполнения упражнений:**

- игровой
- повторный

### **5. Планируемые результаты.**

#### **Обучающиеся должны знать:**

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

#### **Обучающиеся должны уметь:**

- применять правила техники безопасности на занятиях,
- владеть основами гигиены,
- выполнять основные технические действия, предусмотренные программой,
- применять изученные технические действия в соревновательных условиях.

### **6. Организационно-педагогические условия обеспечения программы**

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, игры. Интенсивность движений небольшая. В конце даются упражнения на расслабление и релаксацию. В этой части подводятся итоги, при необходимости даются домашние задания. Прием, комплектование учебных групп, организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно - массовая работа осуществляется в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Уставом МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»

## **Принципы построения программы**

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).
- **Преимственность** - определяет последовательность изложения программного материала, для обеспечения в процессе спортивной подготовки преимущественности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- **Вариативность** - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

### **Основные средства, применяемые в спортивно-оздоровительных группах**

- общеразвивающие упражнения,
- подвижные игры и игровые упражнения,
- элементы акробатики,
- школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

### **Методика контроля.**

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.

### **Общие требования безопасности**

- К занятиям по борьбе дзюдо допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- При проведении занятий по дзюдо возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при падении;
  - травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
  - травмы при выполнении упражнений без разминки.
- При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству учреждения. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- Учащиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### **Методическое обеспечение учебно-воспитательной работы:**

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

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

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,
- рациональное питание,

- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,
- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминовых комплексов и др. средств восстановления,

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы в дзюдо бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины — локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц.
- Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
- Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
- Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
- Применять упражнения на расслабление и массаж.

Средства восстановления подразделяются на три типа:

- педагогические,
- медико-биологические,
- психологические.

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

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

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Главной задачей в занятии с юными дзюдоистами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную



роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

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

Психологическая подготовка - это воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у дзюдоистов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка юных дзюдоистов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных борцов во время тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных дзюдоистов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Преподаватель должен успешно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Для каждого - дзюдо начинается с поклона. Дзюдоист кланяется, тем самым он объявляет о своей готовности подчиниться закону дзюдо, сохранить его дух. Традиционные способы приветствия соблюдаются дзюдоистами всего мира. Выполнение специальных правил не только формальное проявление уважения к старшим и более опытным, но и обязательное условие для каждого учащегося. Приветствие всегда

используется в начале и конце тренировки - «ДЗАРЕЙ» - приветствие на коленях или «РИЦУРЕЙ» - приветствие стоя. Приветствие стоя происходит перед началом и после встречи. В течение тренировки этим способом приветствуют борцы друг друга в начале каждого рандори или технического упражнения, если партнеры меняются. Приветствуют учащиеся свободно, спокойно, достойно. Дзюдоисты кланяются друг другу, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники борьбы. За каждое неосторожное движение, причинившее партнеру неудобства, следует извиниться поклоном.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся на базе МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин» .

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.

### **Список литературы**

1. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. - М. Советский спорт, 2003. - 96 с.
2. 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](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Федерация дзюдо

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

**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 х 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>

## ПРИЛОЖЕНИЕ №2

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

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
(протокол №.1 от 28.08.2020)

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ ДО ДЮСШ  
«Дельфин»  
№51 от 28.08.2020

\_\_\_\_\_Л.Б. Стребкова  
(приказ №51 от 28.08.2020г.)

## Рабочая программа

### «Дзюдо»

Срок реализации: 3 года  
Возраст учащихся от 6 – 18 лет

**Составитель:**  
Тренер- преподаватель  
Н.Г. Айдемиров

Становое  
2020 г.

## ПЛАН

1. Пояснительная записка.
  2. Содержание рабочей программы.
  3. Планируемые результаты.
  4. Оценочные и методические материалы.
  5. Организационно-педагогические условия обеспечения программы.
  6. Список литературы.
- Приложения.

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность, 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.

Борьба дзюдо – популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. История дзюдо насчитывает сотни лет. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятие этим единоборством направлено на физическое и духовное совершенствование личности на основе техники, тактики и философии дзюдо.

Дзюдо - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

История дзюдо. Основатель дзюдо Дзигоро Кано (1860 – 1938 г.г.) получил педагогическое образование, длительное время занимался преподавательской деятельностью. В дальнейшем он был назначен советником Министерства образования Японии, затем возглавил отдел по делам школ при этом же Министерстве. Дзигоро Кано большую часть профессиональной деятельности посвятил подготовке преподавателей физической культуры в Японии. Помимо этого, он внес огромный вклад в развитие дзюдо во всем мире и создал предпосылки для его включения в программу Олимпийских игр. Дзигоро Кано считал, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы. Для дзюдо он разработал систему специфичных упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела. В настоящее время мировым центром развития дзюдо является институт Кодокан в Токио, Япония. Распространение дзюдо среди молодежи многих стран подтверждает эффективность этого вида спорта в решении задач спортивной подготовки и совершенствования личности.

По принятой в Японии классификации дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам.

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

**Новизна** Программы состоит в том, что в неё внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовки дзюдоистов). Изменения коснулись и учебного (тематического) плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект 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.

### **Цель программы**

- обеспечение набора, популяризация здорового образа жизни, создание условий для развития физических и морально-волевых качеств у детей и взрослых, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным), привлечение детей и взрослых к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий дзюдо.

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, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу начальной подготовки.

**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.

**Условия зачисления учащихся:**

Зачисляются в группы все желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний. При поступлении необходимо предоставить заявление о поступлении от родителей или законного представителя несовершеннолетнего ребенка в МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин» и медицинское заключение врача-педиатра.

**Минимальный возраст** зачисления детей в группу от 6 лет. Срок реализации программы 3 года. Наполняемость группы от 10 до 20 человек.

**Основными формами** организации деятельности учащихся являются групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия.

**2. Календарный учебный график**

<b>Начало учебного года</b>	1 сентября
<b>Окончание учебного года</b>	31 мая
<b>Режим работы</b>	с 9.00 до 21.00 в соответствии с утвержденным расписанием
<b>Наполняемость групп</b>	от 10 до 20 человек
<b>Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю</b>	18 часов в неделю
<b>Продолжительность одного занятия</b>	не более 2-х академических часов с 10 минутным перерывом.
<b>Продолжительность учебного года.</b>	36 недель в МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин»
<b>Объем часовой нагрузки</b>	648 часов
<b>Тестирование учащихся</b>	Промежуточная аттестация: 25-30 сентября, 25-30 мая.

**План-график распределения программного материала на 3 года обучения**

**1 год**

Содержание	Кол-во часов	Месяцы									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	

Основы дзюдо	<b>104</b>	12	12	11	12	10	11	12	12	12
Промежуточная аттестация	<b>4</b>	2								2
<b>Всего часов:</b>	<b>108</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>14</b>

### 2 год

Содержание	Кол-во часов	Месяцы									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
Основы дзюдо	212	21	23	24	24	23	24	23	24	22	
Промежуточная аттестация	<b>4</b>	2								2	
<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	

### 3 год

Содержание	Кол-во часов	Месяцы									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
Основы дзюдо	320	33	35	36	36	34	35	36	36	35	
Промежуточная аттестация	<b>4</b>	2								2	
<b>Всего часов:</b>	<b>324</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	36	36	<b>34</b>	35	<b>36</b>	36	<b>37</b>	

### 3. Учебный план

Учебный план подготовки – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов обучения пловцов

<u>Содержание занятий/</u> <u>Год обучения</u>	<u>Спортивно-оздоровительные группы</u>		
	1 год	2 год	Свыше 2 лет
<u>Количество учебных недель</u>	36	36	36

<b><u>Общее количество часов в год</u></b>	<b>108</b>	<b>216</b>	<b>324</b>
<b><u>из них:</u></b>			
<b><u>Теоретическая подготовка</u></b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
<b><u>Практическая подготовка</u></b>	<b>105</b>	<b>213</b>	<b>318</b>
- <u>Общая подготовка</u>	85	178	193
- <u>Техническая подготовка</u>	20	35	125