

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СОЛНЕЧНЫЙ»

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета
«22» июня 2023 года
протокол № 18



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ОГАУДО ДЮЦ
«Солнечный»
В.Г. Хроменко
«22» июня 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА



«ДЗЮДО»

физкультурно-спортивное направление

возраст учащихся 6 - 17 лет

срок реализации - 1 год

Педагог дополнительного образования:

Хроменко Владимир Геннадьевич

1 год обучения

г. Биробиджан
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

| № | Наименование раздела | стр. |
|----------|--|-------------|
| 1. | Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. | Учебно-тематический план | 10 |
| 3. | Содержание учебного плана..... | 11 |
| 4. | Методическое обеспечение..... | 15 |
| 5. | Список литературы..... | 17 |
| 6. | Приложение «Календарно-тематический план»..... | 19 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Дзюдо» является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для обучения детей в учреждении дополнительного образования.

Программа «Дзюдо» разработана на основе следующих документов:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 2.4.3172-14 № 41;
- «Положения о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения, дополнительных общеразвивающих программ ОГАУДО ДЮОЦ «Солнечный»»;
- Устава ОГАУДО ДЮОЦ «Солнечный» и других нормативных и локальных актов.

Актуальность программы состоит в создании условий для активного включения каждого отдельно взятого обучающегося в процесс изучения борьбы дзюдо, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств, психического здоровья обучающихся, их успешной адаптации в обществе; физическое совершенствование учащихся данного возраста.

Борьба дзюдо – популярнейший вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. История дзюдо насчитывает сотни лет. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятие этим единоборством направлено на физическое и духовное совершенствование личности на основе техники, тактики и философии дзюдо.

Дзюдо - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основной дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении

Новизна программы заключается в том, что в неё внесены изменения направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической специальной физической подготовки дзюдоистов). Программа «Дзюдо» является как следующей ступенью в изучении борьбы для предыдущей дополнительной общеразвивающей программы «Юные дзюдоисты» ОГАУДО ДЮЦ «Солнечный», так и может являться самостоятельной программой. Изменения коснулись учебного (тематического) плана, разработана собственная диагностики результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

Педагогическая целесообразность заключается в выборе форм методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыки социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель программы: обучение детей основам и навыкам борьбы дзюдо, укрепление здоровья и мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Реализация поставленной цели предусматривает решение следующих **задач**.

Обучающие:

- обучить технике безопасности при занятиях в спортивном зале;
- обучить теоретическим основам и правилам борьбы дзюдо;
- познакомить с историей данного вида спорта;
- обучить необходимым навыкам безопасного падения (в условиях спортзала);
- обучить безопасным приемам выполнения физических упражнений;
- обучить основам акробатики;
- обучить практическим навыкам при выполнении элементов борьбы дзюдо;
- обучить приемам контроля физического самочувствия.

Развивающие:

- развить общефизические навыки;
- развить физические качества (силу, ловкость, выносливость и т.д.);
- развить активность и самостоятельность;

- развить культуру поведения, коммуникабельность, социальную адаптацию в среде сверстников.

Воспитательные:

- воспитать волевые качества, такие как собранность, настойчивость;
- воспитать чувство уважения к окружающим, умение общаться со взрослыми и своими сверстниками;
- выработать стремление к достижению высоких спортивных результатов.

Адресат программы. Данная программа адресована детям 6-12 лет, которые обладают определёнными возрастными и двигательными особенностями.

Продолжительность программы: 1 год

Форма обучения – очная

Формы организации деятельности учащихся на занятиях: групповые и индивидуально-групповые занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, соблюдением правил поведения и техники безопасности.

Режим занятий: 9 часов в неделю, 360 часов в год.

Наполняемость групп 16-20 человек.

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение соревнований, зачёты.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- воспитание российской гражданской идентичности, знание истории развития самбо в Российской Федерации, своего города;

- формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам ;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к своим товарищам.

Метапредметные результаты

Освоенные обучающимися на базе одного или всех учебных предметов универсальные способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Метапредметными результатами освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо» является формирование следующих универсальных учебных действий(УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение(версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных

Достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в процессе занятия и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе(лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в командах и парах.

Предметные результаты:

Усвоение конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках отдельного учебного предмета, то есть знаний, умений и навыков, опыта решения проблем, опыта творческой деятельности.

1. Теоретическая подготовка ребенка:

– знать теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)

– владеть специальной терминологией

– знать тактику, правила борьбы самбо

– знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях по самбо

2. Практическая подготовка ребенка:

– применять практические умения и навыки, предусмотренные программой «Дзюдо»,

– выполнять технические приемы индивидуально и в группах,

– уметь взаимодействовать(противодействовать) с напарником(соперником),

– взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

Формы подведения итогов программы

Дополнительной образовательной общеразвивающей программой «Дзюдо» предусмотрены следующие формы подведения итогов: зачетные занятия, педагогическое тестирование, соревнования.

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля:

- промежуточная аттестация (декабрь) – в форме сдачи спортивных нормативов;
- итоговая аттестация (май) – в форме сдачи спортивных нормативов;
- соревнования.

Контрольно-измерительные нормативы

| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|--|-----|--|---------|---|------|
| | Оценка | | | | | |
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Общая физическая подготовка | | | | | | |
| «Челночный бег» 3x10 м, с | 8,5 | 9,3 | 10,0 | 8,9 | 9,5 | 10,1 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз) | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | - | - | - | 15 | 10 | 8 |
| Отжимание в упоре лежа (кол-во раз) | 15 | 12 | 7 | 8 | 7 | 5 |
| Упор углом на брусьях, с | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз) | | | | 11 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 140 | 120 | 115 | 135 | 115 | 110 |
| Техническая подготовка | | | | | | |
| | 5 | | 4 | | 3 | |
| Исходное положение - «борцовский мост». Забегаания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону) | Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков | | Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п. | | Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п | |
| Варианты самостраховки | Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками | | Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой | | Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке | |
| Владение техникой самбо из всех основных классификационных групп | Демонстрация без ошибок с названием приемов | | Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов | | Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием | |

Условия реализации программы

Занятия по дзюдо необходимо проводить на постоянных площадках (круглый год) и временных (в летний период). Постоянные места занятий оборудуются в помещениях, где можно уложить специальное покрытие (татами).

Лучше всего оборудовать под место для занятий всю площадь пола, имеющегося в помещении. Это позволит значительно продуктивнее проводить занятия с группой обучающихся.

Необходимо наличие раздевалки, наличие мячей, скамеек, скакалок, у каждого учащегося на занятиях должна быть спортивная форма (дзюдога).

Обучающиеся должны иметь допуск врача из областного физкультурного диспансера (об отсутствии противопоказаний для занятий борьбой дзюдо). В случае участия в соревнованиях проводится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.

Необходимым условием реализации программы является наличие методической литературы, интернет - ресурсов по дзюдо.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ОБУЧЕНИЯ

| № п/п | Название раздела, темы | Количество учебных часов | | |
|----------|---|--------------------------|------------|-----------|
| | | Всего | Практика | Теория |
| 1. | Введение в программу | 6 | 4 | 2 |
| 2. | Теоретическая подготовка (основы дзюдо) | 9 | 0 | 9 |
| 3. | Общая физическая подготовка | 50 | 50 | 0 |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 50 | 50 | 0 |
| 5. | Технико-тактическая подготовка | 125 | 125 | 0 |
| 6. | Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль | 20 | 14 | 6 |
| 7. | Сдача контрольных нормативов и контрольных схваток | 10 | 10 | 0 |
| 8. | Соревновательная подготовка | 20 | 15 | 5 |
| 9. | Спортивные игры | 45 | 45 | 0 |
| 10. | Моральная и психологическая подготовка | 25 | 0 | 25 |
| 12. | Итого | 360 | 313 | 22 |

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

I. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория. Знакомство педагога с обучающимися. Обсуждение организационных вопросов. Правила поведения и техника безопасности на занятиях ОФП и при проведении тренировок на ковре. Знакомство с порядком и содержанием работы объединения, с правилами обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма, форма дзюдоиста и правила ее ношения.

Практика. Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня подготовленности учащихся.

II. Теоретическая подготовка (основы дзюдо).

Теория. Краткая история основания и развития борьбы дзюдо и ее основоположники. Отличие борьбы дзюдо от других видов единоборств.

Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. Ведущие спортсмены школы (ЗМС и МСМК). Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования. Правила организации и проведение соревнований по дзюдо. Основы спортивной тренировки. Планирование тренировки. Режим спортсмена. Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

III. Общефизическая и специальная подготовка.

Практика.

Общефизическая 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.

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимания 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 общеразвивающих упражнений в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения 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, перелезанием.

- Упражнения других видов спорта. Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- Подвижные игры и эстафеты.

Специальная 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.

IV. Тактико-техническая подготовка (см. Приложение № 2).

Практика.

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 90, 180 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. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

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 исключением 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 приемов. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия

действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний. 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 контрольных схватках.

- Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).

- Анализ контрольных схваток.

V. Моральная и психологическая подготовка спортсмена.

Теория. Правила поведения на соревнованиях, взаимопомощь, уважение к соперникам, спортивное поведение. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Психологическая подготовка, направленная на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль. Правила поведения в спортивном коллективе. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям, формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

VI. Приемы контроля физического самочувствия и врачебный контроль.

Теория. Правила личной гигиены и основы закаливания. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. Методы врачебного контроля. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля до, во время и после занятий. Понятия: ритм дыхания, ритм сердца в покое и при тренировочных нагрузках; пульсометрия. Знакомство с методами контроля травматизма при выполнении упражнений, приемов и элементов дзюдо, в том числе болевых. Понятие о травмах и их причинах.

Практика. Обучение элементарным методам и приемам контроля самочувствия. Разучивание и выполнение упражнений на восстановление дыхания, на снятие мышечного напряжения. Измерение пульса обучающимися у себя при нагрузках и в покое. Правильная экипировка спортсменов и т.д. Оказание первой медицинской помощи и др.

VII. Сдача контрольных нормативов и контрольных схваток.

Практика. Демонстрация умений и навыков дзюдо, ОФП, культуры поведения спортсмена.

VIII. Соревновательная подготовка.

Участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине года.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| № | Тема | Формы занятий | Приемы и методы организации образовательного процесса | Дидактический материал | Формы подведения итогов | Техническое оснащение |
|---|-----------------------------------|--|--|--|---|---|
| 1 | Вводное занятие | Лекции, практическое занятие | Словесный метод, метод показа, парный спарринг | Инструкции по технике безопасности | | ПК, экран, проектор |
| 2 | Общая физическая подготовка | Лекции, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы. | Нормативы, комплексы упражнений | контрольные нормативы | Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений | Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола. | Контрольные и упражнения в спарринге | Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор |
| 4 | Техническая подготовка | Лекция, беседа, практическое занятие | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение | Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры | Контрольные упражнения | Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор |
| 5 | Тактическая подготовка | Лекция, беседа, просмотр соревнований практическое занятие | Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов | Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры | Беседа с учащимися | Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор |
| 6 | Правила борьбы | Лекции, практическое занятие | Рассказ, просмотр аудио и видео материалов | Правила борьбы. Тестовые вопросы. | Опрос учащихся, практические упражнения | ПК, экран, проектор спортивный инвентарь |
| 7 | Психологическая подготовка | Беседы, практическое занятие | Метод психорегуляции Аутогенная тренировка. | Комплекс упражнений, презентации | Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением во время спаррингов | ПК, экран, проектор |
| 8 | Итоговое занятие | Лекция, беседа, | Словесный метод, метод показа. | | Результаты года, участие в соревнованиях | ПК, экран, проектор |

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Школа Дзюдо. Часть 1. Техника захватов. Комбинация «Крест». (видеоматериалы)
2. Школа Дзюдо. Часть 2. Запрещённые, но необходимые действия в Дзюдо. Комплекс «Осаживание» (видеоматериалы)
3. Д. Д. Донской «Биомеханика». 1975 г. Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов М., «Просвещение»
4. Дзюдо Примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ... Акопян А. О., 2003 г.
5. Е. Захаров, А. Карасёв, А. Сафонов Рукопашный бой. Самоучитель. 1992 г.
6. Физическая культура И. П. Залетаев, В. П. Шеянов, Б. И. Загорский и др. 1984 г.
7. Г. С. Туманян. Спортивная борьба: отбор и планирование. 1984 г.
8. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Сборник научных трудов. 1984 г.
9. В. С. Ощепков. Дзюу-до. 2000 г.
10. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ... Акопян А. О и др. 2008 г.
11. Дзюдо (сборник научно-методических материалов) 1997
12. Там, где рождаются победы... Фотоальбом о спортивной команде СЗРК ВВ МВД России. Сост.: А. А. Удяков 2009 г.
13. Индивидуализация подготовки борцов. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А., 1984 г.
14. С. С. Филиппов. Управление физической культурой (Учебное пособие) 1996 г.
15. Массаж. В. С. Позняков 1999 г.
16. 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.
17. Г. Д. Горбунов. Психопедагогика спорта 1986 г.
18. В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудов Тестирование в спортивной медицине 1988 г.
19. Физическая культура и спорт в системе образования. Сборник статей. 2005 г.
20. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Общая физиология 2001 г.
21. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Возрастная физиология 1999 г.
22. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Возрастная физиология 2001 г.
23. Judo 100 KEER KANTELEN 1995 г.
24. М. И. Станкин Психолого-педагогические основы физического воспитания 1987 г.
25. Т. П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В. А. Буланов Тренинги в спорте

26. Е. М. Чумаков Тактика борца-самбиста 1976 г.
27. В. И. Дубровский Реабилитация в спорте 1991 г.
28. А. Иванов Кикбоксинг 1995 г.

Интернет-ресурсы:

1. Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol_trenera_v_vospitanii_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB.
2. Алмакаева Р.М. Социально-психологические особенности учебно-тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI>

Календарно-тематическое планирование программы «Дзюдо»

| № | Сентябрь, 2023 г. | | | |
|---------------------------------|-------------------|---|-----------|-------------------|
| | Дата | Тема занятия | Часы | Литература |
| 1 | 01.09 | Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом. | 3 | Инструкция по ТБ. |
| 2 | 04.09 | Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях. | 3 | |
| 3 | 06.09 | Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях (Укеми) | 3 | |
| 4 | 08.09 | Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом, с прыжками. Кувырки. | 3 | |
| 5 | 11.09 | Основы техники и тактики борьбы | 3 | |
| 6 | 13.09 | Основы техники и тактики борьбы | 3 | |
| 7 | 15.09 | Основы техники и тактики борьбы | 3 | |
| 8 | 18.09 | Основы техники и тактики борьбы | 3 | |
| 9 | 20.09 | Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя | 3 | |
| 10 | 22.09 | Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя | 3 | |
| 11 | 25.09 | СРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке | 3 | |
| 12 | 27.09 | СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя) | 3 | |
| 13 | 29.09 | ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки | 3 | |
| Итого часов за сентябрь: | | | 39 | |

| № | Октябрь, 2023 г. | | | |
|--------------------------------|------------------|---|-----------|-------------------------|
| | Дата | Тема занятия | Часы | Литература, наглядность |
| 1 | 02.10 | ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста. | 3 | |
| 2 | 04.10 | СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину. | 3 | |
| 3 | 06.10 | СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину. | 3 | |
| 4 | 09.10 | ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно. | 3 | |
| 5 | 11.10 | ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно. | 3 | |
| 6 | 13.10 | СРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок | 3 | |
| 7 | 16.10 | СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. | 3 | |
| 8 | 18.10 | СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. | 3 | |
| 9 | 20.10 | СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. | 3 | |
| 10 | 23.10 | СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение. | 3 | |
| 11 | 25.10 | ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком. | 3 | |
| 12 | 27.10 | СРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба. | 3 | |
| 13 | 30.10 | ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Неваза. Техника удержаний (Осаекоми-ваза). | 3 | |
| Итого часов за октябрь: | | | 39 | |

| № | Ноябрь, 2023 г. | | | |
|-------------------------------|-----------------|---|-----------|-------------------------|
| | Дата | Тема занятия | Часы | Литература, наглядность |
| 1 | 01.11 | СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы. | 3 | |
| 2 | 03.11 | СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой. | 3 | |
| 3 | 06.11 | СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса. | 3 | |
| 4 | 08.11 | Учебная борьба в партере. | 3 | |
| 5 | 10.11 | Учебная борьба в партере. | 3 | |
| 6 | 13.11 | Учебная борьба в партере. | 3 | |
| 7 | 15.11 | Учебная борьба в партере. | 3 | |
| 8 | 17.11 | ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба. | 3 | |
| 9 | 20.11 | ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба. | 3 | |
| 10 | 22.11 | СРУ. Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки. | 3 | |
| 11 | 24.11 | ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП. | 3 | |
| 12 | 27.11 | ОРУ. Акробатика. | 3 | |
| 13 | 29.11 | ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба. | 3 | |
| Итого часов за ноябрь: | | | 39 | |

| № | Декабрь, 2023 г. | | | |
|--------------------------------|------------------|---|-----------|-------------------------|
| | Дата | Тема занятия | Часы | Литература, наглядность |
| 1 | 01.12 | СРУ. Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки. | 3 | |
| 2 | 04.12 | Отработка приемов активной растяжки. | 3 | |
| 3 | 06.12 | СРУ. Растяжка пассивная. Удержание поперек захватом головы и туловища между ног. Удержание верхом различными захватами. | 3 | |
| 4 | 08.12 | Отработка приемов пассивной растяжки. | 3 | |
| 5 | 11.12 | ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП. | 3 | |
| 6 | 13.12 | СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке (наге-ваза). | 3 | |
| 7 | 15.12 | СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания. | 3 | |
| 8 | 18.12 | СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания. | 3 | |
| 9 | 20.12 | СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания. | 3 | |
| 10 | 22.12 | СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота. | 3 | |
| 11 | 25.12 | Промежуточная атлетстация | 3 | |
| 12 | 27.12 | СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота. | 3 | |
| 13 | 29.12 | Новогодние эстафеты. Игры. ОФП. | 3 | |
| Итого часов за декабрь: | | | 39 | |

| № | Январь, 2024 г. | | | |
|-------------------------------|-----------------|--|-----------|-------------------------|
| | Дата | Тема занятия | Часы | Литература, наглядность |
| 1 | 10.01 | Правила поведения на татами. Повторный инструктаж по ТБ и профилактике травматизма на занятиях. | 3 | |
| 2 | 12.01 | СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием. | 3 | |
| 3 | 15.01 | СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. | 3 | |
| 4 | 17.01 | СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота. | 3 | |
| 5 | 19.01 | ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП. | 3 | |
| 6 | 22.01 | ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП. | 3 | |
| 7 | 24.01 | СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. | 3 | |
| 8 | 26.01 | СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. | 3 | |
| 9 | 29.01 | СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. | 3 | |
| 10 | 31.01 | СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП. | 3 | |
| Итого часов за январь: | | | 30 | |

| № | Февраль, 2024 г. | | | |
|--------------------------------|------------------|--|-----------|-------------------------|
| | Дата | Тема занятия | Часы | Литература, наглядность |
| 1 | 02.02 | СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП | 3 | |
| 2 | 05.02 | СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку. | 3 | |
| 3 | 07.02 | СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку. | 3 | |
| 4 | 09.02 | СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП. | 3 | |
| 5 | 12.02 | СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП. | 3 | |
| 6 | 14.02 | ОФП. Эстафеты. Игры. | 3 | |
| 7 | 16.02 | СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | 3 | |
| 8 | 19.02 | СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | 3 | |
| 9 | 21.02 | СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро). | 3 | |
| 10 | 26.02 | ОФП. Эстафеты. Игры. | 3 | |
| 11 | 28.02 | СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП. | 3 | |
| Итого часов за февраль: | | | 33 | |

| № | Март, 2024 г. | | | |
|-----------------------------|---------------|--|-----------|-------------------------|
| | Дата | Тема занятия | Часы | Литература, наглядность |
| 1 | 01.03 | СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри). | 3 | |
| 2 | 04.03 | СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри). | 3 | |
| 3 | 06.03 | СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри). | 3 | |
| 4 | 11.03 | СРУ. Учебная борьба. | 3 | |
| 5 | 13.03 | СРУ. Учебная борьба. | 3 | |
| 6 | 15.03 | СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП. | 3 | |
| 7 | 18.03 | СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП. | 3 | |
| 8 | 20.03 | СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота. | 3 | |
| 9 | 22.03 | СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота. | 3 | |
| 10 | 25.03 | СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой. | 3 | |
| 11 | 27.03 | СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой. | 3 | |
| 12 | 29.03 | СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой. | 3 | |
| Итого часов за март: | | | 36 | |

| № | Апрель, 2024 г. | | | |
|-------------------------------|-----------------|---|-----------|-------------------------|
| | Дата | Тема занятия | Часы | Литература, наглядность |
| 1 | 01.04 | СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку. | 3 | |
| 2 | 03.04 | СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку. | 3 | |
| 3 | 05.04 | СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку. | 3 | |
| 4 | 08.04 | СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку. | 3 | |
| 5 | 10.04 | СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП. | 3 | |
| 6 | 12.04 | ОФП. Эстафеты. Игры. | 3 | |
| 7 | 15.04 | СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног. | 3 | |
| 8 | 17.04 | ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 3 минуты. ОФП. | 3 | |
| 9 | 19.04 | ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 3 минуты. ОФП. | 3 | |
| 10 | 22.04 | ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 3 минуты. ОФП. | 3 | |
| 11 | 24.04 | ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП. | 3 | |
| 12 | 26.04 | СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками. | 3 | |
| 13 | 29.04 | СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса. | 3 | |
| Итого часов за апрель: | | | 39 | |

| № | Май | | | |
|----------------------------|--------|---|-----------|-------------------------|
| | Дата | Тема занятия | Часы | Литература, наглядность |
| 1 | 03.05. | Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри. ОФП. | 3 | |
| 2 | 06.05 | Работа в парах. Спортивные игры. | 3 | |
| 3 | 08.05 | Бросок обратным захватом ног. СФП | 3 | |
| 4 | 10.05 | Активные и пассивные защиты от изученных бросков. | 3 | |
| 5 | 13.05 | Бросок через грудь, садясь. ОФП. | 3 | |
| 6 | 15.05 | Бросок через грудь, садясь. ОФП. | 3 | |
| 7 | 17.05 | Активные и пассивные защиты от изученных бросков. ОФП. | 3 | |
| 8 | 20.05 | Совершенствование коронных бросков. ОФП. | 3 | |
| 9 | 22.05 | Совершенствование коронных бросков. ОФП. | 3 | |
| 10 | 24.05 | Переворачивания захватом ноги, захватом руки и шеи. СФП | 3 | |
| 11 | 27.05 | Проведение итоговой аттестации | 3 | |
| 12 | 29.05 | Отработка техники борьбы в стойке. | 3 | |
| 13 | 31.05 | Отработка техники борьбы в стойке. | 3 | |
| Итого часов за май: | | | 39 | |

| № п\п | Июнь, 2024 г. | | | |
|-----------------------------|---------------|--|------------|----------------------------|
| | Дата | Тема занятия | Часы | Литература, наглядность |
| 1 | 03.06 | Работа в парах. Борцовские игры на выталкивание. | 3 | |
| 2 | 05.06 | Комплекс СФП, отработка коронных бросков. | 3 | |
| 3 | 07.06 | Комплекс ОФП, изучение болевых точек. | 3 | |
| 4 | 10.06 | Комплекс ОФП, изучение болевых точек. | 3 | |
| 5 | 14.06 | Отработка контрприемов. СФП. | 3 | |
| 6 | 17.06 | Беседа на тему «Польза летних тренировок». ОФП | 3 | |
| 7 | 19.06 | «Петушиные бои и пятнашки». СФП | 3 | |
| 8 | 21.06 | Подвижные спортивные игры. «День-ночь». СФП | 3 | |
| 9 | 24.06 | Подведение итогов года. Задания на лето | 3 | |
| Итого часов за июнь: | | | 27 | |
| Итого часов за год | | | 360 | |