

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1» Г.УСИНСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛОДАНІН
«ВЕЛОДАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШОР ШКОЛА № 1» УСИНСК КАР

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ №1» г. Усинска
И.И. Парина
Приказ от 31.08.2023 № 455

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ДЗЮДО»

Физкультурно-спортивная направленность
Для учащихся 7 - 17 лет
4 года обучения

Уровень программы: базовый

Составитель: Шаповалов Георгий Вячеславович,
педагог дополнительного образования

г. Усинск
2023 год

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в действующей редакции);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (в действующей редакции).;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (в действующей редакции);
- Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми, утвержденные приказом Министерства образования и молодежной политики РК от 01.06.2018 г. № 214-п;
- Положением о персонифицированном финансировании дополнительном образовании в муниципальном образовании городского округа «Усинск», утвержденным постановлением администрации муниципального образования городского округа «Усинск» от 25.08.2020 г. № 1075;
- Постановлением администрации муниципального образования городского округа «Усинск» от 31 марта 2021 года № 389 «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Прием детей в организации дополнительного образования» муниципальными организациями дополнительного образования, расположенными на территории муниципального образования городского округа «Усинск»;
- Уставом МБОУ «СОШ № 1» г. Усинска (в действующей редакции);
- Положением о дополнительном образовании (в действующей редакции);
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (в действующей редакции).

Концепция программы

Борьба дзюдо - один из популярнейших среди молодежи видов спортивной борьбы, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Данная программа призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Целесообразность работы секции «Дзюдо» физкультурно-оздоровительной направленности продиктована снижением двигательной активности школьников, которая сказывается на состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности детей, а также социальным заказом обучающихся школы и родителей.

Актуальность программы. Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя: бросковую технику, технику удержаний, технику болевых приёмов на локтевой сустав, технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборств направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что в неё внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовки дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, разработана собственная диагностика результативности, а также усилен воспитательный аспект программы.

Особое внимание уделяется воспитанию личности ребенка через выработку нравственных качеств, продуманных воспитательных мероприятий. За годы многолетних тренировок сформировался свой стиль в подготовке воспитанников. Это вариативность программного материала через разнообразие средств и величин нагрузок, индивидуальный подход к каждому ученику с учетом возрастных, физических и психических особенностей мальчиков и девочек (на каждого ребенка заводится личная книжка спортсмена), регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся (спортивные состязания: от первенства групп до международных соревнований, спортивные праздники, показательные выступления воспитанников на мероприятиях различного уровня). Ожидаемые результаты освоения программы наряду с развитием физических качеств, спортивных достижений предполагают нравственное развитие воспитанников.

Уровень ДООП «Дзюдо»: базовый.

Организационно-педагогические основы обучения

Адресат программы. Программа адресована учащимся с 7 до 17 лет. Наличие специальной подготовки не требуется, набор учащихся в группы - свободный. В секции принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься дзюдо, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Перевод детей с одного этапа обучения на другой происходит в конце года по итогам зачетных уроков или в течение года, если учащийся опережает темпы усвоения программы, а также возможно повторное прохождение программы одного и того же года, если в этом есть необходимость. Добор учащихся возможен как на первом году обучения, так и на последующих этапах, но с учетом возможностей детей.

Зачисление в объединения ДО осуществляется через систему персонифицированного финансирования дополнительного образования (ПФДО) при наличии сертификата ПФДО.

Вид программы по уровню освоения: базовый уровень.

Объем программы: 1296 часов в год

Срок реализации: программа рассчитана на четыре года обучения.

Режим занятий:

1 год – 3 раза в неделю по 2 часа /216 часа в год/,

2 год – 4 часа в неделю по 2 часа /288 часа в год/,

3 год - 5 раз в неделю по 2 часа /360 часов в год/,

4 год - 6 раз в неделю по 2 часа /432 часов в год/.

Расписание занятий составляется в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программой предусмотрены занятия в бассейне 1 раз по 2 часа в неделю и тренажерном зале для учащихся 3-4 года обучения.

Обязательным для всех групп является день борьбы, при проведении которого отрабатываются тактика и стратегия борьбы, осуществляются «схватки», подводятся итоги за неделю, производится отбор на соревнования различного уровня.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа сочетает практические тренировочные упражнения, базовую технику дзюдо, специальные приемы ведения поединка, тактика и стратегия ведения схватки, психологическая подготовка, выносливости и укрепления суставов, сухожилий. Такая система занятий способствует развитию физических и волевых данных воспитанников, гибкости тела. Теоретические сведения даются непосредственно в процессе обучения и в ходе тренировочного процесса. Учебный план дан по годам обучения. На каждый год обучения предлагается определенный минимум знаний, умений, навыков. Программа рассчитана на четыре года обучения.

1. Групповые занятия (теоретические и практические).

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и комплексе с практическими занятиями (например; в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического занятия).

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Исходя из цели, практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные. Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности. Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведения учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера

2. Индивидуальные занятия (при необходимости)

3. Показательные выступления.

4. Соревнования различных уровней (городские, республиканские, федеральные, российские).

5. Экзамен на кю уровни (сдача на пояса).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности ребёнка средствами спортивной борьбы дзюдо.

Задачи

Обучающие:

- обучение учащихся навыкам выполнения различных технических действий;
- вооружение юных спортсменов специальными знаниями;
- закрепление и расширение знаний и умений, полученных на тренировочных занятиях и в процессе соревнований;
- умение использовать полученные знания и опыт на практике (в соревнованиях);
- подготовка инструкторов-общественников и судей по дзюдо.

Развивающие:

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

- развитие творческих способностей.

Воспитывающие:

- нравственное и духовное воспитание юных спортсменов;
- воспитание основных психических и волевых качеств;
- привитие навыков личной и общественной гигиены.

1.3. Содержание

Содержание учебного материала состоит из теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия способствуют повышению количества и качества знаний учеников по данному предмету. В процессе обучения ученики получают сведения об основных понятиях школы дзюдо, методах обучения техники выполнения базовых упражнений, специальных упражнений и приемов, присущих данной школе.

Практические занятия включают в себя упражнения, необходимые для усвоения двигательных навыков, развития физических качеств учащихся. Упражнения общей физической подготовки (ОФП) применяются на каждом занятии как средство разминки и подготовки организма к нагрузкам. Упражнения для развития специальных физических качеств (СФП) также применяются на каждом занятии, при этом на занятии можно развивать как отдельные физические качества, так и в комплексе, в зависимости от физической подготовленности учеников в разные периоды обучения.

1 год обучения

Вводное занятие. Беседа по техника безопасности. Теория – 1 час

Теоретическая подготовка - 17 часов

Теория – 12

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия натами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Практика - 5 часов

Техника – 20 часов.

Теория – 5 часа.

Основы техники в дзюдо. Передвижения, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклоны. Падения – на бок, на спину, на живот. Положение дзюдоиста – по отношению ктатами, противнику. Сближение с партнером.

Практика - 15 часов.

Тактика – 16 часов.

Теория - 5 часа

Практика – 11 часов.

Простейшие способы выведения из равновесия, для подготовки бросков – скрывание, маневрирование.

Общая физическая подготовка – 41 часов.

Теория – 6 часов

Развитие физических качеств у занимающихся в СОГ происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Практика – 35 часов

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6-18 лет составляет 30-35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов (надутые мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3x10 м.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогреть основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному

выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств Силы: гимнастика — подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

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

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

Ловкости: легкая атлетика — челночный бег 3x10 м; гимнастика — кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры — эстафеты, игры в касания, в захваты.

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

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, 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 руки.

Специальная физическая подготовка 30 часов

Теория - 4 часа

Практика — 26 часов.

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

Психологическая подготовка- 20 часов.

Теория — 8 часов.

Практика — 12 часов.

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

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, сенсомоторики 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 саморегуляции и 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.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Теория и методика освоения дзюдо – 40 часов.

Теория – 12 часов.

Практика – 28 часов.

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

История дзюдо. История зарождения и развития дзюдо в Японии.

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

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

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

Этикет в дзюдо. Поклоны перед выходом на татами (TachiRei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (ZaRei), 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.

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.

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.

Правила личной гигиены и техники безопасности – 8 часов.

Теория – 6 часов.

Правила поведения и требования безопасности при занятиях борьбой (дзюдо).

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде (кимоно);
- во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки;
- при выполнении боевых приёмов на руки, на ноги выполнять без особых усилий;
- вести борьбу строго в соответствии с правилами;
- при выполнении удушающих приёмов вести контроль за соперником, чтобы избежать удушения;
- занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;
- соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

Запрещается:

- без разрешения педагога входить в зал;
- вести борьбу в стойке и партере;
- выполнять какие-либо технические действия;
- заниматься на снарядах;
- выходить из зала.

На занятия допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и прошедшие инструктаж по охране труда. Учащимся запрещается заниматься, имея на себе серьги, цепочки, кольца, браслеты и др. предметы и украшения, способные привести к травме во время занятий. Занятия проводятся только в спортивной форме и кимоно. Запрещается работать нататами, если на них имеются отрывы ткани, порванные швы. Не выполнять

никаких упражнений со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения педагога. Не выполнять приёмы борьбы без разрешения педагога, а также не начинать выполнения задания, не до конца поняв его. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом педагогу. При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к её устранению.

Практика – 2 часа.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Контрольно переводные нормативы – 12 часов.

Теория – 2 часа.

Изучение нормативов. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов. Для спортивно-оздоровительных групп, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Практика – 10 часов.

Сдача терминов дзюдо, правил.

Соревновательная практика – 11 часов.

Теория – 2 часа.

Изучение правил. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных дзюдоистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Практика-9 часа.

Участие в 1 - 2 соревнованиях или присутствие в течение года.

Учебный план

№ n/n	Наименование разделов, темы	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	0
2.	Теоретическая подготовка	17	12	5
3.	Техника	20	5	15
4.	Тактика	16	5	11
5.	Специальная физическая подготовка	30	4	26
6.	Общая физическая подготовка	41	6	35
7.	Психологическая подготовка	20	8	12
8.	Техника и методика дзюдо	40	12	28
9.	Правила личной гигиены и техники безопасности	8	6	2
10.	Контрольно переводные нормативы	12	2	10
11.	Соревновательная практика	11	2	9
	Итого:	216	63	153

Календарно-тематический план (КТП) составляется на основе программы в формате MicrosoftOfficeExcel и экспортируется в систему ГИС ЭО в начале учебного года.

2 год обучения

Вводное занятие. Техника безопасности. Теория - 1час

Техника – 45 часов

Теория – 10 часов.

Основы техники в дзюдо. Передвижения, дистанции, повороты, упоры, нырки, уклонь. Падения – на бок, на спину, на живот. Положение дзюдоиста – по отношению ктатами, противнику. Сближение с партнером.

Практика – 35 часов.

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

Выведение противника из равновесия (кузуши) – движение в перед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчек), движение вправо, движение влево, движение вперед-влево, движение вперед-вправо, движение назад-вправо, движение назад-влево.

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

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

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

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы (угол наклона 15-30).

Броски-NageWaza

1. Задняя подсечка- KoSotoGari

2. Подсечка изнутри- KoUchiGari
3. Бросок через бедро захватом ворота-KoshiGuruma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава-TsuriKomiGoshi
5. Подсечка в темп шагов –OkuriAshiBarai
6. Передняя подножка- TaiOtoshi
7. Подхват под две ноги – HaraiGoshi
8. Подхват изнутри – Uchi-Mata

Приемы борьбы лежа- NeWaza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки – KuzureKesaGatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги – MakuraKesaGatame
3. Обратное удержание сбоку – UshiroKesaGatame
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса – KuzureKamiShihoGatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки- KuzureYokoShihoGatame
6. Удержание верхом захватом руки- - KuzureTateShiho

Тактика – 40 часов

Теория – 10 часов.

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

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

Практика – 30 часов.

Тактика проведения технико-тактических действий

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

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

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

Специальная физическая подготовка – 42 часов.

Теория – 5 часов.

Значение специальной физической подготовки. Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники дзюдо.

Практика – 37 часов.

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

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

Упражнения для развития мышц шеи

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

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

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

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

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

Общая физическая подготовка – 36 часов.

Теория – 6 часов.

Роль физической подготовки в дзюдо. Общеразвивающие упражнения.

Практика – 30 часов.

Легкая атлетика. Для развития быстроты- бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10м. для развития выносливости - бег 400 м, кросс – 2 - 3км.

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

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

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

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты-забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости- партнер на четвереньках- атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы- партнер на плечах- приседания. С сопротивлением партнера- захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног- препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Льжные гонки. Плавание.

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

Волевая подготовка – 35 часов.

Теория – 7 часов.

Важность воспитания волевых качеств в подготовке дзюдоистов.

Практика - 28 часа.

Упражнения для воспитания волевых качеств;

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

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

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

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

Нравственная подготовка – 20 часов.

Теория – 5 часов.

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Выполнение требований общественного мнения. Нравственные чувства: чувство долга, гуманность, доброжелательность, любовь, дружба, патриотизм, сочувствие.

Практика – 15 часов.

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

Методическая подготовка – 30 часов.

Теория -10 часов.

Теория освоения дзюдо. Этикет в дзюдо. Правила дзюдо. Динамика формирования мастерства.

Практика – 20 часов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные- вес, динамометрия, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

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

Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Классификация техники дзюдо. Броски, удержания, болевые. Японские термины. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Соревновательная подготовка -14 часов.

Теория – 4 часа.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Практика – 10 часа.

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

Зачетные требования – 4 часа.

Теория – 2 часа.

Терминология дзюдо. Нормативы.

Практика – 2 часа.

Выполнить нормативы УТГ второго года обучения.

Рекреация - 11 часов.

Теория – 2 часа.

Отдых и восстановление организма дзюдоиста.

Практика – 9 часов.

Восстановительные мероприятия: сон, сауна, душ, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, темы	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	0
1.	Техника	45	10	35
2.	Тактика	40	10	30

3.	Специальная физическая подготовка	42	5	37
4.	Общая физическая подготовка	36	6	30
5.	Волевая подготовка	35	7	28
6.	Нравственная подготовка	20	5	15
7.	Теория и методика освоения дзюдо	30	10	20
8.	Правила личной гигиены и техники безопасности	10	8	2
9.	Соревновательная подготовка	14	4	10
10.	Зачетные требования	4	2	2
11.	Рекреация	11	2	9
	Итого	288	70	218

Календарно-тематический план (КТП) составляется на основе программы в формате MicrosoftOfficeExcel и экспортируется в систему ГИС ЭО в начале учебного года.

3 год обучения

Вводное занятие. Техника безопасности. Теория - 1час

Техника – 60 часов

Теория – 15 часов.

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

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

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

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

Практика – 45 часов.

Броски – NageWaza

1. Зацеп снаружи – KoSotoGake
2. Бросок через бедро захватом за пояс – Tsurigoshi
3. Боковая подножка – Yoko Otoshi
4. Бросок через ногу в сторону – AshiGuruma
5. Подсад голенью – HaneGoshi
6. Передняя подсечка под оставленную ногу – HaraiTsurikomiAshi
7. Бросок через голову – Tomoe Nage
8. Мельница – Kata Guruma
9. Бросок захватом двух ног – Morote – Gari

Приемы борьбы лежа – NeWaza

1. Удушающий предплечьем спереди – KataJujiJime
2. Удушающий верхом, скрепя ладони вверх – GyakuJujiJime
3. Удушающий спереди, скрепя ладони вниз – NamiJujiJime
4. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок – HadakaJime
5. Удушающий сзади двумя отворотами – OkuriEriJime
6. Удушающий отворотом сзади, выключая руку – KataHaJime
7. Узел поперек – UdeGarami
8. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – UdeHishigiJujiGatam

Тактика – 50 часов.

Теория – 25 часов.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Практика – 25 часов.

Однонаправленные комбинации.

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

Разнонаправленные комбинации,

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

Тактика ведения поединка.

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

Тактика участия в соревнованиях

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

Специальная физическая подготовка – 60 часов.

Теория – 10 часов.

Упражнения на развитие скорости и выносливости.

Практика – 50 часов.

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

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

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

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

Общая физическая подготовка – 54 часов.

Теория – 5 часов.

Упражнения для развития общих физических качеств.

Практика – 49ч.

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

Гимнастика: для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке,

лазание по канату 5м. С помощью ног, 4м., без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20с; сгибание туловища на спине за 20с; для развития выносливости - сгибание рук, в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот, сальто, рондад.

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

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

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

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

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

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

Волевая подготовка – 30 часов.

Теория – 10 часов.

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо.

Практика – 20 часов.

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

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

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

Нравственная подготовка – 18 часов.

Теория – 9 часа.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо.

Практика – 9 часов.

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

Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

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

Теория и методика освоения дзюдо – 13 часов.

Теория – 10 часов.

Анализ спортивной подготовленности дзюдоиста.

Практика – 3 часа.

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

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

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

Терминология дзюдо. Термины на русском и японском языках.

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

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

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

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

Инструкторская практика – 17 часов.

Теория – 5 часа.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Практика – 12 часов.

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

Соревновательная подготовка – 25 часов.

Теория – 3 часа.

Подгонка веса, настрой.

Практика – 22 часов.

Принять участие в 6 - 7 соревнованиях в течении года.

Зачетные требования – 6 часов.

Проведение контрольных испытаний.

Судейская практика – 16 часов.

Теория – 8 часа.

Правила судейства. Продолжительность поединка.

Практика – 8 часа.

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

Рекреация – 10 часов.

Теория – 3 часа.

Клиническое проявление утомление – легкое, острое, перенапряжение, перетренированность, переутомление. Тесты и пробы в процессе диагностики утомления. Средства восстановления: педагогические, медико – биологические, психологические.

Практика – 7 часов.

Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки (индивидуализация, сочетание общей и специальной тренировки, построение тренировки, обеспечивающее восстановление – вариабельное планирование нагрузки, вариабельность средств, методов, построение микро- и макроциклов. Восстановительные циклы и дни профилактического отдыха – средства переключения, средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановления (рациональный режим жизни, разнообразные условия тренировки, оптимальные внешние условия). Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	0
1.	Техника	60	15	45
2.	Тактика	50	25	25
3.	Специальная физическая подготовка	60	10	50
4.	Общая физическая подготовка	54	5	49
5.	Волевая подготовка	30	10	20
6.	Нравственная подготовка	18	9	9
7.	Теория и методика дзюдо	13	10	3
8.	Инструкторская практика	17	5	12
9.	Соревновательная подготовка	25	3	22
10.	Зачетные требования	6	3	3
11.	Судейская практика	16	8	8
12.	Рекреация	10	3	7
	Итого	360	107	253

Календарно-тематический план (КТП) составляется на основе программы в формате MicrosoftOfficeExcel и экспортируется в систему ГИС ЭО в начале учебного года.

4 год обучения

Вводное занятие. Техника безопасности. Теория - 1час

Техника – 83 часа.

Теория – 20 часа.

Способы преследования противника перехода в борьбу лежа. Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные – равновероятные для атаки. Учи – коми. Рандори.

Практика – 63 часов.

Броски – NageWaza

1. Бросок через голову подсадом голенью – SumiGaeshi
2. Подножка назад седом (подсадка) – TahiOtoshi
3. Бросок через плечо с колена – SeoiOtoshi
4. Передний переворот – SukuiNage
5. Обратный бросок через бедро – UtsuriGoshi
6. Бросок через ногу вперед скручиванием – OGuruma
7. Бросок через спину захватом руки под плечо – SotoMakikomi
8. Выведение из равновесия – UkiOoshi
9. Задняя подножка – OSotoOtoshi
10. Боковой переворот – TeGuruma

Приемы борьбы лежа – NeWaza

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо – UdeHishigiWakiGatame

2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху – UdeHishigiHizaGatame
3. Рычаг внутрь упором предплечьем – UdeHishigiHaraGatame
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху – UdeHishigiAshiGatame
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – UdeHishigiJujiGatame
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению, - UdeHishigiUdeGatame
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы – SahkakuJime
8. Удушающий спереди двумя отворотами – TsukomiJime

Тактика – 62 часа.

Теория – 29 часа.

Модель поединка с учетом содержания технико – тактических действий в эпизодах поединка.

Практика – 33 часов.

Однонаправленные комбинации. Подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под оставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации. Бросок через спину – бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов- зацеп снаружи, подсечка в темп шагов- бросок через голову, подсад тазом- боковое бедро.

Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Специальная физическая подготовка – 74 часа.

Теория – 15 часов.

Упражнения, способствующие развитию взрывной силы, скоростно – силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.д. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Практика – 59 часов.

Развитие скоростно-силовых качеств

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 св максимальном темпе, затем отдых 180с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

Развитие «борцовской» выносливости

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

Общая физическая подготовка – 65 часов.

Теория – 5 часов.

Изучение нагрузок. Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих дзюдоисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

Практика – 60 часов.

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60м, 100м, для развития выносливости- подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусках, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног; для развития быстроты- подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости- сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнение у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы – приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости – упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости- стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы- толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты – проплывание дистанций 10м, 25м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

Волевая подготовка – 30 часа.

Теория – 10 часов.

Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения тренировки – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях. Уровни тревожности.

Практика – 20 часов.

Состояние дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов – неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности – физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

Лидерство в дзюдо – лидер, ориентированы на решение задач, лидер, ориентированы на группу.

Характеристика низкого уровня тревожности – незначительный тремор рук; среднего – прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; высокого уровня тревожности – критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Нравственная подготовка – 18 часов.

Практика – 10 часов.

Теория – 8 часов

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо. Личностные черты дзюдоиста – агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

Теория и методика освоения дзюдо – 15 часа.

Теория – 5 часов.

Формирование мотивации к занятиям дзюдо;

– развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

– совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

– развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

– формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

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, сенсомоторики 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 саморегуляции и 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.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Практика – 10 часов.

Основы тренировки дзюдоиста

Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

Организация и содержание занятий

Виды занятий - теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, учебно-тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования – главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

Планирование подготовки

Методы планирования: программно – целевой, моделирование макроцикла (графическое).

Контроль и учет подготовки

Виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета – предварительный, текущий, итоговый. Формы учета - дневник спортсмена. Коррекция планов.

Развитие и состояние дзюдо

Сведения о развитии дзюдо за истекший год – количество занимающихся, подготовленных разрядников, обладателей киу и данов. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь. Анализ важнейших российских и международных соревнований. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики дзюдо.

Технико – тактическая подготовка

Методы совершенствования технико-тактической подготовки – метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

Отбор в сборные команды

Принципы отбора – естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способность дзюдоиста.

Анализ участия в соревнованиях

Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки дзюдоистов к соревнованиям.

Инструкторская практика – 22 часа.

Теория – 7 часа.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Практика – 15 часов.

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение «учи-коми», проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Судейская практика – 20 часов.

Теория -10часов.

Правила соревнований.

Практика – 10часов.

Судейство соревнований в качестве уголовного судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

Соревновательная практика – 16 часов

Практика – 16 часов.

Участие в 8-10 соревнованиях в течении года.

Зачетные требования – 6 час.

Теория- 3час.

Правила соревнований, терминология дзюдо.

Практика – 3ч.

Проведение контрольных испытаний.

Рекреация – 10 часов.

Практика – 10 часов.

Медико – биологические средства восстановления – физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), мануальная терапия, кислородные коктейли, блокады, рациональное питание, фармакологические препараты(лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами.

Учебный план

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	0
1.	Техника	83	20	63
2.	Тактика	62	29	33
3.	Специальная физическая подготовка	74	15	59
4.	Общая физическая подготовка	65	5	60
5.	Волевая подготовка	30	10	20
6.	Нравственная подготовка	18	10	8
7.	Теория и методика дзюдо	15	5	10
8.	Инструкторская практика	22	7	15
9.	Судейская практика	20	10	10
10.	Соревновательная практика	16	-	16
11.	Зачетные требования	6	3	3
12.	Рекреация	20	-	20
	Итого	432	115	317

Календарно-тематический план (КТП) составляется на основе программы в формате MicrosoftOfficeExcel и экспортируется в систему ГИС ЭО в начале учебного года.

1.4. Планируемые результаты

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы.

Программа основана на анализе развития отечественного и мирового дзюдо, включает методологические подходы к реализации государственной и региональной политики в области развития физической культуры и спорта.

Содержание учебного материала Программы и логика его изложения учитывает возрастные и половые (гендерные) особенности обучающихся, направленность развития специальных физических способностей. Практический материал Программы логически увязан с теоретическими и методическими ее разделами, а также с индивидуальными и самостоятельными формами учебной деятельности учащихся.

В результате обучения по данной программе учащиеся

должны знать:

- правила безопасного поведения на занятиях и в условиях соревнования;
- специальную терминологию;
- основные специальные упражнения, необходимых для выполнения приемов, применять на практике приемы борьбы;

– основы гигиены;

должны уметь:

- применять на практике основные базовые движения, специальные упражнения, необходимые для выполнения приёмов, борьбы;
- выступать на соревнованиях различного уровня (городских, республиканских, федеральных, российских);
- постоянно совершенствовать свои волевые, морально-этические и духовно-нравственные качества,
- вести здоровый образ жизни, отказаться от вредных привычек,
- иметь соответствующий уровень развития нравственных и волевых качеств.

2.1. Календарный учебный график программы

Приложение 3.

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

1. Учебно-методическое обеспечение:

- нормативно-правовые документы;
- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа;
- методический материал;
- специальная литература (книги, пособия, журналы и др.).

2. Материально-техническое обеспечение:

Оборудование и спортивный инвентарь:

- светлый, просторный спортивный зал;
- покрытие пола татами;
- зеркальная стенка;
- аудиоаппаратура;
- специальное оборудование: тяжелые мячи, резина для тяги, тренажеры;
- специальная тренировочная одежда – кимоно;
- обмундирование для спортсменов.

2.3. Форма подведения итогов реализации программы

Результативность обучения определяется через:

- промежуточный контроль, для которого разработаны аттестационные нормативы и ученические степени (в дзюдо есть система повышения квалификации учеников, выраженная в цветах пояса, ученических степеней всего 6: с начального этапа - белого пояса до мастера спорта - черного пояса).
- опрос по теоретическим знаниям;
- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;

- соревнования различных уровней: школьные, городские, республиканские, федеральные, российские;
- показательные выступления для родителей.

2.4. Оценочные материалы

Для отслеживания ожидаемых результатов достижений каждого ребёнка предполагается использовать следующие способы диагностики:

- педагогическое наблюдение;
- контрольно-переводные нормативы;
- анализ участия учащихся в соревнованиях;
- изучение активности детей на открытых занятиях.

Критерии оценивания

При оценке уровня физической подготовленности учитываются усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Краткий словарь терминов дзюдо (на русском и японском языках).

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза-рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - 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

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	Набок
Уширо (Кохо) –укэми	Наспину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	Наживот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувырком

Контрольно-переводные нормативы для учащихся

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)

Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силоваявыносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовыекачества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Специальнаяфизическаяподготовка	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 секунд (не менее 6 раз)

2.5. Методическое обеспечение

Методические материалы. В этом разделе представлен перечень методической продукции, необходимой для реализации программы (пособия, дидактический, наглядный материал); описание используемых методик и технологий.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными особенностями, с учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (обще нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.) Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения. Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение впервые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно- педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надёжной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года неуклонно увеличивается общий объём тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Примерная схема построения недельной нагрузки в группах первого, второго и третьего годов обучения

День недели	Задачи занятия	Содержание занятия
Пн Вт Ср Чт	Развитие	Спортивныйзал.

	быстроты и гибкости. Совершенствование техники в борьбе стоя	Подготовительная часть (30 мин.) Повторение правил поведения в зале. Комплекс общеразвивающих и гимнастических упражнений для основных мышечных групп. Упражнения для развития гибкости: наклоны, повороты, махи. Основная часть (70 мин.) Повторение пройденного материала. Изучение нового технического действия. Подвижные игры. Заключительная часть (20 мин). Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.
Среда	ОФП и СФП	Стадион, игровой зал Строевые, общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с места, с разбега. Бег в чередовании с ходьбой Пробегание отрезков 50-60 м с контролем времени. Бег попересеченной местности. Подвижные игры и эстафеты и т.д.
Пятница	Развитие силы и координации. Совершенствование техники в борьбе лежа	Подготовительная часть (30 мин.) Комплекс общеразвивающих и гимнастических упражнений для основных мышечных групп. Упражнения для развития силы мышц ног и туловища. Основная часть (70 мин.) Повторение пройденного материала. Изучение нового технического действия в борьбе лежа. Подвижные игры. Заключительная часть (20 мин). Упражнения на расслабление, растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.

Примерная схема распределения в микроцикле группы четвертого года обучения

	Задачи занятия	Содержание занятия
Понедельник	Совершенствование техники в борьбе стоя	Спортивный зал. Подготовительная часть (30 мин.). Разминка. Упражнения на внимание. Гимнастические упражнения. Основная часть (70 мин.) Повторение пройденного материала. Изучение нового технического действия в комбинации с другими техническими действиями. Борьба по заданию. Заключительная часть (20 мин). Лазание по канату. Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.

Вторник	Совершенствование техники в борьбе лежа	<p>Подготовительная часть (30 мин.). Разминка. Упражнения для развития силы мышц ног и туловища.</p> <p>Основная часть (70 мин.) Повторение пройденного материала. Работа по заданию (уходы с удержаний, болевых и удушающих приемов). Борьба лежа.</p> <p>Заключительная часть (20 мин.). Упражнения на расслабление, растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.</p>
Среда	ОФП и СФП	<p>Стадион, игровой зал, тренажерный зал Кросс, подвижные игры (футбол и т.д.), тренажерный зал, упражнения с утяжелениями и на гимнастических снарядах.</p>
Четверг	Совершенствование техники в борьбе стоя	<p>Зал. Подготовительная часть (30 мин.). Разминка. Упражнения на совершенствование передвижений и стоек. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах (наклоны, махи, повороты).</p> <p>Основная часть (70 мин.) Повторение пройденного материала. Изучение контрприемов на несопротивляющемся сопернике. Борьба по заданию.</p> <p>Заключительная часть (20 мин.). Лазание по канату. Упражнения на растягивание. Дыхательные упражнения. Домашнее задание.</p>
Пятница	День борьбы. Развитие тактико – технических навыков.	<p>Зал. Подготовительная часть (30 мин) Общая разминка. Индивидуальная доразминка 4-5 минут.</p> <p>Основная часть (70 мин.) 1 схватка в борьбе лежа. 4-5 схваток в борьбе стоя с преследованием в партере.</p> <p>Заключительная часть (20 мин). Упражнения на растягивание Дыхательные упражнения. Домашнее задание.</p>
Суббота	ОФП и СФП	<p>Стадион, игровой зал, тренажерный зал Кросс, подвижные игры (футбол и т.д.). Упражнения с резиной, развитие силы кисти, тяговой силы, взрывной силы.</p> <p>Восстановительные процедуры (баня, массаж и т.д.)</p>

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы.
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	Зарождение и развитие дзюдо.	История борьбы дзюдо.
5	Лучшие спортсмены и команды мира по дзюдо.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
7	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

2.6. Список используемой литературы

Учебно-методическая литература для педагога

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. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 С.
4. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советскийспорт, 2005. — 268 с.
5. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
6. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советскийспорт, 2006. — 368 с
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. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.
14. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.
15. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
16. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮОЦ им. В. Соломина. Пермь 2002 г.
17. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М., 2001
18. 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
19. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
20. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 С.
21. Старков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М: ФиС, 1995. - 241 с.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Возраст учащихся	4 - 11 классы
Начало учебного года	11 сентября 2023 года (с 01 по 10 сентября - комплектование учебных групп)
Продолжительность учебного года	36 недель
Сменность занятий	1 смена
Начало учебных занятий	Согласно расписанию занятий объединений
Окончание учебных занятий	Согласно расписанию занятий объединений, до 20.00 часов
Продолжительность занятий и перерывов между ними	40 минут с перерывом 10 минут
Сроки и продолжительность каникул	с 30.12.23 по 08.01.24 (9 дней) с 01.06.24 по 31.08.24
Сроки проведения промежуточной аттестации	Апрель, май
Окончание учебного года	31 мая 2024 года

Продолжительность занятий в учебные дни - не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни - не более 4 академических часов в день.