

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Костомукшского городского округа
«Детско-юношеская спортивная школа №2»

Принята на заседании
педагогического Совета
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
Протокол № ____ от «__» _____ 2015 г.

Утверждаю
Директор
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
_____ А.Н.Токарчук
Приказ № ____ от «__» _____ 2015 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ДЗЮДО**

для обучающихся с 7 лет

срок реализации Программы весь период

Разработчики программы:

Нирочук Л.Л. – заместитель директора МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»,
Васильковская Н.В. - инструктор-методист МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
Ламченко Д.В.- тренер-преподаватель МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
Лобашов В.Н.- тренер-преподаватель МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»

**г. Костомукша
2015 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

	Страницы
1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план.	6
3. Методическая часть программы	9
3.1 <i>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>	11
3.2 <i>ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</i>	12
3.3 <i>СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>	12
3.4 <i>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>	15
3.5 <i>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i>	17
3.6 <i>ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ</i>	19
3.7 <i>МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ</i>	20
4. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы	21
5. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы	21
6. Система оценки результатов освоения программы	23
7. Перечень информационного обеспечения	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо (далее Программа) разработана на основании:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы по дзюдо физкультурно-спортивной направленности были использованы:

Типовая (Примерная) программа Дзюдо: для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2003, утверждённая Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту;

Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. исправ. – М.: Советский спорт, 2009, допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту;

Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009, допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

«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 единоборства 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.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

По нормативным документам занятия дзюдо в группах начальной подготовки можно начинать с 10 летнего возраста, и в типовых программах отсутствуют материалы для работы с детьми 7-9 - летнего возраста, это обстоятельство побудило разработчиков к написанию дополнительной общеразвивающей программы, включая группы спортивно-оздоровительной подготовки 7-9 - летних юных спортсменов. Необходимость такой программы для образовательной организации, обусловлена большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься борьбой дзюдо.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по дзюдо – физкультурно – спортивная.

Цель дополнительной общеразвивающей программы по дзюдо укрепление здоровья и закаливание обучающихся, достижение всестороннего развития, овладение первоначальными навыками борьбы дзюдо, формирование моральных и волевых качеств, подготовка занимающихся к процессу многолетней спортивной тренировке на отделении дзюдо.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы по дзюдо:

Обучающая:

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники борьбы дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

Развивающая:

- укрепление здоровья и закаливание;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

Воспитательная:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы по дзюдо заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста.

Программа предназначена для организации тренировочного процесса обучающихся (детей и взрослых).

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 7 лет.

Для комплектации групп по дзюдо по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица (дети и взрослые), желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах спортивно-оздоровительного этапа осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники дзюдо.

После окончания курса данной программы, при желании обучающихся и их родителей (законных представителей), после сдачи переводных нормативов и пройдя конкурсный отбор, возможно перейти на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Дзюдо» (для детей и молодежи с 10 до 18 лет, срок реализации программы 7 лет).

Период обучения по дополнительной общеразвивающей программе по дзюдо: весь период.

Дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо реализуется на базе муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Костомукшского городского округа «Детско-юношеская спортивная школа №2» в специализированном зале дзюдо.

Для работы с одаренными детьми, могут быть предусмотрены индивидуальные занятия.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В целях реализации Программы Учреждение разработало учебный план из расчёта 37 недель (совместители), 42 недели (штат.)

Учебный план Программы, включая объёмы освоения предметных областей, учебных предметов и мероприятий представлен в таблице 2.(37 недель) и таблица 3. (42 недели)

Таблица 2.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (совм. на 37 недель)

Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап обучения	Спортивно-оздоровительный этап обучения
	3 часа x 37 недель	6 часов x 37 недель
Теоретическая подготовка	6	12
Общая физическая подготовка	48	68
Другие виды спорта и подвижные игры.	22	16
Специальная физическая подготовка	20	55
Техническая подготовка	11	67
Контрольные нормативы	2	2
Медицинское обследование	2	2
Всего часов:	111	222

Учебно-тематический план

	Программный материал	3 часа x 37 недель	6 часов x 37 недель
1	Теоретическая подготовка:		
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	2
1.2	История развития дзюдо	1	2
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека	1	2
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний	1	2
1.5	Требования к технике безопасности при занятиях дзюдо	1	2
1.6	Терминология дзюдо	1	2
	ВСЕГО	6	12
2	Общая физическая подготовка	48	68

3	Другие виды спорта и подвижные игры.	22	16
4	Специальная физическая подготовка	20	55
5	Техническая подготовка	11	67
6	Контрольные нормативы	2	2
7	Медицинское обследование	2	2
8	Всего часов:	111	222

Таблица 3.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (42 недели)

Программный материал	Спортивно-оздоровительный этап обучения	Спортивно-оздоровительный этап обучения
	3 часа x 42 недели	6 часов x 42 недели
Теоретическая подготовка	6	12
Общая физическая подготовка	52	80
Другие виды спорта и подвижные игры.	22	16
Специальная физическая подготовка	22	62
Техническая подготовка	16	74
Контрольные нормативы	2	2
Медицинское обследование	2	2
Всего часов:	122	248

Учебно-тематический план

	Программный материал	3 часа x 42 недели	6 часов x 42 недели
1	Теоретическая подготовка:		
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	2
1.2	История развития дзюдо	1	2
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена; Сведения о строении и функциях организма человека	1	2
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний	1	2
1.5	Требования к технике безопасности при занятиях дзюдо	1	2

1.6	Терминология дзюдо	1	2
	ВСЕГО	6	12
2	Общая физическая подготовка	52	80
3	Другие виды спорта и подвижные игры.	22	16
4	Специальная физическая подготовка	22	62
5	Техническая подготовка	16	74
6	Контрольные нормативы	2	2
7	Медицинское обследование	2	2
8	Всего часов:	122	248

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Значительное омоложения контингента спортсменов, произошедшее в последние годы начало тренировок преимущественно с 7 лет, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа - обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (обще развивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с лёгкой атлетикой, акробатикой, игровыми и единоборными видами спорта.

Физическая работоспособность растёт только при насыщенном двигательном режиме: в спортивно-оздоровительных группах она даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам в целом, возрастные особенности физического развития.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и д.р.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метания лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Основные методы выполнения упражнений:

игровой и повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно – педагогических испытаниях).

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

№п.п.	Морфофункциональные показатели, физические качества	ВОЗРАСТ (ЛЕТ)		
		7	8	9
1	Быстрота		+	+
2	Скоростно-силовые качества		+	+
3	Выносливость(аэробные Возможности)		+	+
4	Гибкость	+	+	+

5	Координационные способности		+	+
6	Равновесие	+	+	+

Основные направления тренировки.

Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в дзюдо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-9 лет доступны упражнения собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 3-4 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма, комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и прочих. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

3.1 ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

3.2. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол,- ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Плавание: умеренная интенсивность с интервалами отдыха 40с.

3.3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Номера заданий для игр в касания:

№ п/ п	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеим и
1.	Затылок	1	11	12	31

2.	Спина	2	13	14	32
3.	Поясница	3	15	16	33
4.	Передняя часть живота	4	17	18	34
5.	Левая часть живота	5	19	20	35
6.	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7.	Левое плечо	7	23	24	37
8.	Правая часть живота	8	25	26	38
9.	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10.	Правое плечо	10	29	30	40

Способы усложнения игр:

- Место касания прикрывать нельзя
- Место касания прикрывать можно
- Захватывать руки соперника нельзя
- Захватывать руки соперника можно
- Ограничение площади игрового поля
- Запрещение отступать
- Менее подготовленный учащийся получает гандикап
- Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

№ п/п	Зоны (части тела) захватов – упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6.	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7.	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61

11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
12.	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13.	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14.	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15.	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16.	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17.	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. Последовательное изучение блокирующих захватов в группах СОП и НП должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего с игр с 1 по 34 номер.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках с очерченным кругом 3, 4, 6 м.
- В соревнованиях участвуют все обучающие
- Количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя

- Факт победы – выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади

Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

- Спина к спине
- Левый бок к левому (и наоборот)
- Левый бок к правому
- Один соперник на коленях, другой – стоя
- Оба соперника на коленях
- Соперники лежат на спине
- Соперники стоят на борцовском мосту

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

3.4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основы техники:

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 90⁰, 180⁰ с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку,

после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленное 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). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски – Nage Waza

1. Боковая подсечка – De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seol Nage

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame

Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Основы тактики:

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

- ❖ Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие)
- ❖ Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)
- ❖ Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера
- ❖ Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа
- ❖ Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения

Тактика участия в соревнованиях:

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

3.5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста.

Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмыслить и анализировать действия на татами, 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 реакций на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видео фильмы по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической техника – тактической, морально и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным. Выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На СО этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в спортивно-оздоровительных группах следует учитывать

возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп СОГ выделено 6 основных тем:

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Гигиенические знания, умения и навыки	Понятие и о гигиене и санитарии. режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний.
2.	История развития борьбы дзюдо	История борьбы дзюдо. Первый чемпионат Российской Федерации. Этикет в дзюдо.
3.	Физическая культура и спорт в России	Физическая культура и спорт в России. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
4.	Требования к технике безопасности на занятиях дзюдо	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по спортивной борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в борьбе дзюдо.
5.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Сведения о строении и функциях организма человека	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.
6.	Терминология дзюдо. Правила соревнований по борьбе дзюдо	Терминология борьбы дзюдо. Проведение соревнований по игровым комплексам, по правилам мини борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Команды и жесты судей. Разрешенные и запрещенные действия.

3.6. ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- Бег на 30 метров выполняется на дорожке стадиона или лёгкоатлетическом манеже в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.

Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

- Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Обучающийся встает у стартовой линии лицом к стокам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- Подтягивание из виса на перекладине. Подтягивание выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины; движение выполняется без рывков и маховых движений ногами.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП

виды упражнений	Возраст 7 – 8 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	4	2-3	1
Бег 30 метров	5,8 секунд	6,2	6,6
Челночный бег 3/10	10,1 и ниже	10,3-11,0	11,4 и ниже
Прыжки в длину с места	135 и выше	115 – 120	100 и ниже

виды упражнений	Возраст 8 – 9 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	5	3 - 4	2
Бег 30 метров	5,7 секунд	6,2	6,5
Челночный бег 3/10	8,8 и ниже	9,9-9,3	10,2 и ниже

Прыжки в длину с места	170 и выше	130 – 150	120 и ниже
------------------------	------------	-----------	------------

виды упражнений	Возраст 9 – 10 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	7	5-6	4
Бег 30 метров	5,6 секунд	5,7	5,8
Челночный бег 3/10	8,4 и ниже	8,9	9,4 и ниже
Прыжки в длину с места	178 и выше	162	146 и ниже
виды упражнений	Возраст 11-18 лет		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	не менее 7 раз	Не менее 5-6 раз	4 раза и ниже
Бег 30 метров	не более 5,6 секунд	Не более 5,7 с.	5,8 с. и ниже
Челночный бег 3/10	не более 8,4 с.	Не более 8,9 с.	9,4 с. и ниже
Прыжки в длину с места	не менее 178 см.	Не менее 162 см.	146 и ниже

3.7. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

В начале учебного года все проходят углубленное обследование. Основной целью медицинского обследования в СОГ является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углублённое медицинское обследование юных дзюдоистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углублённое медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель, углублённого медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначения необходимых лечебно – профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДЗЮДО

Ожидаемые результаты:

Улучшение качества набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка к началу занятий в группах начальной подготовки, будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В результате обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

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

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

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

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

5. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации тренировочного процесса:

тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 15-20 человек.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учётом возрастных особенностей обучающихся и не

может превышать 2 часов для обучающихся старше 8 лет. Суммарная продолжительность занятий в неделю по Программе составляет 6 академических часов. Для обучающихся в возрасте до 8 лет, продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 1 академического часа и суммарная продолжительность занятий в неделю по Программе составляет 3 академических часа.

Нормативы объёма тренировочных нагрузок в рамках Программы:

- количество часов в неделю — 6 часов; 3 часа.
- количество тренировок в неделю — 3 тренировки;

Средства обучения

Тренировочные занятия проводятся в оборудованных спортивных залах с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастическая скамейка	6
Гимнастическая стенка	3
Татами	137
Мат гимнастический	7
Мяч футбольный	3
Канат	2
Весы электронные медицинские	1

Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
Магнитофон	2
Кассеты, диски, флеш карта с записями музыки, песен, видео материалов	

6. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:

промежуточной аттестации обучающихся,
итоговой аттестации.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации – Положением о приёме контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

Формами промежуточной аттестации являются:

1. Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.
2. Учёт результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, учёт победителей и призёров города Костомукша.
3. Учёт личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ:

Наименование учебно- методических материалов <i>(может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)</i>	Количество
Д. Д. Донской «Биомеханика». 1975 г. Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов М., «Просвещение»	1
Дзюдо Примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ... Акопян А. О., 2003 г.	1
Е. Захаров, А. Карасёв, А. Сафонов Рукопашный бой. Самоучитель. 1992 г.	1
Физическая культура И. П. Залетаев, В. П. Шеянов, Б. И. Загорский и др. 1984 г.	1
Г. С. Туманян. Спортивная борьба: отбор и планирование. 1984 г.	1
Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Сборник научных трудов. 1984 г.	1
В. С. Ощепков. Дзю-до. 2000 г.	1
Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ... Акопян А. О и др. 2008 г.	1
Дзюдо (сборник научно-методических материалов) 1997	1
Там, где рождаются победы... Фотоальбом о спортивной команде СЗРК ВВ МВД России. Сост.: А. А. Удяков 2009 г.	1
Индивидуализация подготовки борцов. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А., 1984 г.	1
С. С. Филиппов. Управление физической культурой (Учебное пособие) 1996 г.	1
Массаж. В. С. Позняков 1999 г.	1
Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. исправ., 2009 г.	1
Г. Д. Горбунов. Психопедагогика спорта 1986 г.	1
В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудов Тестирование в спортивной медицине 1988 г.	1
Физическая культура и спорт в системе образования. Сборник статей. 2005 г.	1
А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Общая физиология 2001 г.	1
А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Возрастная физиология 1999 г.	1
А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Возрастная физиология 2001 г.	1
Judo 100 KEER KANTELEN 1995 г.	1
М. И. Станкин Психолого-педагогические основы физического воспитания 1987 г.	1
Т. П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В. А. Буланов Тренижёры в спорте	1
Е. М. Чумаков Тактика борца-самбиста 1976 г.	1
В. И. Дубровский Реабилитация в спорте 1991 г.	1
А. Иванов Кикбоксинг 1995 г.	1
Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – 2-е изд., 2009 г.	1
Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для	1

дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). – 2-е изд., 2009 г.	
А. А. Нестеров, А. Г. Левицкий Индивидуализация физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации 1999 г.	1
Б. И. Тараканов Педагогические основы управления подготовкой борцов	1
Е. Н. Литвинов, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон Как стать сильным и выносливым 1984 г.	1
А. А. Нестеров, А. Г. Левицкий Изокинетический режим тренировки дзюдоистов высшей квалификации 2000 г.	1
Д. Рудман Самбо. Техника борьбы лёжа. Нападение 1982 г.	1
Образовательные сайты: http://www.judo.ru ; http://www.judo.ru/org/3/	1