

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

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
(протокол №1.от 30.08.2021 г.)

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО ДЮСШ



«Дельфин»
Л.Б. Стребкова
(приказ №41 от 30.08.2021)

Рабочая программа
«Дзюдо»

Возраст учащихся: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год.

Составитель:
Тренер-преподаватель
Н.Г. Айдемиров

Становое
2021 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.

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 Дзигаро 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. Дзигаро 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. Дзигаро 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, выполнении 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.

Календарный учебный график

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

План-график распределения программного материала на 1 года обучения

Содержание	Кол-во часов	Месяцы								
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Основы дзюдо	104	12	12	11	12	10	11	12	12	12
Промежуточная аттестация	4	2								2
Всего часов:	108	14	12	11	12	10	11	12	12	14

2.Содержание рабочей программы

2.1.Теория курса «Спортивная подготовка»

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 ДЮОЦ и в ДЮОШ. 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.

2.2.Практика курса «Спортивная подготовка»

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 – HonKesaGatame
2. Удержание сбоку с выключением 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 сопровождаемое 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.

Календарно-тематическое планирование курса «Дзюдо».

Сентябрь			
	Содержание занятия	Дата	Фактич. дата
	Теория: Вводный инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России.		
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование.	2.09	
2	Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка». Тестирование.	3.09	
3	Передвижения. Игра «Перестрелка». Тестирование.	7.09	
4	Падения на спину. Акробатика. Тестирование.	9.09	
5	Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика. Тестирование.	10.09	
6	Падения на спину. Самостраховка. Тестирование.	14.09	
7	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	16.09	

8	Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	17.09	
9	Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.	21.09	
10	Падения. Самостраховка. Акробатика.	23.09	
11	Падения . Самостраховка. Акробатика.	24.09	
12	Падения. Самостраховка. Акробатика.	28.09	
13	Падение через партнёра. Удержание сбоку.	30.09	
	Октябрь		Фактич. дата
	Теория.Физическая культура и спорт в Российской Федерации		
14	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	01.10	
15	Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	05.10	
16	Падение через партнёра.Бросок «Отхват».	07.10	
17	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	08.10	
18	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	12.10	
19	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	14.10	
20	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	15.10	
21	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	19.10	
22	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	21.10	
23	Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку.	22.10	
24	Падение через партнёра. Бросок «Отхват».	26.10	
26	Падения. Страховка. Удержание поперек.	28.10	
27	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	29.10	
	Ноябрь		
	Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.		
28	Падения. Страховка. Удержание поперек.	02.11	
29	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	04.11	
30	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	11.11	
31	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	12.11	
32	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	16.11	
33	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	18.11	
34	Падения. Страховка. Бросок через бедро.	19.11	
35	Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	23.11	
36	Падения.Страховка. Бросок через бедро.	25.11	
37	Бросок «Отхват» в движении.	26.11	

38	Бросок через бедро в движении.	30.11	
	Декабрь		
	Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.		
39	Переворот захватом двух рук.	02.12	
40	Бросок «Отхват» в движении.	03.12	
41	Бросок через бедро в движении.	07.12	
42	Переворот захватом двух рук.	09.12	
43	Бросок «Отхват» в движении.	10.12	
44	Бросок через бедро в движении.	14.12	
45	Переворот захватом двух рук	16.12	
46	Бросок «Отхват» в движении.	17.12	
47	Бросок через бедро в движении.	21.12	
48	Переворот захватом двух рук.	23.12	
49	Бросок «Зацеп изнутри».	24.12	
50	Переворот захватом за пояс и из под руки.	28.12.	
	Январь		
	Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.		
51	Удержание со стороны головы.	11.01	
52	Бросок «Задняя подножка»	13.01	
53	Переворот захватом за пояс и из под руки.	14.01	
54	Удержание со стороны головы.	18.01	
55	Бросок «Зацеп изнутри».	20.01	
56	Переворот захватом за пояс и из под руки.	21.01	
57	Уходы с удержания со стороны головы.	25.01	
58	Бросок «Зацеп изнутри».	27.01	
59	Переворот захватом за пояс и из под руки.	28.01	
	Февраль		
	Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.		
60	Уходы с удержания со стороны головы.	01.02	
61	Бросок через спину.	03.02	
62	Переворот рывком на себя.	04.02	

63	Удержание верхом.	08.02	
64	Бросок через спину.	10.02	
65	Переворот рывком на себя.	11.02	
66	Уходы с удержания верхом.	22.02	
67	Бросок через спину.	24.02	
68	Переворот рывком на себя.	25.02	
	Март		
69	Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.		
70	Уходы с удержания верхом.	01.03	
71	Бросок Передняя подсечка в колено.	03.03	
72	Переворот «Рычаг».	04.03	
73	Бросок Передняя подсечка в колено.	07.03	
74	Переворот «Рычаг».	10.03	
75	Бросок Передняя подсечка в колено.	11.03	
76	Переворот рывком на себя.	15.03	
77	Бросок Передняя подсечка в колено.	17.03	
78	Переворот захватом за пояс и из под руки.	17.03	
79	Бросок Боковая подсечка .	18.03	
80	Бросок Передняя подсечка.	22.03	
81	Бросок Боковая подсечка .	24.03	
	Апрель		
82	Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.		
83	Переворот захватом двух рук.	05.04	
84	Бросок Боковая подсечка.	07.04	
85	Переворот захватом за пояс и из под руки.	08.04	
86	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	12.04	
87	Переворот захватом за пояс и из под руки.	14.04	
88	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	15.04	
89	Бросок Передняя подсечка.	19.04	

90	Переворот захватом за пояс и из под руки.	21.04	
91	Бросок через бедро с захватом туловища.	22.04	
92	Бросок через бедро с захватом туловища.	26.04	
93	Переворот захватом за пояс и из под руки.	28.04	
94	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.	29.04	
	Май		
95	Теория. Основы техники дзюдо и методики тренировки.		
96	Переворот «Рычаг».	05.05	
97	Бросок Передняя подсечка.	06.05	
98	Переворот «Рычаг». Тестирование.	12.05	
99	Бросок «Зацеп изнутри». Тестирование.	13.05.	
100	Бросок «Отхват». Тестирование.	17.05	
101	Бросок через бедро. Тестирование.	19.05	
102	Бросок «Передняя подсечка в колено». Тестирование.	20.05	
103	Сдача на 5 КЮ-Желтый пояс. Тестирование.	24.05	
104	Бросок «Зацеп изнутри». Тестирование.	26.05	
105	Бросок «Отхват». Тестирование.	27.05	
106	Бросок через бедро. Тестирование.	31.05	
	Всего часов	106	

3. Планируемые результаты.

Учащиеся должны:

- выполнить зачётные требования по ОФП и СФП;
- знать основы гигиены;
- знать правила безопасного поведения на занятии и в условиях соревнования;
- знать теоретический раздел программы;
- иметь определённый опыт участия в соревнованиях;
- иметь соответствующий уровень развития нравственных и волевых качеств

4.Оценочные и методические материалы

Нормативы для спортивно оздоровительной группы

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы	
		7 лет	8 лет
Быстрота	Бег 30 метров	+	+
Координация	Челночный бег 3 x 10 метров	-	+
Выносливость	Бег 800 метров	-	+
Сила	Сгибание рук в упоре лежа	+	+
	Подтягивания	-	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+
	Подъем туловища (20 с.)	+	+

5. Организационно-педагогические условия обеспечения программы

Данная программа реализуется в МБОУ ДО ДЮСШ «Дельфин». В образовательном учреждении имеются все условия для реализации общеразвивающей программы по дзюдо.

Инвентарь: спортивный зал, перекладина.

Педагогические кадры, обеспечивающие реализацию программы: педагог дополнительного образования. По мере необходимости проводятся консультации спортивного врача психолога.

5.1 Методическое обеспечение

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение, беседа, голосовые сигналы: счёт, подсказка, свисток);
- наглядные (демонстрация, образцовый показ, визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение))
- практические (выполнение упражнений, их самостоятельный разбор, комментированные упражнения, игры).
- Методы контроля (сдача нормативов для СОГ)

Средства обучения:

Основными средствами обучения являются:

- упражнения по освоению техники дзюдо,
- игры,
- упражнения силовой направленности,
- упражнения на гибкость и растяжку,
- упражнения на расслабление,
- упражнения аэробной направленности,
- общеразвивающие упражнения.

Формы организации деятельности:

Основной формой организации деятельности является урок цель которого - обучение дзюдо. 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

Методы контроля:

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

Дидактический материал: фотографии, рисунки, видеоматериал, учебные и методические пособия, спортивное оборудование и инвентарь

Техническое оснащение занятий

№	Учебный материал	Условия выполнения программы
1	Практика	Спортивный зал: кимоно, пояса, набивные мячи, перекладина, шведская стенка.

6.Список литературы
Перечень информационного обеспечения.

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт. 1977. - 142 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 С.
6. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - М. : Лептос, 1994. - 368 с.
8. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2000.
9. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.- М.: Просвещение. 1993. - 128 с.
10. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 1977.
11. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 С.
12. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.
15. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.
16. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС. 1982. - 328 с.
17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
18. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного

образования ДЮЦ им. В. Соломина. Пермь 2002 г.

19. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М.,2001

20. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.

21. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для групп НП-1 и 2 г.о., УТГ-1, 2, УТГ-3, 4). М., 2000

22. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

23. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 С.

24. Старков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М: ФиС, 1995. - 241 с.

25. Тищенко И. И. . Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 С.

26. Туманян Г.С.. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и Спорт, 1984. - 144 С.

27. Физическая подготовка борца самбиста. Учебное пособие для тренеров. М., 1980

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочная таблица результатов технической подготовки

Физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Нормативы	
		7 лет	8 лет
Быстрота	Бег 30 метров	+	+
Координация	Челночный бег 3 x 10 метров	-	+
Выносливость	Бег 800 метров	-	+
Сила	Сгибание рук в упоре лежа	+	+
	Подтягивания	-	-
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	+	+
Гибкость	Наклон вперед стоя на скамейке	+	+
	Подъем туловища (20 с.)	+	+