

Муниципальное автономное учреждение
спортивная школа «Юность»

ПРИНЯТО:
Решение тренерского совета
МАУ СШ "Юность"
Протокол № 1 от «25» 08 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУ СШ "Юность"
Э.Ю. Антонов
Пр. № 3 от «19» 04 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ДЗЮДО»**
(спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки)

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель:
Инструктор-методист (старший) Парыгин Сергей Александрович

Железногорск
2023

Пояснительная записка

Спортивная борьба – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта «дзюдо».

Программа разработана для тренеров–преподавателей, а также педагогов дополнительного образования, которые проводят обучение дзюдо во внеурочное время в учреждениях в системе дополнительного образования.

Программа разработана Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования Спортивная школа «Юность» (МАУ ДО СШ «Юность», далее – Школа) с учётом следующих нормативных актов:

- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Постановление главного государственного санитарного врача РФ 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 молодёжи»;
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- ✓ письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- ✓ Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96 с.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо» - физкультурно-спортивная общеразвивающей программы «Дзюдо» - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – «базовый уровень».

Актуальность Программы обусловлена необходимостью привлечения детей, начиная с раннего возраста к здоровому образу жизни, систематическим занятиям физической культурой и спортом, с ориентацией на дзюдо, направленных на повышение физического развития, физической подготовленности и координационных способностей.

Новизна программы

Новизна Программы заключается в применении в целях всестороннего развития детей целостного подхода подготовки, который включает в себя физическое развитие (овладении двигательными навыками присущими виду спорта дзюдо), психологическая подготовка (воспитание морально-волевых качеств), патриотическое воспитание.

Педагогическая значимость программы

Программа разработана для тренеров–преподавателей, инструкторов по спорту, а также педагогов дополнительного образования, которые проводят обучение дзюдо во внеурочное время в системе дополнительного образования в общеобразовательных учреждениях.

Дзюдо – дословно «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю- дзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо в 1882 году. В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо и спортивное дзюдо.

Дзюдо, как вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, является олимпийским и паралимпийским видом спорта. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF). Код вида спорта во Всероссийском реестре видов спорта - 0350001611Я.

Спортивные дисциплины вида спорта «дзюдо».

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 24 кг	035	022	1	8	1	1	Д
весовая категория 26 кг	035	023	1	8	1	1	Ю
весовая категория 28 кг	035	024	1	8	1	1	Д
весовая категория 30 кг	035	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 32 кг	035	026	1	8	1	1	Д
весовая категория 34 кг	035	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 36 кг	035	028	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	035	029	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	035	001	1	8	1	1	Д
весовая категория 42 кг	035	030	1	8	1	1	Ю

весовая категория 44 кг	035	002	1	8	1	1	Д
весовая категория 46 кг	035	003	1	8	1	1	Ю
весовая категория 48 кг	035	004	1	6	1	1	Б
весовая категория 50 кг	035	005	1	8	1	1	Ю
весовая категория 52 кг	035	006	1	6	1	1	Б
весовая категория 52+ кг	035	031	1	8	1	1	Д
весовая категория 55 кг	035	007	1	8	1	1	Ю
весовая категория 55+ кг	035	032	1	8	1	1	Ю
весовая категория 57 кг	035	008	1	6	1	1	Б
весовая категория 60 кг	035	009	1	6	1	1	А
весовая категория 63 кг	035	010	1	6	1	1	Б
весовая категория 63+ кг	035	033	1	8	1	1	Д
весовая категория 66 кг	035	011	1	6	1	1	А
весовая категория 70 кг	035	012	1	6	1	1	Б
весовая категория 70+ кг	035	034	1	8	1	1	Д
весовая категория 73 кг	035	013	1	6	1	1	А
весовая категория 73+ кг	035	035	1	8	1	1	Ю
весовая категория 78 кг	035	014	1	6	1	1	Б
весовая категория 78+ кг	035	015	1	6	1	1	Б
весовая категория 81 кг	035	016	1	6	1	1	А
весовая категория 90 кг	035	017	1	6	1	1	А
весовая категория 90+ кг	035	018	1	8	1	1	Ю
весовая категория 100 кг	035	019	1	6	1	1	А
весовая категория 100+ кг	035	020	1	6	1	1	А
ката - группа	035	037	1	8	1	1	Я
ката	035	036	1	8	1	1	Я
командные соревнования	035	038	1	8	1	1	Я
командные соревнования - смешанные	035	039	1	6	1	1	Я
абсолютная весовая категория	035	021	1	8	1	1	Л

Дзюдо – это универсальный метод физического развития и воспитания личности. Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных приемов и философии постоянного самосовершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений. Принципы дзюдо применимы не только к физическому развитию, но и ко многим другим аспектам жизни.

Основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться чтобы победить.

Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Отличительные особенности программы.

Отличительными особенностями программы являются приоритеты воспитательной и физкультурно-оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку, овладение элементами техники и тактики дзюдо и привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо с разной степенью физической подготовки.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитию физических качеств: сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей и подростков 7 лет и старше. В группу зачисляются лица, желающие заниматься борьбой «дзюдо», имеющие допуск врача.

Группа может быть разновозрастной, разновозрастной (разница в возрасте не более 2-лет). В группе могут одновременно заниматься девочки (девушки) и мальчики (юноши).

Объём и срок реализации программы.

Образовательная программа рассчитана на 1 год. (45 недель учебно-тренировочных занятий)

Цель программы - укрепления здоровья и закалывания занимающихся, достижения всестороннего развития, овладения первоначальными навыками борьбы дзюдо, формирования моральных и волевых качеств, подготовка занимающихся к процессу многолетней спортивной тренировке на отделении дзюдо.

Для реализации этой цели решаются четыре группы задач:

1. Группа задач - развивающая: общее физическое развитие, выработка двигательных навыков (ловкости, быстроты, выносливости) и совершенствование двигательных способностей.
2. Группа задач - образовательная (знания и умения): овладение техническими приёмами, теорией и практикой освоения борьбы, привитие жизненно важных и оздоровительно-гигиенических навыков.

3. Группа задач - валеологическая, оздоровительная: улучшение психоэмоционального состояния, снятие психологической напряженности, оказание первой помощи, выработка привычек здорового образа жизни.
4. Группа задач - нравственно-воспитательная: воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности, трудолюбия, честности, доброжелательности.

Все эти задачи взаимосвязаны и способствуют гармоничному развитию личности.

Основополагающие принципы программы:

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

Условия реализации программы.

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

Необходимое кадровое обеспечение программы.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников школы по виду спорта «дзюдо» должен соответствовать требованиям:

- установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 регистрационный № 62203);
- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191 н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);

- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области Физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Материально-технической условие реализации программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, и иным условиям предусматривают обеспечение наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- учебно-тренировочного спортивного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Формы обучения.

Для освоения данной программы применяется очная форма обучения.

Предполагается постепенное и ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала.

В результате освоения программы обучающиеся

должны знать:

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

должны уметь:

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

Формы организации образовательного процесса

- ✓ групповые;
- ✓ индивидуальные (для совершенствования определённых технических, тактических и двигательных навыков);
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ медицинское тестирование и контроль.

Типы занятий.

- ✓ практические;
- ✓ теоретические;
- ✓ комбинированные;

Методы обучения.

- ✓ словесный;
- ✓ наглядный;
- ✓ практический.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по общефизической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы – методическая: которая содержит материалы и рекомендации по теоретической подготовке, практической подготовке, медико-педагогического и психологического контроля, требований по технике безопасности при организации занятий.

Режим занятий.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом СанПиН в

целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся.

Количество учебных часов в неделю – 6 час., количество занятий 3 – 6. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2 академических часов.

Способы определения результативности.

Результативность освоения Программы осуществляется посредством аттестации обучающихся (промежуточной, итоговой).

Аттестация обучающихся:

Определение уровня знаний и умений по теоретической и практической подготовке. Критериями успешности обучения служит – положительная динамика уровня подготовленности в течении учебного года.

Виды аттестации:

Промежуточная

- ✓ определение начального уровня подготовки;

Итоговая аттестация

- ✓ определение успешности освоения программного материала обучающимися.

Формы аттестации:

- ✓ собеседование, письменное тестирование (для теоретической подготовки);
- ✓ выполнение определённого комплекса упражнений направленных на развитие физических качеств и технической подготовленности обучающихся, участие в спортивно-массовых мероприятиях (соревнования, показательные выступления и т.п.).

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Период обучения даёт обучающимся базовые умения и знания.

Особенностями построения образовательного (тренировочного) процесса является:

- ✓ построение процесса подготовки, направленного на развитие основных физических и специальных качеств;
- ✓ повышение функциональных возможностей организма человека;
- ✓ обучение жизненно-важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

При организации тренировочного процесса учитывать возрастные и гендерные особенности развития детей и подростков.

В группу принимаются лица, желающие заниматься дзюдо, не имеющие противопоказаний для занятий этим видом спорта на основании заявления родителей (законных представителей) или личного заявления (лица 14 лет и старше)

Основные показатели выполнения программных требований

- ✓ формирование двигательных навыков, направленных на овладение технических элементов борьбы дзюдо, а также других видов спорта (плавания, легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр и т.п.);

Задачи подготовки:

- ✓ привлечение большего количества детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ воспитание устойчивого интереса к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Ожидаемые результаты реализации программы.

«Подготовительный период» (сентябрь – декабрь)

- ✓ повышение уровня физического развития;
- ✓ приобретение и закрепление полученных навыков борьбы;
- ✓ улучшение функций дыхания и сердечно-сосудистой системы.
- ✓ промежуточная аттестация (выполнение комплекса упражнений по ОФП и СФП, участие в соревнованиях, показательных выступлениях)

«Основной период» (январь – март)

- ✓ дальнейшее повышение уровня физического развития;
- ✓ совершенствование техники борьбы;
- ✓ выполнение и совершенствование индивидуальных и специальных упражнений,
- ✓ повышение функциональных возможностей организма и общего физического развития, достижение удовлетворительного косметического эффекта.
- ✓ промежуточная аттестация (положительная динамика выполнение комплекса упражнений по ОФП и СФП, участие в соревнованиях, показательных выступлениях)

«Заключительный период – 1 часть» (апрель – май)

- ✓ поддержание уровня физического развития и технических навыков борьбы, приобретённых в «основном» периоде.
- ✓ итоговая аттестация (положительная динамика выполнение комплекса упражнений по ОФП и СФП, участие в соревнованиях, показательных выступлениях, а также тестирование по теоретической подготовке)

«Заключительный период – 2 часть» (июнь – август)

- ✓ поддержание уровня физического развития и технических навыков борьбы, приобретённых в «основном» периоде.
- ✓ промежуточная аттестация (положительная динамика выполнение комплекса упражнений по ОФП и СФП, участие в соревнованиях, показательных выступлениях)

Формы аттестации.

Формы освоения программы проводятся в виде показательных соревнований (выступлений) с приглашением родителей занимающихся.

Основными критериями оценки обучающихся являются:

- ✓ регулярность посещения занятий;
- ✓ положительная динамика развития физических качеств, занимающихся;
- ✓ уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Тестирование по теоретической подготовке

Тестирование по теоретической подготовке проводится на итоговой аттестации и оформляется протоколом.

- ✓ для лиц в возрасте 7 – 9 лет в виде устного опроса, беседы. Обучающиеся должны понятия по изучаемым темам;
- ✓ для лиц в возрасте 10 – 14 лет 15 лет и старше в виде письменного опроса. Вопросы составляются аттестационной комиссией заранее согласно возрасту и предоставляются в виде таблицы.

Тестирование считается успешно пройденным, если обучающиеся правильно ответили на 10 вопросов и более.

№	Темы теоретической подготовки	Количество вопросов по теме
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	3
2	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	3
3	Врачебный контроль и самоконтроль	3
4	Понятие спортивной тренировки	3
5	Терминология, применяемая в борьбе дзюдо	3
6	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	5
Общее количество вопросов		20

Тестирование практической подготовки

- ✓ выполнение обучающимся комплекса упражнений.

Физическое качество	Виды упражнений
Координация	Челночный бег 3 x 10 метров (сек)
Сила	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)
	Подтягивания (юн. вис на перекладине; дев. вис на низкой перекладине. кол-во раз)
	Подъём прямых ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)
Гибкость	Наклон вперед стоя на возвышении (см)

- ✓ участие в соревнованиях (согласно правил по виду спорта дзюдо);
- ✓ показательных выступлениях (выполнения технических приёмов борьбы дзюдо)

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖЕНИЕ КУРСА ПОДГОТОВКИ

При построении системы подготовки следует учитывать особенности развития организма детей и подростков.

Календарный график на учебный год (спортивный сезон)

Этапы образовательного процесса	Сроки	Примечание
Начало учебного года (спортивного) сезона	1 сентября	
Окончание учебного года (спортивного сезона)	31 августа	
Продолжительность учебного года (спортивного сезона) кол-во недель	52	
Проведение учебно-тренировочных занятий (кол-во недель)	45	В соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период (кол-во дней)	21 июнь - август	В соответствии с графиком проведения учебно-тренировочных мероприятий в каникулярный период
Промежуточная аттестация обучающихся	сентябрь, декабрь, март, июнь	В соответствии с графиком проведения промежуточной аттестации обучающихся, участие в соревнованиях.
Итоговая аттестация обучающихся	май	В соответствии с графиком проведения итоговой аттестации обучающихся.
Медицинское обследование	октябрь	В соответствии с графиком проведения медицинского обследования обучающихся

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		ВСЕГО	Теория	Практика	Аттестация	
1	Подготовительный период (сентябрь – декабрь)	102	4	94	4	Промежуточная аттестация, тестирование по ОФП, СФП
2	Основной период (январь – март)	72	4	64	4	Промежуточная аттестация, соревнования, показательные выступления
3	Заключительный период – 1 часть (апрель – май)	48	4	40	4	Итоговая аттестация, тестирование -теоретической подготовке; ОФП, СФП
4	Заключительный период – 2 часть (июнь – август)	48	-	44	4	Соревнования, показательные выступления
ИТОГО		270	12	242	16	

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме обучающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм. Одним из важнейших направлений теоретических занятий является воспитание чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование спортивного образа жизни.

№	Темы по теоретической подготовке	Количество часов
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	2
2	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	2
3	Врачебный контроль и самоконтроль	2
4	Понятие спортивной тренировки	2
5	Терминология, применяемая в борьбе дзюдо	2
6	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	2
Общее количество часов		12

Тематический план теоретической подготовки

№	Период подготовки	Темы по теоретической подготовке	Количество часов
1	Подготовительный период (сентябрь – декабрь)	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1
		Зарождение и развитие борьбы дзюдо	1
		Врачебный контроль и самоконтроль	1
		Терминология, применяемая в борьбе дзюдо	1
2	Основной период (январь – март)	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	1
		Зарождение и развитие борьбы дзюдо	1
		Понятие спортивной тренировки	1
		Терминология, применяемая в борьбе дзюдо	1
3	Заключительный период – 1 часть (апрель – май)	Врачебный контроль и самоконтроль	1
		Понятие спортивной тренировки	1
		Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	1
		Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	1
4	Заключительный период – 2 часть (июнь – август)	Самостоятельная подготовка.	-
ИТОГО			12

Темы теоретической подготовки.

Тема 1: ***Физическая культура как средство всестороннего развития личности.***

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных дзюдоистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Основы здорового образа жизни

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

Тема 2. Зарождение и развитие борьбы дзюдо

Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

Тема 3 Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 4 Понятие спортивной тренировки

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

Тема 5 Терминология, применяемая в дзюдо

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

Тема 6 ***Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь***

Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Спортивная форма дзюдоиста, правила ухода за ними. Оборудование и тренажеры.

Теоретическая подготовка проводится:

- ✓ в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед;
- ✓ в форме занятия или в форме объяснений во время отдыха, кроме того, проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения о истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по плаванию, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Практическая подготовка.

Каждое занятие имеет целевую направленность, конкретные педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов и средств обучения и воспитания, способы организации обучающихся.

План практической подготовки

№	Период подготовки	Виды подготовки	Количество часов
1	Подготовительный период (сентябрь – декабрь)	Общефизическая подготовка	48
		Специальная физическая подготовка	14
		Технико-тактическая подготовка	32
		Промежуточная аттестация, тестирование по ОФП, СФП	4
Количество часов за период подготовки			98
2	Основной период (январь – март)	Общефизическая подготовка	24
		Специальная физическая подготовка	10
		Технико-тактическая подготовка	30
		Промежуточная аттестация, соревнования, показательные выступления	4
Количество часов за период подготовки			68
3	Заключительный период – 1 часть (апрель – май)	Общефизическая подготовка	14
		Специальная физическая подготовка	10
		Технико-тактическая подготовка	16
		Итоговая аттестация, тестирование теоретической подготовке; ОФП, СФП	4
Количество часов за период подготовки			44
4	Заключительный период – 2 часть (июнь – август)	Общефизическая подготовка	18
		Специальная физическая подготовка	10
		Технико-тактическая подготовка	16
		Соревнования, показательные выступления	4
Количество часов за период подготовки			48
ИТОГО			258

Тематический план практической подготовки

№	Подготовительный период (сентябрь – декабрь)	Количество часов
Общая физическая подготовка		48
1	Гимнастические и акробатические упражнения	5
2	Строевые и акробатические упражнения	4
3	Общеразвивающие упражнения без предметов	5
4	Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег	4
5	Комплексы упражнений для развития физических способностей	4
6	Упражнения для развития скоростных способностей	4
7	Упражнения для развития силовых способностей	5
8	Упражнения для развития координационных способностей	5
9	Упражнения для развития гибкости	6
10	Упражнения для развития общей выносливости	6
Специальная физическая подготовка		16
1	Упражнения для развития специальных скоростных способностей	4
2	Упражнения для развития специальных силовых (скоростно-силовых) способностей	2
3	Упражнения для развития специальных координационных способностей ловкости	4
4	Упражнения для развития специальной силы (с партнёром, с манекеном, с резиновым амортизатором)	4
Технико-тактическая подготовка		32
1	Основные стойки (фронтальная, левая, правая)	1
2	Защитные стойки (фронтальная, левая, правая)	1
3	Перемещения (попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боком вперед)	2
4	Падения	2
5	Страховки партнёра, самостраховка	4
6	Выведение из равновесия	2
7	Повороты	2
8	Классические способы захвата (рукав - отворот, рукав - на спине).	4
9	Технические действия (ТД) в партере. Подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка.	4
10	Способы перехода от ТД в стойке к ТД в партере	4
11	Способы переворота в партере	3
12	Защита от удержаний	3
Аттестация		4
13	Промежуточная аттестация, тестирование по ОФП, СФП	4
ИТОГО		98

№	Основной период (январь – март)	Количество часов
Общая физическая подготовка		24
1	Гимнастические и акробатические упражнения	1
2	Строевые и акробатические упражнения	1
3	Общеразвивающие упражнения без предметов	2
4	Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег	2
5	Комплексы упражнений для развития физических способностей	2
6	Упражнения для развития скоростных способностей	2

7	Упражнения для развития силовых способностей	4
8	Упражнения для развития координационных способностей	4
9	Упражнения для развития гибкости	4
10	Упражнения для развития общей выносливости	2
Специальная физическая подготовка		10
1	Упражнения для развития специальных скоростных способностей	2
2	Упражнения для развития специальных силовых (скоростно-силовых) способностей	2
3	Упражнения для развития специальных координационных способностей ловкости	3
4	Упражнения для развития специальной силы (с партнёром, с манекеном, с резиновым амортизатором)	3
Технико-тактическая подготовка		30
1	Основные стойки (фронтальная, левая, правая)	1
2	Защитные стойки (фронтальная, левая, правая)	1
3	Перемещения (попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; 4с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боком вперед)	1
4	Падения	1
5	Страховки партнёра, самостраховка	4
6	Выведение из равновесия	4
7	Повороты	2
8	Классические способы захвата (рукав - отворот, рукав - на спине).	4
9	Технические действия (ТД) в партере. Подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка.	4
10	Способы перехода от ТД в стойке к ТД в партере	4
11	Способы переворота в партере	2
12	Защита от удержаний.	2
Аттестация		4
13	Промежуточная аттестация, соревнования, показательные выступления	4
ИТОГО		64

№	Заключительный период – 1 часть (апрель – май)	Количество часов
Общая физическая подготовка		14
1	Гимнастические и акробатические упражнения	1
2	Строевые и акробатические упражнения	1
3	Общеразвивающие упражнения без предметов	1
4	Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег	2
5	Комплексы упражнений для развития физических способностей	2
6	Упражнения для развития скоростных способностей	2
7	Упражнения для развития силовых способностей	2
8	Упражнения для развития координационных способностей	1
9	Упражнения для развития гибкости	1
10	Упражнения для развития общей выносливости	1
Специальная физическая подготовка		10
1	Упражнения для развития специальных скоростных способностей	2
2	Упражнения для развития специальных силовых (скоростно-силовых) способностей	2
3	Упражнения для развития специальных координационных способностей ловкости	3
4	Упражнения для развития специальной силы (с партнёром, с	3

	манекеном, с резиновым амортизатором)	
Технико-тактическая подготовка		16
1	Основные стойки (фронтальная, левая, правая)	1
2	Защитные стойки (фронтальная, левая, правая)	1
3	Перемещения (попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боком вперед)	1
4	Падения	1
5	Страховки партнёра, самостраховка	1
6	Выведение из равновесия	1
7	Повороты	2
8	Классические способы захвата (рукав - отворот, рукав - на спине).	2
9	Технические действия (ТД) в партере. Подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка.	2
10	Способы перехода от ТД в стойке к ТД в партере	2
11	Способы переворота в партере	1
12	Защита от удержаний.	1
Аттестация		4
13	Итоговая аттестация, тестирование по теоретической подготовке, ОФП, СФП	4
ИТОГО		40

№	Заключительный период – 2 часть (июнь – август)	Количество часов
Общая физическая подготовка		18
1	Гимнастические и акробатические упражнения	1
2	Строевые и акробатические упражнения	1
3	Общеразвивающие упражнения без предметов	2
4	Легкоатлетические упражнения: ходьба, бег	2
5	Комплексы упражнений для развития физических способностей	2
6	Упражнения для развития скоростных способностей	2
7	Упражнения для развития силовых способностей	2
8	Упражнения для развития координационных способностей	2
9	Упражнения для развития гибкости	2
10	Упражнения для развития общей выносливости	2
Специальная физическая подготовка		10
1	Упражнения для развития специальных скоростных способностей	2
2	Упражнения для развития специальных силовых (скоростно-силовых) способностей	2
3	Упражнения для развития специальных координационных способностей ловкости	3
4	Упражнения для развития специальной силы (с партнёром, с манекеном, с резиновым амортизатором)	3
Технико-тактическая подготовка		16
1	Основные стойки (фронтальная, левая, правая)	1
2	Защитные стойки (фронтальная, левая, правая)	1
3	Перемещения (попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боком вперед)	1
4	Падения	2
5	Страховки партнёра, самостраховка	1
6	Выведение из равновесия	2
7	Повороты	2
8	Классические способы захвата (рукав - отворот, рукав - на спине).	1

9	Технические действия (ТД) в партере. Подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка.	2
10	Способы перехода от ТД в стойке к ТД в партере	1
11	Способы переворота в партере	1
12	Защита от удержаний.	1
Аттестация		4
13	Соревнования, показательные выступления	4
ИТОГО		44

Программный материал.

Общая физическая подготовка

- ✓ *Упражнения для комплексного развития качеств.*
- ✓ Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения
- ✓ *Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.
- ✓ *Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.
- ✓ *Упражнения для развития гибкости.* ОРУ с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.
- ✓ *Упражнение для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.
- ✓ *Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.* Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, переливанием.
- ✓ *Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.
- ✓ *Упражнения других видов спорта.*
- ✓ Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.
- ✓ *Подвижные игры и эстафеты.*

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности.

Задачи:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), необходимых и характерных для дзюдо.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в дзюдо.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Программный материал:

- ✓ упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды борьбы.
- ✓ страховка и самостраховка.
- ✓ различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.
- ✓ имитация приемов без партнера и на резине.
- ✓ упражнения для развития силы с применением тренажеров.

Специально-подготовительные упражнения

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения на мосту: вставание на мост лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногаец, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, партнером, проводящим удержание.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением вперед на бок; кувырок с прыжка, держась за руку

партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной , из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с манекеном: поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на плечах, руках, бедре, голове; лежа на спине перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на руках, плечах, голове, бедре, стопе и т.д.; движения на мосту с манекеном на продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за бедра пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседания и наклоны с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки – наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь на колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

Имитационные упражнения

С набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата- удар пяткой по лежащему; отхвата - удар голенью по падающему мячу.

На гимнастической стенке для освоения подхвата - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Использование поединков для развития физических качеств:

Для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление

мышечных усилий противника, инерции противника.

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

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.

Для развития ловкости: поединки с более опытным и противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

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

Технико-тактическая подготовка

Техника дзюдоистов должна отвечать следующим требованиям:

- стабильность - связана с помехоустойчивостью, независимостью условий и функционального состояния спортсмена;
- эффективность определяется соответствием техники решаемым задачам и высоким спортивным результатам, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности;
- вариативность - характеризуется приспособлением двигательных действий
- условиям борьбы;
- экономичность заключается в рациональном использовании энергии при выполнении приемов;
- минимальная тактическая информативность для противника.

Дзюдоисты осваивают технику избранного спорта на определенном уровне. Формирование двигательного умения требует учащегося активного участия в учебном процессе, приучает анализировать поставленные задачи, условия выполнения, а также уметь управлять движениями.

Признаки того, что техника освоена спортсменом еще только на уровне двигательного умения:

- постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях;
- нестабильность результата действия, изменчивое техники действия, нарушения в технике исполнения сразу возникают под влиянием сбивающих факторов;
- малая слаженность движений приводит к относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

По мере многократного повторения действия оно становится отлаженным и привычным.

Основные технические действия.

- Основные стойки дзюдо (фронтальная, правая, левая)



фронтальная

правая

левая

- *Защитные стойки дзюдо (фронтальная, правая, левая)*



фронтальная

правая

левая

- *Перемещения (попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием : лицом вперед, спиной вперед, боком вперед)*

- *Падения*

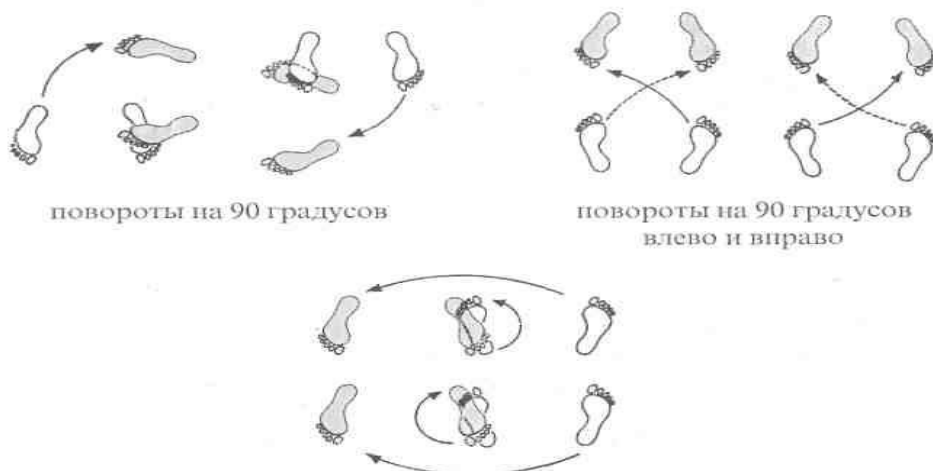
- *Страховки партнера*

- *Выведение из равновесия*



- *Виды поворотов*

9. Повороты (Tai-sabaki).



- Классические способы захвата (рукав - отворот, рукав - на спине).
- Взаиморасположение
- Технические действия в партере (ТД). Подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка.
- Способы перехода от ТД в стойке к ТД в партере
- Способы переворота в партере
- Защита от удержаний.

Тактическая подготовка.

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 с наружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки под 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

Соревновательная подготовка.

Одной из форм промежуточной аттестацией является участие обучающихся в соревнованиях или показательных выступлениях для определения уровня освоения Программы.

Под соревновательной деятельностью признаётся нацеленное на

результат (победу) участие в схватках по дзюдо. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является схватка (поединок), целью которой является содержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи.

Для занимающихся 7 – 9 лет соревнования проводятся по упрощённым правилам.

№ п/п	Возраст спортсменов	Количество соревнований	Продолжительность поединка	Примечание
1	Юноши, девушки 7 – 9 лет	1-2	1-2 мин.	Проводятся по упрощённым правилам. Ранг соревнований школьные.
2	Юноши, девушки 10 – 14 лет	2-3	3 мин.	Ранг соревнований школьные. Муниципальные
3	Юноши, девушки 15 – 17 лет	3-4	3 мин.	Ранг соревнований школьные. Муниципальные

Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. С первых дней занятий тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, усиливать положительное воздействие спорта.

Главные задачи в занятиях - развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Проведение тренировочных занятий разрешается:

на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии; при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни обучающихся; при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды обучающихся метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

- ✓ осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;
- ✓ проведение инструктажа (1 раз в полгода) обучающихся по технике безопасности на тренировочных занятиях определённым видом спорта с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа;
- ✓ обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений в самостраховке, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;
- ✓ тщательное проведение разминки;
- ✓ тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей, обучающихся и т.д.);
- ✓ осуществление постоянного контроля состояния обучающихся;
- ✓ снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;
- ✓ обязательное регулярное медицинское обследование обучающихся;
- ✓ соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;
- ✓ соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);
- ✓ индивидуальный подход к обучающимся при занятиях видами спорта;
- ✓ оптимально сочетание нагрузки и отдыха;
- ✓ постоянная воспитательная работа с обучающимися (строгая дисциплина на занятиях, взаимопомощь, требовательность к себе и к своим товарищам, максимальная собранность на занятиях, своевременное пресечение грубости, запрещённых приёмов, воспитание уважения к противнику, воспитание творческого отношения к тренировке и т.п.).

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям обучающихся, не получивших разрешения врача.

Информационное обеспечение.

Список литературных источников

1. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96 с.

2. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
3. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография/- М.: Физическая культура, 2010 — 240
6. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика.- 2-е изд., перераб. и доп.-М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с

Перечень интернет ресурсов:

- Министерство спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru
- Официальный сайт Федерация дзюдо России: www.judo.ru
- Официальный сайт Российского антидопингового агентства: www.rusada.ru

**Рабочая программа по дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо»**

Срок реализации рабочей программы: 1 год
(20 ____ - 20 ____ учебный год/спортивный сезон)

*Примерный «План – график распределения учебных часов на учебный год»
(спортивный сезон)*

Разделы обучения	Кол-во часов в	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	2	2	2			
Общая физическая подготовка	104	12	12	12	12	8	8	8	7	7	9		9
Специальная физическая подготовка	44	3	4	4	3	3	3	4	5	5	5		5
Технико-тактическая подготовка	94	7	9	9	7	10	12	8	8	8	8		8
Промежуточная аттестация	16	2			2			4		4	2		2
Итого:	270	25	26	26	25	22	24	26	25	26	24		24

Приложение 2

Этика поведения дзюдоиста.

1. С почтением относись к тренеру
 - выслушай и обдумай сказанное тренером;
 - не обманывай тренера - обманешь себя;
 - выполняй качественно и полностью заданное упражнение
2. Уважай достоинство соперника и партнера.
 - не веди грубой и нечестной борьбы;
 - помогай партнеру в освоении техники дзюдо;
 - не оскорбляй окружающих тебя людей грубой речью и бранью.
3. Привязанность к духу дзюдо
 - раз я решил заниматься дзюдо, я не откажусь от занятий без серьезных на то оснований;
 - не допускать неуважительного отношения к дзюдо
4. Кимоно - мое лицо
 - в кимоно мне не страшно и не больно;
 - кимоно должно быть чистым и не мятым;
 - в кимоно вы не имеете права отказаться от приглашения провести поединок, разучить технику, если вы свободны от обязательств перед другими.
 - если необходимо поправить кимоно, отвернись от партнера.
 - под кимоно не надевают майки
5. «ДОЖО» - тренировочный зал для дзюдо
 - не опаздывай на тренировки без всяких на то причин;
 - содержи татами в порядке и чистоте;
 - к началу тренировки дзюдоист должен быть одет по правилам: пояс

должен плотно завязан на узел. Снимать кимоно в течении тренировки запрещено;

- упражнения и борьба происходят исключительно босиком.

6. Соревнования

- соблюдать правила соревнований;
- на татами не обсуждать и не оспаривать решения судей;
- не прибегать к запрещенным способам превосходства над соперником, не допускать грубостей.

Приложение 3

Ресурсное обеспечение программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Занятия по дзюдо проводятся в оборудованном зале на борцовском ковре - татами

Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

- татами,
- маты борцовские,
- канат,
- гантели,
- скакалки,
- кимоно (приобретается учащимися самостоятельно)
- ГОНГ.

Приложение 4

ВЕДОМОСТЬ

Итоговая аттестация по теоретической подготовке

20__ год

Отделение _____ Дзюдо _____

Категория группы _____

Тренер-преподаватель _____

Количество обучающихся в группе _____

Количество принявших участие в тестировании (%) _____

№	Фамилия, имя	Год рождения	Количество правильных ответов	Количество не правильных ответов	Итоговая оценка (сдано/ не сдано)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

КОМИССИЯ

Председатель комиссии: _____ / _____ /

Члены комиссии: _____ / _____ /

Тренер-преподаватель: _____ / _____ /

ВЕДОМОСТЬ
Итоговая аттестация
Тестирования по общей физической подготовке и специальной физической подготовке
20__ год

Отделение _____ **Дзюдо** _____
Категория группы _____
Тренер-преподаватель _____
Количество обучающихся в группе _____
Количество принявших участие в тестировании (%) _____

Физическое качество	Виды упражнений	Результат на начало года	Результат на конец года	Динамика « + / - »	Итоговая оценка (сдано/ не сдано)
Координация	Челночный бег 3 x 10 метров (сек)				
Сила	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)				
	Подтягивания (юн. вис на перекладине; дев. вис на низкой перекладине. кол-во раз)				
	Подъём прямых ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (кол-во раз)				
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)				
Гибкость	Наклон вперед стоя на возвышении (см)				

КОМИССИЯ

Председатель комиссии: _____ / _____ /

Члены комиссии: _____ / _____ /

Тренер-преподаватель: _____ / _____ /