

МУ ДО ТИСУЛЬСКАЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

Согласовано
на заседании педагогического совета
протокол № 4 от 29.06.2020



Утверждено:
Директор МУ ДО ДЮСШ
А.А. Майер
приказ № 4 от 29.06.2020

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ДЗЮДО**

Разработчик:
Майер Е.И.- тренер-преподаватель

Возраст воспитанников: от 10 до 13 лет
Срок реализации: 1 год

пгт Тисуль 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность(профиль)программы

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

Актуальность программы заключается в том, что программа даёт возможность помочь наиболее полно раскрыть способности каждого отдельно взятого ребёнка. Она способствует сохранению физического и психического здоровья учащегося, всестороннему развитию его личности, успешности, адаптации в обществе, выявлению перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в специализированных спортивных школах.

Отличительная особенность программы

На протяжении всей жизни человек включается в борьбу за выполнение поставленных целей. Борьба, с любой точки зрения, это путь к преодолению трудностей. А как вид спорта, борьба позволяет и учит умению защитить себя, своих близких, Родину, закаляет не только физически, но и морально. Известно, что борьба - естественная, обусловленная природой потребность детей и подростков в единоборстве. По мнению русского ученого и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба — это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодежи. Борьба - «есть упражнение», - говорил Лесгафт, - с возрастающим напряжением, состоящее в проявлении силы в соответствии с проявлением ее другим лицом, при умении стойко управлять своим телом на определенной опоре...".

Борьба дзюдо – японское боевое искусство, созданное выдающимся мастером и просветителем Дзигоро Кано (1860 – 1938 г.). Им были сформулированы основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований. Он обобщал и систематизировал достижения множества самостоятельно существовавших направлений школ дзюдзюцу. Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лёжа и каты – демонстрации приёмов упражнения. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создаёт условия для плодотворной работы. Дзюдо сегодня – олимпийский вид спорта (впервые среди мужчин на Олимпиаде в Токио 1964 года). С конца 1930-х и до начала 1960-х годов в СССР дзюдо практически не развивалось, однако, ситуация стала меняться, когда в соревнованиях по дзюдо стали принимать участие советские самбисты. На сегодняшний день Федерация дзюдо России является членом Европейского союза дзюдо, который в качестве континентального подразделения входит в Международную федерацию дзюдо.

Занятия борьбой дзюдо рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное

значение. Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же дзюдо, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное. Нельзя сбрасывать со счетов и то, что для каждого из нас существует вероятность встречи с наглым хулиганом, вымогателем, бандитом или насильником. Действующие в Российской Федерации законы дают право каждому активно защищаться от преступных посягательств. Поэтому каждому крайне необходим минимум знаний приемов самозащиты и умение их применять, чтобы при необходимости защитить себя и своих близких, а также тех, кому эта помощь может потребоваться. Что привлекает в занятиях дзюдо? Во-первых, возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия дзюдо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Во-вторых, развивают у занимающихся волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку. В-третьих, дзюдо позволяет каждому повысить собственную самооценку, помогает, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе. В-четвертых, дают возможность научиться при необходимости защищаться от нападения с помощью изученных приемов от вооруженного так и невооруженного противника.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 10-13 лет.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы - 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 144 часа, включая контрольные нормативы и возможность участия в соревнованиях начального уровня.

Формы обучения

Форма обучения — очная.

Особенности организации образовательного процесса

1. Комплектование учебных групп является одним из наиболее ответственных этапов организационной и методической деятельности. Учебные группы от 7 до 11 чел., комплектуются из числа детей не имеющих медицинских противопоказаний для занятий борьбой дзюдо. Система общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы Дзюдо» представляет собой организацию и проведение, физкультурно-оздоровительной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке.

Общеобразовательная общеразвивающая программа охватывает общеобразовательный период обучения 9 месяцев.

Набор и приём на отделение осуществляется администрацией МУ ДО Тисульской ДЮСШ в соответствии с приказом о зачислении.

Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

2. Требования к комплектованию учебных групп:

- отсутствие врачебных противопоказаний

- физическая и психологическая способность к выполнению

простейших физических упражнений

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом.

Общее количество часов в год - 144 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 2 академических часа по 45 минут. Недельная нагрузка: 4 часа.

Педагогическая целесообразность.

Обязательными при осуществлении образовательных и воспитательных задач данной программы являются следующие дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований. Опора на указанные принципы, а также предлагаемые в программе средства и методика обучения являются наиболее действенными в отношении физического развития подростков, на которых она рассчитана. Названные принципы позволяют сохранить на занятии высокий творческий тонус, что приводит к качественному усвоению программного материала. Кроме того, в обучении подростков важную роль играет эмоциональный фактор: оживлённые занятия способствуют более успешному решению поставленных задач. В связи с этим для повышения эмоциональности процесса обучения предлагается введение соревновательных элементов.

Рекомендуемые программой формы работы и средства обучения способствуют формированию и развитию у подростков физических данных, двигательных навыков, расширяют функциональные возможности их организма. Но в силовых видах спорта жизненно важные функции растущего организма подростков подвергаются интенсивным воздействиям. Поэтому обучение в спортивно-оздоровительных группах строится в соответствии с их возможностями, возрастом, полом и уровнем предварительной физической подготовленности. Изучаемый материал распределяется таким образом, чтобы он был по силам всем занимающимся и не превышал допустимую меру физических нагрузок во избежание угрозы их здоровью. Таким образом, развитие и укрепление суставов и мышц при использовании дозированных и щадящих нагрузок является профилактической мерой против различных бытовых травм. Педагогическая целесообразность программы определена и тем, что ориентирует подростков на приобщение к

системным занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, на улучшение уже достигнутого учебного результата, на возможность применения полученных знаний, умений и навыков во время занятий в разных сферах повседневной жизни.

Наконец, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у занимающихся чувства ответственности в исполнении поставленных перед ними текущих и перспективных задач во время образовательного процесса.

Таким образом, программа разработана с учётом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- принципах обучения;
- формах и методах обучения (активные методы группового обучения, игровые элементы, соревнования разного типа);
- методах контроля и управления образовательным процессом (промежуточное тестирование; соревнования; итоговый зачёт);
- материально-технических средствах обучения. Занятия проходят в спортивном зале, оснащённом спортивными снарядами. Для обеспечения качественного образовательного процесса занятия проводятся с использованием необходимого спортивного оборудования и инвентаря.

Практическая значимость.

Укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, их физической подготовленности, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности.

Ведущие теоретические идеи

Благодаря системе восточных единоборств наряду с другими видами спорта наиболее успешно решаются задачи общего развития воспитанников. Возможность получить всестороннюю физическую подготовку. Занятия дзюдо развивают силу, ловкость и выносливость. Позволяют решить многие проблемы со здоровьем. Они развивают у занимающихся волю, смелость и решительность, настойчивость и выдержку, позволяют каждому повысить собственную самооценку, помогают, что немаловажно для детей и подростков, утвердиться в глазах сверстников и адаптироваться в детском (подростковом) коллективе.

Цель программы - укрепление здоровья и разностороннее гармоничное развитие юных спортсменов, воспитание гармоничной, социально-активной личности посредством обучения борьбы дзюдо.

Задачи программы:

Образовательные:

- научить воспитанников основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы;
- научить обучающегося приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Развивающие

- развить двигательные способности ребенка;
- развить представления о мире физкультуры и спорта;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.
- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков.

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества воспитанников;
- воспитывать чувство "коллективизма", дисциплинированность, взаимопомощь; чувство гордости за свой край Кузбасс, свою страну Россию.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни детей.

Принципы отбора содержания

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Основные формы и методы

Организация занятий.

Тренировка состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Вводная часть. Проверка, доведения темы и плана занятия.

Подготовительная часть. Разминка, состоящая из двух частей. Общей и специальной.

Общая часть включает в себя упражнения «на разогрев» всех групп мышц. Ходьба, бег, махи, вращения, наклоны и т.п. *Специальная часть* состоит из упражнений на развитие и совершенствование быстроты, ловкости, силы, гибкости, смелости, решительности и упорства, и упражнений самостраховки. Специальные упражнения выполняются после общеразвивающих. Подготовительная часть завершается активным отдыхом в течении 3-5 мин. в это время занимающиеся готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале или на ковре. Вводная и подготовительная части имеют целью подготовить организм занимающихся к последующей усиленной физической нагрузке основной части.

Основная часть включает в себя:

- 1) Включает в себя разучивание и отработку специальных упражнений, приемов и контрприемов.
- 2) Изученные действия закрепляются в учебных и учебно-тренировочных схватках, после схваток
- 3) Простейшие формы борьбы, эстафеты, упражнения на

укрепление моста.

Заключительная часть включает в себя упражнения на расслабление, подвижные игры, построение и подведение итогов тренировки, рекомендации и задания для занятий дома.

От тренера требуется умение правильно показать и описать словесно изучаемое техническое действие или упражнение, во избежание формирования неправильного двигательного навыка.

Формы занятий:

- теоретическое
- практическое

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая

Методы обучения:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (показ приемов);
- практические (тренировка)

Планируемые результаты

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в предметных областях;

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- тактическая и психологическая подготовка;
- другие виды спорта и подвижные игры.

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- истории развития борьбы дзюдо;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требованиях техники безопасности при занятиях.

В области общей и специальной физической подготовки.

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях.
- в укреплении здоровья, повышении уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействии гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

Механизм оценивания образовательных результатов.

-комплекс контрольных нормативов по ОФП

Прыжки в длину с места, челночный бег 3*10, подтягивание с вися на высокой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

-комплекс контрольных нормативов по СФП

Забегания на «борцовском мосту», переворот из упора головой в ковер на «борцовском мосту» и обратно, броски партнера на время.

Для определения уровня технико-тактической подготовленности проводится тестирование учащегося в виде демонстрации приемов, защит, контрприемов и комбинации из всех классификационных групп борьбы в стойке и лежа.

- участие в соревнованиях начального уровня (по личному желанию).

Формы подведения итогов реализации программы

Основными видами контроля являются:

- текущий контроль уровня подготовленности;

- промежуточная аттестация.

Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи и формы. Сроки контрольных мероприятий проводятся в соответствии с учебными планами.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, ведущим дисциплину. Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий и указывает в конспекте учебно-тренировочного занятия. Текущий контроль осуществляется регулярно в рамках расписания занятий учащихся.

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по теоретической, общефизической подготовке в конце учебного года на контрольных тренировках.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование темы/раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего часов	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	3			Врачебный контроль
2.	Физическая культура и спорт	1	1		Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО

3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1		Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО
4.	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1		Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО
	Практическая подготовка	141			
	Общая физическая подготовка	41		41	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО
	Специальная физическая подготовка	10		10	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО
	Технико-тактическая подготовка	82		82	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО
	Контрольные нормативы	8		8	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО
	Итого	144	3	141	Выполнение нормативов, организация, проведение и участие в фестивалях ГТО

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (144 часа, 4 часа в неделю)

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Физическая культура и спорт - это одно из средств воспитания, укрепление здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защита Российского государства.

Физическая культура в системе народного образования. Обязательные занятия по физической культуре в школе. Внеклассная и внешкольная работа. Коллективы физкультурников, спортивные секции, детско- юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта

в России. Массовый характер спорта в России.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений с отягощениями на организм занимающихся. Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе, значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий дзюдо. Гигиеническое значение водных процедур

(умывание, душ, купание, баня). Понятия о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики предупреждения заболеваний. Значение закаливания для юного спортсмена. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Режим юного спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна. Примерный распорядок дня юного спортсмена.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка на этапе отбора и физкультурно-оздоровительном этапе подготовки направлена на воспитание и развитие основных физических качеств спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднятие и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лёжа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т. п. Основные методами проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный

Основу деятельности в дзюдо представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на *координационные и кондиционные.*

Координационные упражнения объединяют технику и тактику дзюдо. *Кондиционные упражнения* направлены на развитие специальных качеств взаимодействия борцов в поединке: физических и психических.

Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, схватки).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности борца предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются *подготовительные упражнения* (ОФП). Методом подготовки является регулирование нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на *обще-подготовительные* и *специально-подготовительные*.

Строевые и рекреационные упражнения применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки.

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в подготовительной части происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков). В основной части тренировки решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

Обще-подготовительные упражнения

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайсь!», «На первый-второй - рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, и шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг.

Движения бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение обход, по диагонали, в обратном направлении, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Доклад дежурного.

Разминка борца. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга.

Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины.

Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, передвижение или перекатывание.

Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекалдывание, перекатывание, поднимание.

Упражнения в положении на «борцовском мосту».

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой.

Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в виси. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по ковра и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руке; на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходе от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом рук ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.).

Специально-подготовительные упражнения для ОФП. Выполняются движения по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах.

Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками, с одной стороны, на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами -

ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажима ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в сторону. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с борцовским поясом(скакалкой). *Специально-подготовительные* упражнения с поясом. Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями груди. Прыжки с отведением голени назад. Прыжки в приседе. Прыжки, поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги с крестно. Прыжки на одно ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалка над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со с крестным вращением скакалки.

Прыжки с продвижением вперед и. назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением

влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа боком; на коленях.

Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный – вперед. Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке;

сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки тренером-преподавателем при проведении занятий по акробатике в борцовском зале. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

Специальная физическая подготовка

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Основы Дзюдо» используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение игровых поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение игровых поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: проведение игровых поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях игрового поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом. Технико-тактическая подготовка

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. На этом этапе

начинается обучение базовой школе борьбы дзюдо с привязкой к технической его части. Юный борец за период обучения в группах начальной подготовки обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений.

Тактика - маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата. Под средствами понимается все то, что воздействует на противника, под силами – количество этих средств. В спорте целесообразно под силами понимать физические и

волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

-использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;

- постановка цели поединка;

Учебный материал, рекомендованный к изучению.

В этой группе основной упор делается на развитие *кимэ* (мощности) в защите и проведение точной контратаки мгновенно после защиты. Причем необходимо стремиться к тому, чтобы защита «сметала» атаку противника, нарушая его баланс, и контратака выполнялась в момент потери атакующим равновесия (на правильный тайминг). Защита и контратака выполняются из одной позиции (например, *дзенкуцу дати*), что дает возможность сконцентрироваться на правильной форме выполнения техники, а также на *кимэ* и тайминге.

КУМИТЭ: *кихон иппон кумитэ*

Нужно особенно обращать внимание на следующие пункты:

1. Нападающий должен проводить каждое нападение с такой силой, как если бы шанс нападения был дан только однажды.
2. Нападающий должен выбирать правильную дистанцию (*ма-ай*) до партнера.
3. Защищающийся должен молниеносно блокировать атаку и сразу после этого выполнить контратаку, причем должна соблюдаться правильная дистанция (*ма-ай*) при выполнении контратакующих действий.
4. Блок защищающегося должен выполняться так сильно, что фактически становится контратакой, нарушающей баланс атакующего.
5. При выполнении *кихон-иппон кумитэ* необходимо обращать внимание на то, что оборона начинается из позиции *сизентай* (из позиции с естественной, нормальной осанкой) без «раскачивания» или перемещений. Это положение должно тренировать психическую стабильность: необходимо оставаться в спокойном (внешнем и психическом) состоянии до самой атаки. Постоянной тренировкой улучшается способность контролировать психику, и вопреки неблагоприятной исходной ситуации защитить себя. Блок должен выполняться изнутри наружу, (пример, нападение с *дзуки* правой рукой; выполнить блок правой рукой *удэ-ути укэ*, уходя с линии атаки за спину атакующего), избегая опасной зоны.

6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС

1. РЭЙ (REI) — ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)

Тачи-рэй (Tachi-rei) — приветствие стоя

Дза-рэй (Za-rei) — приветствие на коленях

2. ОБИ (OBI) — ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

3. ШИСЭЙ (SHISEI) — СТОЙКИ

4. ШИНТАЙ (SHINTAI) — ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши (Ayumi-ashi) — передвижение обычными шагами

Цуги-аши (Tsugi-ashi) — передвижение приставными шагами

— вперед-назад

— влево-вправо

— по диагонали

5. ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) — ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

— на 90° шагом вперед

— на 90° шагом назад

— на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

— на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

— на 180° круговым шагом вперед

— на 180° круговым шагом назад

6. КУМИКАТА (KUMI-KATA) — ЗАХВАТЫ

Основной захват — рукав-отворот

7. КУДЗУШИ (KUZUSHI) — ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

8. УКЭМИ (UKEMI) — ПАДЕНИЯ

5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

1. НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA) — ТЕХНИКА БРОСКОВ

2. КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA) — ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Дэ-аши-барай	De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	O-soto-gari	Отхват
О-гоши	O-goshi	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плече

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-отоши	O-soto-otoshi	Задняя подножка
О-сото-гаэши	O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэои-нагэ	Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

В начале учебного года проводится вводное занятие, на котором проводится инструктаж по технике безопасности, доводится расписание занятий. В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается

информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Основное уделяется развитию простых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки), изучению простейших акробатических элементов и техники безопасного падения. В тренировки включаются подвижные спортивные игры и эстафеты. При условии хорошей погоды они проводятся на улице. Примерно через 1 месяц занятий проводится зачетное занятие по технике самостраховки. В соревнованиях начального уровня дети участвуют только по личному желанию. В конце учебного года проводится показательное занятие для родителей.

Организационно-педагогические условия реализации программы. Материально-техническое обеспечение

На занятиях необходимо иметь специальную борцовскую форму: куртка и штаны для занятий борьбой дзюдо. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Другие требования приведены в мерах безопасности при проведении тренировок.

Место проведения зал дзюдо МУ ДО Тисульской ДЮСШ, оборудованный татами, спортивным инвентарем.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Количество изделий
Основное оборудование		спортивный инвентарь	
1.	Татами	шт.	64
2.	Резина	шт.	2
3.	Зеркало настенное	шт.	2
4.	Скамейка гимнастическая	шт.	3
5.	Борцовский манекен	шт.	1
6.	Набивные мячи 2кг.	шт	2
7.	Гимнастическая скакалка	шт.	4
8.	Тренажеры	шт.	1
9.	Секундомер	шт	1

Дидактическое обеспечение реализации программы

Наглядные пособия (схемы, плакаты) с наглядным разбором техники упражнений. Комплексы упражнений по данному виду спорта.

Методическое обеспечение реализации программы

Тренер - преподаватель, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы.

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях начального уровня.

Должны быть следующие документы планирования и учета работы:
по планированию:

- годовой план
- учебный план
- календарный план
- расписание занятий;

по учету:

- журнал учета групповых занятий;

Требования к педагогу

1. Постоянно контролировать занимающихся. Следить за тем, чтобы они выполняли все его требования.

2. При возникновении пожара или иной аварийной ситуации немедленно прекратить занятия и эвакуировать занимающихся, вызвать пожарную команду или аварийную службу.

3. При получении травмы кем-либо из занимающихся оказать первую помощь, сообщить администрации и родителям. При необходимости вызвать врача или доставить получившего травму в медицинское учреждение.

4. Иметь медицинскую аптечку с необходимым набором медикаментов.

Требования к обучающимся

1. Внимательно слушать команды тренера. Запрещается выполнение приемов и упражнений без его разрешения.

2. Запрещается беспорядочное, хаотичное передвижение (бег) по спортивному залу.

3. Иметь спортивный костюм и спортивную обувь с нескользящей подошвой для занятий подвижными спортивными играми, борцовскую куртку или кимоно для занятий на борцовском ковре.

4. При появлении боли или плохом самочувствии прекратить заниматься и сообщить об этом тренеру.

5. Все украшения (цепочки, длинные серьги, браслеты) и наручные часы должны быть сняты. Ногти должны быть коротко подстрижены, длинные волосы аккуратно убраны.

6. По окончании занятия убрать спортивный инвентарь, переодеться и соблюдать нормы личной и общественной гигиены.

7. Без разрешения тренера не покидать место занятий.

8. При возникновении аварийной ситуации соблюдать дисциплину и выполнять команды тренера.

Список литературы

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ»);
- Закон «Об образовании в Кемеровской области» в редакции от 03.07.2013 года №86-ОЗ;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04. 12. 2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 года №1726-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 года «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Письмо Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ»;
- Письмо Комитета образования и науки от 12.09.2016 года № 2628 «О методических рекомендациях по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско - юношеская спортивная школа № 3»

Литература тренера - преподавателя:

1. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>
2. Андреев В.М., Матвеева З.А., Сытник Б.И., Ратишвили Г.Г. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо // Спортивная борьба: Ежегодник. Москва. 1974 г.;
3. Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. – Л.: Ленуприздат, 1977. – С. 5-10.
4. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой учёный. — 2015. — №15. — С. 567-572.
5. Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.;
6. Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. Науч. конф. РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.;
7. Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе – М.: Физкультура и спорт, 1984. -102с.;
8. Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63;
9. Методические рекомендации для тренеров. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. I ступень (для занимающихся 6-7 лет, 8-9 лет). Ерёгина С.В. 2015 год.

Литература для родителей и обучающихся:

1. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014;
2. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблева Дзюдо (система и борьба), г. Можайск, 2005г.

Информационное обеспечение программы Интернет-ресурсы:

1. www.judo.ru Федерация дзюдо России.
2. yurisakh12.narod.ru Сайт о традиционном дзюдо. Представление диска "Будзюцу Японии. Традиционное дзюдо". Ссылка на ресурсы в сети. Информация о каратэ, айкидо, истории и технике дзюдо. Очерк о Д.Кано.

3. judo-ua.narod.ru Теоретический материал о дзюдо. Общие принципы, 10 способов атаки, правила спортивной борьбы.