

Отдел образования администрации Никифоровского района
Тамбовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом творчества»

Рассмотрена и
рекомендована к
утверждению
педагогическим советом
МБОУ ДО «Дом
творчества»
протокол от
29.08.19 № 11

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО
«Дом творчества»
приказ от 29.08.19 № 32



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

физкультурно – спортивной направленности

«Медведь»

Возраст учащихся: 7- 16 лет

Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:
Кочарян Алексей Владимирович,
педагог дополнительного образования

р.п. Дмитриевка, 2019 г.

**Отдел образования администрации Никифоровского района
Тамбовской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Дом творчества»**

Рассмотрена и
рекомендована к
утверждению
педагогическим советом
МБОУ ДО «Дом
творчества»
протокол от
_____ № _____

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО
«Дом творчества»
приказ от _____ № _____

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

**физкультурно – спортивной направленности
«Медведь»**

Возраст учащихся: 7- 16 лет

Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:
Кочарян Алексей Владимирович,
педагог дополнительного образования

р.п. Дмитриевка, 2019 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом творчества»
. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Медведь»
3. Сведения об авторах:	
3.1.Ф.И.О.,должность	Кочарян Алексей Владимирович - педагог дополнительного образования
4. Сведения о программе:	
4.1.Нормативная база	<p>Федеральный уровень:</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.04.2014 г. №1726-р) (далее – федеральная Концепция);</p> <p>Федеральный Закон от 28.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.372 -14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН);</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 год)</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 9 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»</p> <p>Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 года № 1439 «О государственной программе «патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 годы»</p> <p>Региональный уровень:</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей в Тамбовской области на 2015-2020 годы</p>

	(утверждена распоряжением администрации Тамбовской области от 04.09. 2014 года №1726-р) (далее – региональная Концепция)
4. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно - спортивная
4.4.Уровень освоения программы	базовый
4.5. Вид программы	модифицированная
4.6.Возраст учащихся по программе	7- 16 лет
4.7.Продолжительность обучения	2 года, 144 учебных часа в год – первый год обучения 216 часов в год – второй год обучения

1 Блок «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной образовательной программы

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно- спортивную направленность.

Программа «Медведь» составлена на основании действующего Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 21.12.2012, приказа Минобрнауки «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам» №1008 от 29.08.2013, норм СанПиН 2.4.2.2821-10, опирается на требования и методические рекомендации по составлению и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.

Данная программа знакомит с основами борьбы дзюдо и рассчитана на обучающихся разных возрастных групп и уровней физической подготовленности.

Актуальность программы

Актуальность данной программы продиктована необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных подростков и молодёжи, укрепления их здоровья, увеличения объема двигательной активности, развития их физических качеств и подготовки, привития навыков здорового образа жизни. Об этом свидетельствует такой законодательный документ в области физической культуры и спорта, как «Стратегия развития физической культуры и спорта в России до 2020 г.»

Борьба дзюдо, среди всех силовых видов спорта выделяется своим большим педагогическим потенциалом, ведь эта борьба прекрасно формирует как физические данные ребенка, так и его духовный настрой. Это единственный вид спорта, где этикет включает беспрекословное подчинение учителю. При этом учитель не давит на ученика, а с помощью превосходства мудрости и философии добивается результата. Этот вид спорта необходим особенно в

наше тяжелое время, когда дети становятся жертвами различного рода нападений как физического, так и морального характера. Задача педагога научить ребенка не только обороняться, но и уметь разрешить конфликт мирным путем.

Особенность программы, её педагогическая целесообразность

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Во время тренировок обучающиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. Данная образовательная программа выстроена на основе целостного методического подхода. Обучение движению начинается в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в систему обучения включены не только отдельные технические действия, но и комплексы логически взаимосвязанных технических действий.

Теоретическая база знаний имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоистов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить обучающихся осмысливать и анализировать свои действия на татами, а также действия соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески и продуманно подходить к ним. Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Большое внимание уделяется традициям рукопашного боя, его истории и предназначению. Знакомство с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов. В учебно-тренировочных группах знакомство с требованиями спортивных занятий проводятся в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темы занятий: история физической культуры, история борьбы дзюдо и философские аспекты борьбы дзюдо, методические особенности построения тренировочного процесса, закономерности подготовки к соревнованиям.

Логика построения программы соответствует психолого-педагогической характеристике разных возрастных этапов. В этой связи необходимо охарактеризовать основные особенности физического развития обучающихся разных возрастов.

Младший школьный возраст характеризуется резкими изменениями на физическом уровне: происходит быстрый рост в длину, изменение пропорций тела, ломка координации движений. Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8—9 лет. Исследования показывают, что

младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах. Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения. К концу периода младшего школьного возраста объем легких составляет половину объема легких взрослого. Минутный объем дыхания возрастает с 3500 мл/мин у 7-летних детей до 4400 мл/мин у детей в возрасте 11 лет. Жизненная емкость легких возрастает с 1200 мл в 7-летнем возрасте до 2000 мл в 10-летнем.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7—10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16—30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания. С переходом от дошкольного воспитания к систематическому обучению в школе у детей 6—7 лет объем двигательной активности сокращается на 50%.

В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела. Юноши (в среднем) выше девушек на 10—12 см и тяжелее на 5—8 кг. Масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а

масса подкожной жировой ткани меньше на 10%, чем у девушек. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек.

□ старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

На этапе начальной подготовки много внимания уделяется знакомству обучающихся с техникой безопасности, правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности осуществляется одновременно с развитием волевых качеств. Психологическая подготовка – воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается,

прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в совместном спорте зависит от трудолюбия.

Программа «Медведь» является модифицированной, так как за основу взята типовая программа для детско-юношеских спортивных школ по борьбе дзюдо, при разработке которой использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

В программе выделено три основных этапа спортивной подготовки:

спортивно-оздоровительный этап;

этап начальной подготовки;

учебно-тренировочный

Возраст детей, сроки реализации

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 2 года. В спортивной секции дзюдо занимаются мальчики и девочки от 7 до 16 лет. Максимальный состав групп не превышает 15 человек. В группы зачисляются без предварительного отбора все обучающиеся, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Формы и режим занятий

Основные формы занятий:

- групповая тренировка;
- спарринг (работа в паре);
- индивидуальная проработка отдельных элементов.

Режим занятий:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа

2 год - 3 раза в неделю по 2 часа

3 индивидуальные занятия – 1 раз в неделю по одному часу с каждым учащимся (всего 8 часов)

В ходе занятий по общефизической подготовке используются игровые, соревновательные формы, спортивные эстафеты. Подвижные игры – это эффективная форма развития двигательных способностей и умений, скоростных, силовых показателей, умения ориентироваться в пространстве.

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед, лекций. Эффективной формой является просмотр и последующее

обсуждение видеозаписей учебных и показательных боёв, выступлений на соревнованиях.

Педагогические приёмы показа, рассказа, объяснения, демонстрации теоретического материала помогают сделать информацию доступней и понятней, а процесс обучения результативней.

Формы воспитательной работы с юными спортсменами включают в себя как индивидуальные беседы, так и групповые дискуссии на темы “Что такое успех?”, “Как воспитать силу воли?”, “Поражение и победа - ступени личностного роста”. Практикуются такие формы, как регулярные встречи и беседы с родителями, приглашение их на соревнования и показательные выступления.

3.1. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для физического, нравственного и интеллектуального развития обучающихся и формирования у них потребности в ведении активного здорового образа жизни средствами борьбы дзюдо.

Задачи программы:

1 год обучения

Образовательные:

1. укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей;
2. формировать потребность к занятию спортом и ведению здорового образа жизни;
3. изучить основы техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр и осваивать технику борьбы дзюдо;
4. воспитывать трудолюбие детей;
5. совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
6. формировать волевые и морально-этические качества личности детей;
5. отбирать перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо и участия в соревнованиях

Развивающие:

1. создать условия для приобретения обучающимися опыта соревновательного взаимодействия, выработки волевых, морально-этических качеств;
2. развивать трудолюбие и настойчивость в достижении цели.

Воспитательная:

1. способствовать формированию потребности в систематических занятиях спортом и в поддержании здорового образа жизни.

4 год обучения

Образовательные:

1. вовлечь детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоническое развитие физических качеств;
2. общая физическая подготовка детей и подростков;

3. отработка базовой техники дзюдо.

Развивающие:

1. формирование потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.
2. развивать физические данные, спортивную подготовку.

Воспитательные:

1. воспитывать волю к победе, усердие;
2. воспитывать толерантность, уважение к сопернику.

**4.1. Учебно-тематический план
1 год обучения**

№	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	2	0	2	Беседа Тестирование
2	Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль	2	0	2	Педагогическое наблюдение Зачёт
3	Основы техники и тактики борьбы	8	0	8	Педагогическое наблюдение Зачёт
4	Правила соревнований	8	0	8	Зачёт
5	Общая и специальная физическая подготовка	0	34	34	Анализ активности на занятиях Личный зачёт
6	Технико – тактическая подготовка	0	70	70	Анализ освоения программного материала. Личный зачёт
7	Соревновательная подготовка	0	14	14	Анализ участия в мероприятиях Соревнования
8	Итоговое занятие	0	6	6	Экзамен
	Итого:	20	124	144	

**Содержание программы
первого года обучения
Теоретическая подготовка**

Тема 1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.
Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и всестороннего физического развития. История зарождения и

развития дзюдо в Японии. Места занятий, оборудование и инвентарь. Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма дзюдоиста (дзюдога), уход за ней.

Тема 2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль. Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Тема 3. Основы техники и тактики борьбы.

Общее понятие о приёмах.

Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов. Этикет в дзюдо. Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Za Rei), а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя, в общем строю. Запрещённые приёмы в дзюдо.

Сведения о физиологических основах тренировки борца. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Сведения о строении и функциях человеческого организма человека. Нервная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы организма. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Взаимосвязь обучения и воспитания. Роль коллектива в обучении и воспитании.

Тема 4. Правила соревнований.

Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания

медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов. Команды и жесты арбитра (основные).

Практическая подготовка

Тема 5. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств: *силы*: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Спортивная борьба - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах,

подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках; *быстроты*: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лёжа за 20 с., спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину; *гибкости*: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки; *ловкости*: лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, регби; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты; *выносливости*: лёгкая атлетика – кросс 800 м.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств: *силы*: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой; *быстроты*: выполнение бросков на скорость; *выносливости*: выполнение бросков, удержаний на длительность; *ловкости*: выполнение приёмов с использованием движения партнёра. Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу. Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки. *Uci-komi*.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Тема 6. Техническо-тактическая подготовка.

Элементарные технические действия: *стойка дзюдоиста (Shi Sei)*: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная; *дистанция (Sin Tai)*: дальняя, средняя, ближняя, вплотную; *передвижения (Tai Sabaki)*: вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо; *самостраховка (Ukemi)*: на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

Начальные технические действия. *Захваты (Kumi Kata)*: атакующие, защитные, вспомогательные: двух рукавов; рукава и одноимённого

отворота; рукава и разноимённого отворота; двух отворотов; рукава и пояса спереди или сзади; рукава – отворота или туловища; одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

Выведение из равновесия (Kuzushi): вперёд на носки (Maе Kuzushi); назад на пятки (Ushiro Kuzushi); влево (Hidari Kuzushi); вправо (Migi Kuzushi); вперёд вправо (Maе Migi Kuzushi); вперёд влево (Maе Hidari Kuzushi); назад вправо (Ushiro Migi Kuzushi); назад влево (Ushiro Hidari Kuzushi); сбиванием, осаживанием, зависанием.

Броски – Nage Waza: боковая подсечка – De ashi-barai; передняя подсечка в колено – Hiza Guruma; передняя подсечка – Sasae Tsurі Komi Ashi; бросок через бедро с захватом туловища – Uki Goshi; Отхват – O soto Gari; бросок через бедро – O Goshi; зацеп изнутри – O Uchi Gari; бросок через спину – Seoі Nage.

Приемы борьбы лежа – Ne Waza: удержание сбоку – Hon Kesa Gatane; удержание сбоку с исключением руки – Kata Gatame; удержание поперек – Yoko Shino Gatame; удержание со стороны головы, захватом пояса – Kami Shino Gatame; удержание верхом – Tate Shino Gatame; рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kasa-Ude-Hishigi-Gatame; переворачивание захватом двух рук Yoko Kaeri Waza; переворачивание захватом шеи и руки из под плеча (ключом); переворачивание захватом бедра и руки Yoko Kaeri Waza.

Тема 7. Соревновательная подготовка.

Участие в 1-2 соревнованиях (командных) во второй половине года.

Тема 8. Итоговое занятие

Контрольные тестирования. Экзамен по технической подготовке с присвоением пояса определённого цвета.

4.2. Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила поведения во время тренировки	2	0	2	Беседа Тестирование
2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	6	0	6	Зачёт

3	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	6	0	6	Презентация
4	Личная и общественная гигиена	6	0	6	Зачёт
5	Закаливание организма	8	0	8	Зачёт
6	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо	6	0	6	Презентация
7	Общая характеристика спортивной тренировки	8	0	0	Зачёт
8	Общая физическая подготовка	0	40	40	Педагогическое наблюдение Личный зачёт
9	Специальная подготовка: техника дзюдо	0	49	49	Анализ активности на занятиях Зачёт
10	Специальная подготовка: тактика дзюдо	0	40	40	Анализ динамики Зачёт
11	Инструкторская и судейская подготовка	0	12	12	Анализ программного материала Зачёт
12	Соревновательная подготовка	0	25	25	Соревнования Анализ участия в мероприятиях
13	Итоговая аттестация	0	8	8	Экзамен
	Итого:	42	174	216	

Содержание программы 2 года обучения Теоретическая часть

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила поведения во время тренировки.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале, раздевалках, повторение правил поведения во время разминки, освоения новых элементов, самостоятельной отработки.

Тема 2. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.

Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Тема 3. Зарождение и развитие борьбы дзюдо.

История борьбы дзюдо с момента основания и до наших дней.

Тема 4. Личная и общественная гигиена.

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

Тема 5. Закаливание организма.

Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Тема 6. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо.

Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России. Место дзюдо в системе олимпийских игр.

Тема 7. Общая характеристика спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

Практическая часть

Тема 8. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Построения и перестроения в колонну, шеренгу. Размыкания и смыкания. Повороты на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Ходьба противходом, по диагонали, «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по команде.

Общеразвивающие упражнения. Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях. Приседания. Наклоны и повороты туловища и головы. Прыжки на месте. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Сгибание и разгибание ног одновременно, поочередно и поднимание прямых ног. Перешагивание ногой вперед и назад через опущенные руки. Наклоны туловища в согласовании с движениями рук. Ассиметричные движения рук и ног.

Упражнения на формирование правильной осанки. Наклоны туловища вправо и влево, не отрываясь от плоскости. Поднимание рук вверх, в стороны, стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза на голове. Ходьба с различной постановкой стопы. Ходьба по обручу, канату, лежащему на полу.

Лазание, перелезание. Лазание на четвереньках, по скамейке, поставленной под углом. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо различными способами. Перелезание через препятствие. Переползание с партнером на спине.

Упражнения на равновесие. Ходьба по бревну с различными предметами в руках. Ходьба на носках вверх, вниз по наклонной скамейке. Стойка на бревне поперек и вдоль на одной ноге. Повороты на бревне.

Упражнения со скакалками. Прыжки через вращающуюся скакалку с различным положением рук. Прыжки на одной ноге. Прыжки назад, в стороны. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку вдвоем.

Упражнения с гимнастической палкой. Палка горизонтально за спиной на локтевых сгибах: повороты, наклоны туловища, круговое вращение туловищем, ходьба с выпадами и поворотами туловища. Перешагивание через палку вперед и назад.

Упражнения на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание ног сидя на скамейке. Наклоны к правой и левой ногам. Перепрыгивание через скамейку, толчком двумя ногами. Прогибание туловища назад в положении лежа поперек скамейки, ноги закреплены. Поднятие скамейки группой стоя боком.

Упражнения на гимнастической стенке. Передвижение вправо и влево стоя на разной высоте. Лазание скрестными шагами. Поднимание ног в висе. Наклоны вперед стоя спиной к стенке, держась за рейку на высоте пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ноги на 2-3 рейке.

Акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения лежа. Связки из кувырков. Стойки на голове, руках. Переворот боком, вперед. Сальто вперед, назад.

Упражнения с отягощениями. Сгибание рук, наклоны, повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках. Со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища. С гириями – жим, вырывание и толкание гири из различных положений.

Упражнения с сопротивлением. Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя. Выталкивание с площади ковра. Борьба за захват. Борьба за площадь ковра, за отрыв партнера от ковра.

Упражнения с грузом. Переноска партнера на спине, на плечах, на руках. Ходьба и бег с партнером. Поднимание лежащего партнера. Упражнения с мешком и чучелом.

Упражнения на укрепление моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы. Забеги вокруг головы. Вставание на мост из положения стоя на коленях, из приседа, из стойки.

Упражнения на скорость. Выполнение различных упражнений в течении 10-15 сек. с максимальной скоростью. Выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Борьба с быстрым партнером.

Упражнения на выносливость. Многократное выполнение упражнений. Ведение игр длительное время. Ведение схватки до 10-16 минут.

Легкоатлетические упражнения. Бег 5, 10, 15, 20, 30, 60 метров. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание теннисного мяча. Кросс 500, 1000, 1500 метров.

Спортивные и подвижные игры. Волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Подвижные игры с мячом, прыжками, бегом, элементами сопротивления, на местности.

Тема 9. Специальная подготовка. Техника дзюдо.

Броски: захватом бедра снаружи, через бедро, зацеп стопой, передняя подножка, захватом двух ног, подхват с захватом ноги снаружи, боковая подсечка с захватом ноги снаружи.

Удержания: со стороны плеча, верхом.

Переворачивания: при помощи ног, захватом бедра и руки, захватом двух рук.

Болевые: перегибание локтя снизу, перегибание локтя через предплечье.

Тема 10. Специальная подготовка. Тактика дзюдо.

Захваты – предварительный, основной, ответный. Взаимосвязь захватов и стоек. Сочетание захватов.

Передвижения – влево, вправо, вперед, назад. Передвижения относительно противника. Передвижения в захватах.

Проведение приема. В условиях передвижения дзюдоиста и противника вперед, назад, влево, вправо, по кругу. На противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

Ведение поединка. С различными партнерами. Только стоя при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот. С целью ответить на любую попытку партнера проведением приема. Со сменой партнеров.

Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приемов стоя и лежа. Нападающий в низкой стойке – атакуемый в высокой. Нападающий в средней стойке – атакуемый в высокой. Оба дзюдоиста в высокой стойке. Нападающий в высокой стойке – атакуемый в средней. Нападающий в высокой стойке – атакуемый в низкой. Нападающий в средней стойке – атакуемый в низкой. Оба дзюдоиста в средней стойке. Оба дзюдоиста в низкой стойке.

Тема 11. Инструкторская и судейская подготовка.

Проведение общей и специальной разминки. Судейство соревнований в качестве судьи секундометриста, бокового судьи и арбитра.

Тема 12. Соревновательная подготовка.

Участие в 5-6 соревнованиях в течение учебного года.

Тема 13. Итоговая аттестация

Контрольные тестирования. Экзамен по технической подготовке с присвоением пояса определённого цвета.

Ожидаемые результаты и способы диагностики

По окончании обучения в рамках данной программы обучающиеся 1 года обучения должны **знать:**

как укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма; правила здорового образа жизни; основы техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр и осваивать технику борьбы дзюдо; как развивать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости).

уметь:

укреплять здоровье и гармонично развивать все системы организма детей; вести здоровый образ жизни; использовать технику выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр и технику борьбы дзюдо; совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);

По окончании обучения в рамках данной программы обучающиеся 2 года обучения должны **знать:**

систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоническое развитие физических качеств;

особенности и правила общей физической подготовки детей и подростков;

базовую технику дзюдо.

уметь:

применять систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоническое развитие физических качеств;

применять базовую технику дзюдо.

Кроме того, по окончании реализации данной программы обучающиеся **должны знать:**

1. Основную терминологию изучаемого вида спорта.
2. Историю и философию борьбы дзюдо.
3. Технику безопасности во время занятий, соревнований.
4. Основы первой доврачебной помощи при травмах.

5. Анатомию и физиологию человека.
6. Правила проведения соревнований по дзюдо, основы тренерской и судейской работы.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36

Начало занятий – с 15 сентября, окончание занятий – 25 мая.

Продолжительность каникул– с 26 мая по 31 августа.

Необходимые условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Материально-технические условия должны соответствовать, прежде всего, санитарно-гигиеническим нормам, предъявленным к помещениям для занятий (спортивный зал с деревянным половым покрытием, наличие татами, раздевалки). В зале на обучающегося должно приходиться не менее 4-х кв. м. площади.

Залы должны соответствовать следующим требованиям:

- специальное покрытие для бросковой техники;
- настенные подушки;
- боксерские лапы;
- спортивный инвентарь.

Для занятий необходима следующая индивидуальная экипировка: костюм для занятий; щитки на голени; накладки на руки; «лапа» для отработки ударов.

Информационное обеспечение

Подключение к сети Интернет при проведении теоретических занятий

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в просторном помещении, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

2.3 Формы аттестации

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

- педагогическое наблюдение,
- анализ активности на занятиях,

- анализ участия в соревнованиях, спортивных мероприятиях, показательных выступлениях,
- анализ динамики освоения программного материала,
- беседа,
- тестирование, зачёт, презентация, соревнования.

1.8. Формы итогового контроля

Для выявления эффективности реализации программы проводятся следующие формы контроля:

- вводный контроль (сентябрь);
- промежуточный контроль (январь);
- итоговый контроль (май).

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ по специальной физической и технико-тактической подготовке.

Быстрота (общая):

- время - пробегание 30 м;
- время - челночного бега 10 м x 3;
- длина - прыжок в длину с места; Быстрота (специальная):
- время - 10 бросков (одного и того же) на 2-х и более партнерах;
- время броска (данные тензодинмографической методики);

Сила (общая):

- вес - толчок штанги;
- вес груза - для 10 подтягиваний на перекладине;
- вес штанги - приседания;
- вес штанги - отжатый лежа от груди;
- количество подтягиваний в висе (юноши);
- количество сгибания и разгибания рук в упоре лежа (девушки);

Сила (специальная):

- измерение силы в положениях, соответствующих основной фазе бросков:
 - бросков через спину;
 - бросков зацепами,
 - подхватами,

- подножками;
- бросков подсечками;
- тяга в захватах правой и левой руками;

Ловкость (общая):

- на оценку - забегание вокруг головы на мосту;
- на оценку - выполнение акробатических упражнений.

Ловкость (специальная):

- умение выполнять варианты технических приемов из всех классификационных групп на оценку.

-

Выносливость (общая):

- время - бега 1000 м;
- время - выполнения многократно выполняющихся упражнений;
- количество - приседаний со штангой своего веса (партнером);
- количество - отжиманий в упоре лежа;
- количество - подтягиваний на перекладине.

Выносливость (специальная):

- время - непрерывной борьбы с заменых партнеров в максимальном темпе.

Гибкость:

- шпагат (прямой, правый, левый);
- перевороты на мосту;
- «гимнастический мостик»;
- наклоны вперед.

Занятия не предполагают отметочной системы оценки знаний, поэтому в течении учебного года проводятся педагогические наблюдения, текущая оценка достижений каждого ребенка, контрольно-педагогические испытания на основании существующих нормативов (диагностические материалы в разделе 5.3.).

Итоговый контроль проводится в форме экзамена - показательных выступлений и соревнований различного уровня.

Ведущими формами реализации программы являются **фронтальная работа, групповая работа, работа в парах, индивидуальная работа.**

Фронтальная – подача учебного материала всему коллективу учащихся.

Индивидуальная – совместная работа педагога и обучающегося

Традиционные методы очного обучения:

словесные (беседа, объяснение, пояснение, обсуждение, демонстрация);

репродуктивные (воспроизводящие) – содействуют развитию у обучающихся умений и навыков;

методы совместной и индивидуальной работы;

метод создания проблемной ситуации.

2.5. Методические материалы 1 год обучения

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	Игра	Наглядный: показ видеопрезентаций	CD – диски, форма	Компьютер, Доска – флипчарт,	Беседа, тестирование
Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль	Учебное занятие Презентация	Наглядный: показ видеопрезентаций, литературы; Словесный: беседа, рассказ, обсуждение Метод поощрения	диагностические карты, тесты видеозаписи	Компьютер, Доска – флипчарт,	Педагогическое наблюдение. Зачёт
Основы техники и тактики борьбы	Игра, Учебное занятие Деловая игра Лекция Мастер – класс	Словесные: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение. Наглядный метод: показ видеопрезентаций, показ приёмов	Комплект упражнений, тесты видеозаписи	Компьютер, Доска – флипчарт,	Педагогическое наблюдение Зачёт
Правила	Игра	Словесные:	Комплект	Форма,	Зачёт

соревнований	Командная игра Занятие - практика	рассказ, беседа, обсуждение Репродуктивный	упражнений, тесты	специальное покрытие для бросковой техники; настенные подушки; боксерские лапы; спортивный инвентарь.	
Общая и специальная физическая подготовка	Игра Командная игра Занятие - практика	Словесные: рассказ, беседа, обсуждение Репродуктивный	Комплект упражнений, тесты	Форма, специальное покрытие для бросковой техники; настенные подушки; боксерские лапы; спортивный инвентарь.	Анализ активности на занятиях. Личный зачёт
Технико – тактическая подготовка	Игра Командная игра Занятие - практика	Словесные: рассказ, беседа, обсуждение Репродуктивный	Комплект упражнений, тесты	Форма, специальное покрытие для бросковой техники; настенные подушки; боксерские лапы; спортивный инвентарь.	Анализ освоения программного материала Личный зачёт
Соревновательная подготовка	Игра Командная игра Занятие - практика	Словесные: рассказ, беседа, обсуждение Метод совместной работы. Индивидуальная работа. Поощрение.	Комплект упражнений, тесты	Форма, специальное покрытие для бросковой техники; настенные подушки; боксерские лапы; спортивный инвентарь.	Анализ участия в мероприятиях. Соревнования

Итоговое занятие	Брейн - ринг	Словесные: обсуждение Метод совместной работы. Индивидуальная работа. Поощрение.	Комплект упражнений, тесты	Форма, специальное покрытие для бросковой техники; настенные подушки; боксерские лапы; спортивный инвентарь.	Экзамен
------------------	--------------	---	----------------------------	--	---------

2 год обучения

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	Игра	Наглядный: показ видеопрезентаций Социологический	CD – диски, форма	Компьютер, Доска – флипчарт,	Беседа, тестирование
Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила поведения во время тренировки	Учебное занятие Презентация	Наглядный: показ видеопрезентаций, литературы; Словесный: беседа, рассказ, обсуждение Метод поощрения	диагностические карты, тесты видеозаписи	Компьютер, Доска – флипчарт,	Зачёт
Физическая культура – важное средство физического	Игра, Учебное занятие Деловая игра	Словесные: рассказ, беседа, объяснение,	Комплект упражнений, тесты видеозаписи	Компьютер, Доска – флипчарт,	Презентация

развития и укрепления здоровья человека	Лекция Мастер – класс	обсуждение. Наглядный метод: показ видеопрезентаций, показ приёмов			
Зарождение и развитие борьбы дзюдо	Игра Командная игра Учебное занятие	Словесные: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение. Наглядный метод: показ видеопрезентаций, показ приёмов	Комплект упражнений, тесты	Компьютер, Доска – флипчарт,	Зачёт
Личная и общественная гигиена	Игра Командная игра Учебное занятие	Словесные: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение. Наглядный метод: показ видеопрезентаций, показ приёмов	Комплект упражнений, тесты	Компьютер, Доска – флипчарт,	Зачёт
Закаливание организма	Игра Командная игра Учебное занятие	Словесные: рассказ, беседа, объяснение, обсуждение. Наглядный метод: показ видеопрезентаций	Комплект упражнений, тесты	Компьютер, Доска – флипчарт,	Презентация
Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо	Игра Командная игра Учебное занятие	Словесные: рассказ, беседа, обсуждение	Комплект упражнений, тесты	Компьютер, Доска – флипчарт,	Презентация
Общая характеристика спортивной тренировки	Игра Командная игра Занятие - практика	Словесные: обсуждение Метод совместной работы. Индивидуальная работа. Поощрение.	Комплект упражнений, тесты	Форма, специальное покрытие для бросковой техники; настенные подушки; боксерские лапы; спортивный	Зачёт

				инвентарь.	
Общая физическая подготовка	Игра Командная игра Занятие - практика	Словесные: рассказ, беседа, обсуждение Метод совместной работы. Индивидуальная работа. Поощрение.	Комплект упражнений, тесты	Форма, специальное покрытие для бросковой техники; настенные подушки; боксерские лапы; спортивный инвентарь.	Педагогическое наблюдение. Личный зачёт
Специальная подготовка: техника дзюдо	Игра Командная игра Занятие - практика	Словесные: рассказ, беседа, обсуждение Метод совместной работы. Индивидуальная работа. Поощрение.	Комплект упражнений, тесты	Форма, специальное покрытие для бросковой техники; настенные подушки; боксерские лапы; спортивный инвентарь.	Анализ активности на занятии. Зачёт
Специальная подготовка: тактика дзюдо	Игра Командная игра Занятие - практика	Словесные: рассказ, беседа, обсуждение Метод совместной работы. Индивидуальная работа. Поощрение.	Комплект упражнений, тесты	Форма, специальное покрытие для бросковой техники; настенные подушки; боксерские лапы; спортивный инвентарь.	Анализ динамики. Зачёт
Инструкторская и судейская подготовка	Игра Командная игра Занятие - практика	Словесные: рассказ, беседа, обсуждение Метод совместной работы. Индивидуальная работа. Поощрение.	Комплект упражнений, тесты	Форма, специальное покрытие для бросковой техники; настенные подушки; боксерские лапы; спортивный инвентарь.	Анализ освоения программного материала Зачёт
Соревновательная	Игра	Словесные:	Комплект	Форма,	Соревновани

ая подготовка	Командная игра Занятие - практика	рассказ, беседа, обсуждение Метод совместной работы. Индивидуальная работа. Поощрение.	упражнений, тесты	специальное покрытие для бросковой техники; настенные подушки; боксерские лапы; спортивный инвентарь.	я. Анализ участия в мероприятиях
Итоговая аттестация	Мастер - класс	Словесные: обсуждение Метод совместной работы. Индивидуальная работа. Поощрение.	Комплект упражнений, тесты	Форма, специальное покрытие для бросковой техники; настенные подушки; боксерские лапы; спортивный инвентарь.	Экзамен

Информационные источники:

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко 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 – 345 стр.
2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005. – 431 стр.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006. – 238 стр.
4. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231

"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо"

(Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156)

5. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
6. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 335 стр.

Приложение

Инструкция по технике безопасности

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

- Заниматься в спортивной одежде (кимоно);
- Во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки;
- При выполнении боевых приёмов на руки, на ноги выполнять без особых усилий;
- Вести борьбу строго в соответствии с правилами;
- При выполнении удушающих приёмов вести контроль за соперником, чтобы избежать удушения;
- Занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;

Соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

Без разрешения педагога запрещается:

- Входить в зал;
- Вести борьбу в стойке и партере;
- Выполнять какие-либо технические действия;
- Заниматься на снарядах;
- Выходить из зала.

Лекционный материал

Темы, освещаемые на теоретических занятиях

- история физической культуры и спорта;
- история борьбы дзюдо и философские аспекты борьбы дзюдо;
- методические особенности построения тренировочного процесса;
- закономерности подготовки к соревнованиям.

5.3. Дидактический материал

Теоретическое занятие на тему: “История борьбы дзюдо”.

Отправной точкой дзюдо считается май 1882 года. В это время в токийском буддийском храме Эйсёдзи 21-летний японец Дзигоро Кано основал школу под названием «Кодокан».

Дзюдо было сформировано на основе дзю-дзюцу (искаж. «джиу-джитсу»), которое в свою очередь берет истоки из древней формы национальной борьбы сумо.

Дзю-дзюцу (искусство мягкости) зародилось как система ведения борьбы без оружия. Согласно одной из легенд, принципы этого боевого искусства сформулировал врач Сиробэй Акияма. Однажды, прогуливаясь рано утром по саду, он заметил, что ветки больших деревьев сломаны вчерашним снегопадом, и только маленькое деревце гордо стоит как ни в чем не бывало: его ветки сбросили тяжесть, прогнувшись к земле, и выпрямились вновь. Увидев такое чудо, Акияма воскликнул: «Победить, поддавшись!».

Мастера дзю-дзюцу отличала не столько недюжинная сила, сколько удивительная ловкость тела, упругая податливость и умение использовать силу врага в своих целях. В период феодальных войн 17-19 веков искусство мягкости, входившее в систему боевой подготовки самураев, достигло своего расцвета, а число школ приблизилось к тысяче.

Однако начало эпохи Реставрации Мэйдзи (1868 г.), открытие Японии для мира и радикальные буржуазные реформы привели к тому, что дзю-дзюцу пало жертвой цивилизации, а воины потеряли работу.

Искусству мягкости не позволил кануть в Лету молодой ученый, просветитель и педагог Дзигоро Кано (1860-1938). Обобщив опыт различных школ, систематизировав лучшие приемы и исключив опасные для жизни, он создал дзюдо – новую борьбу, означающую «мягкий путь».

По мысли Кано, дзюдо должно было стать «боевым спортом для физической тренировки и общего образования молодежи, философией, искусством повседневной жизни», хранилищем бесценных национальных традиций.

□ 1886 году дзюдо было признано на государственном уровне и стало преподаваться в военных и полицейских академиях, а вскоре вошло в программу физической подготовки средних и высших учебных заведений.

□ 1889 году Кано развернул просветительскую деятельность в Европе, лично открыв первую школу во Франции. Вскоре дзюдо пришло в Великобританию.

Интерес к диковинной борьбе проявил и президент США Теодор Рузвельт, регулярно занимаясь в специально оборудованном помещении Белого дома

□ доверенным посланником японского учителя.

Почитателем дзюдо был великий индийский мыслитель Рабиндранат Тагор.

Развитие борьбы ненадолго приостановила Вторая мировая война. Несмотря на то, что Кано неоднократно подавал голос протеста против милитаризации общества и образования, дзюдо попало в составленный американскими оккупационными властями список запрещенных боевых искусств. Запрет был все-таки снят, и движение по «мягкому пути» приняло необратимый характер.

Интернационализация и развитие Олимпийского движения приводят к тому, что на первый план в дзюдо выходит спортивная составляющая.

□ июле 1951 года основана Международная федерация дзюдо, ее президентом назначен единственный сын Дзигоро Кано, Рисэй. В 1956 году

□ Токио прошел первый чемпионат мира, в котором принял участие 31 представитель из 21 страны. В 1964 году дзюдо вошло в программу Олимпийских игр.

Женское дзюдо обязано своим рождением супруге Дзигоро Кано, яростной энтузиастке борьбы. Первый чемпионат мира среди женщин прошел в 1980 году, а в Олимпийских играх дзюдоистки принимают участие с 1992 года.

На сегодняшний день членами Международной федерации являются 178 стран. В Японии дзюдо регулярно занимается около 8 миллионов человек, в остальном мире – более 20 миллионов. По количеству «посвященных» дзюдо уступает только футболу.

Диагностический материал

Использование комплекса диагностических методик при реализации программы подготовки по дзюдо позволяет определить следующие критерии готовности обучающихся: состояние здоровья обучающегося, показатели телосложения, степень тренированности, величину выполненной тренировочной нагрузки (см. приложение). На основе полученной информации тренер вносит соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче нормативов. Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контрольные диагностики по физической и специальной физической подготовке проводятся в следующем порядке: в первую очередь – испытания на скорость, после этого – на силу и выносливость.

Контроль на учебно-тренировочном этапе включает следующие формы: самоконтроль за частотой пульса; качество сна, аппетита; вес тела; общее самочувствие. Педагогический контроль определяет эффективность технической, физической, тактической подготовленности юных дзюдоистов.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

- Бег на 30 метров;
- Прыжки в длину с места;
- Челночный бег 3x10 м;
- Подтягивание на перекладине из положения виса за 20 с, хватом вверх;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- Бег на 1000 м;
- Время 10 прыжков на скамейку высотой 70 см;
- Бег на 60 м;

- Время 10 подтягиваний на перекладине из положения виса;
- Из положения лежа на татами – время 10 подъемов ног до касания татами за головой.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

- Забегания на борцовском мосту – оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-ти бальной системе.
- Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» – оценивается качество выполнения трех подъемов по 5-ти бальной системе.
- Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост» - оценивается качество выполнения трех вставаний по 5-ти бальной системе.
- Время 8-ми бросков «прогибом

**Календарный учебный график
год обучения: 1**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	16	16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Игра	2	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	МБОУ ДО «ДТ»	Беседа, тестирование
2	2 сентябрь	18	<u>Индивидуальная работа</u> 15.00 – 15.45 <u>Группа №1</u> 16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Учебное занятие Презентация	2 /1	Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль	МБОУ ДО «ДТ»	Педагогическое наблюдение, зачёт,
	сентябрь	23	16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Игра, лекция	2	Основы техники тактики борьбы	и МБОУ ДО «ДТ»	Педагогическое наблюдение,
	сентябрь	25	<u>Индивидуальная работа</u> 15.00 – 15.45	Учебное занятие	2/1	Основы техники тактики борьбы	и МБОУ ДО «ДТ»	Педагогическое наблюдение,

			Группа №1					
			16.00 – 16.45					
			16.55 – 17.40					
сентябрь	30		16.00 – 16.45	Деловая игра	2	Основы техники и тактики борьбы	МБОУ ДО «ДТ»	Педагогическое наблюдение,
			16.55 – 17.40					
октябрь	2		Индивидуальная работа	Мастер – класс	2/1	Основы техники и тактики борьбы	МБОУ ДО «ДТ»	Педагогическое наблюдение, зачёт
			15.00 – 15.45					
			Группа №1					
			16.00 – 16.45					
			16.55 – 17.40					
7	октябрь	7	16.00 – 16.45	Игра	2	Правила соревнований	МБОУ «ДТ»	ДО Педагогическое наблюдение
			16.55 – 17.40					
8	октябрь	9	Индивидуальная работа	Командная игра Занятие - практика	1	Правила соревнований	МБОУ «ДТ»	ДО Педагогическое наблюдение
			15.00 – 15.45					
			Группа №1					
			16.00 – 16.45					

			16.55 – 17.40				
9	октябрь	14	16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Занятие - практика	Правила соревнований	МБОУ «ДТ»	ДО Педагогическое наблюдение
	октябрь	16	Индивидуальная работа 15.00 – 15.45 Группа №1 16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Занятие - практика	Правила соревнований /1	МБОУ «ДТ»	ДО Зачёт
	октябрь	18	16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Игра Командная игра Занятие - практика	Общая и специальная физическая подготовка	МБОУ «ДТ»	ДО Анализ активности на занятии
11	октябрь	23	Индивидуальная работа 15.00 – 15.45 Группа №1 16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Игра Командная игра Занятие - практика	Общая и специальная физическая подготовка /1	МБОУ «ДТ»	ДО Анализ активности на занятии
	октябрь	28	16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Игра Командная игра Занятие - практика	Общая и специальная физическая подготовка	МБОУ «ДТ»	ДО Анализ активности на занятии

							занятия
13	октябрь	30	<u>Индивидуальная работа</u> 15.00 – 15.45 <u>Группа №1</u> 16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Игра Командная игра Занятие - практика	/1	Общая и специальная физическая подготовка «ДТ»	МБОУ ДОАнализ активности на занятии
15	ноябрь	4	16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Игра Командная игра Занятие - практика		Общая и специальная физическая подготовка «ДТ»	МБОУ ДОАнализ активности на занятии
	ноябрь	6	<u>Индивидуальная работа</u> 15.00 – 15.45 <u>Группа №1</u> 16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Игра Командная игра Занятие - практика	/1	Общая и специальная физическая подготовка «ДТ»	МБОУ ДОАнализ активности на занятии
17	ноябрь	11	16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Игра Командная игра Занятие - практика		Общая и специальная физическая подготовка «ДТ»	МБОУ ДОАнализ активности на занятии

ноябрь	13	<u>Индивидуальная работа</u> 15.00 – 15.45 <u>Группа №1</u> 16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Игра Командная игра Занятие - практика	1	Общая и специальная физическая подготовка «ДТ» МБОУ	ДО	Анализ активности на занятии	
ноябрь	18	16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Игра Командная игра Занятие - практика		Общая и специальная физическая подготовка «ДТ» МБОУ	ДО	Анализ активности на занятии	
20	ноябрь	20	<u>Индивидуальная работа</u> 15.00 – 15.45 <u>Группа №1</u> 16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Игра Командная игра Занятие - практика	1	Общая и специальная физическая подготовка «ДТ» МБОУ	ДО	Анализ активности на занятии
21	ноябрь	23	16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Игра Командная игра Занятие - практика		Общая и специальная физическая подготовка «ДТ» МБОУ	ДО	Анализ активности на занятии
22	ноябрь	25	<u>Индивидуальная работа</u>	Игра Командная игра	/1	Общая и специальная физическая подготовка «ДТ» МБОУ	ДО	Анализ активности на занятии

			15.00 – 15.45	Занятие - практика			занятии
			<u>Группа №1</u>				
			16.00 – 16.45				
			16.55 – 17.40				
23	ноябрь	27	16.00 – 16.45	Игра Командная игра	Общая и специальная МБОУ физическая подготовка «ДТ»	ДО	Анализ активности на занятии
			16.55 – 17.40	Занятие - практика			
	декабрь	2	<u>Индивидуальная работа</u>	Игра Командная игра	/1 Общая и специальная МБОУ физическая подготовка «ДТ»	ДО	Анализ активности на занятии
			15.00 – 15.45	Занятие - практика			
			<u>Группа №1</u>				
			16.00 – 16.45				
			16.55 – 17.40				
25	декабрь	4	16.00 – 16.45	Игра Командная игра	Общая и специальная МБОУ физическая подготовка «ДТ»	ДО	Анализ активности на занятии
			16.55 – 17.40	Занятие - практика			
26	декабрь	9	<u>Индивидуальная работа</u>	Игра Командная игра	/1 Общая и специальная МБОУ физическая подготовка «ДТ»	ДО	Анализ активности на занятии
			15.00 – 15.45	Занятие - практика			
			<u>Группа №1</u>				
			16.00 – 16.45				

			16.55 – 17.40				
27	декабрь	11	16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Игра Командная игра Занятие - практика	Общая и специальная физическая подготовка «ДТ»	МБОУ	ДО Личный зачёт
28	декабрь	16	Индивидуальная работа 15.00 – 15.45 Группа №1 16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Игра Командная игра Занятие - практика	Технико – тактическая подготовка	МБОУ «ДТ»	ДО Анализ освоения программного материала
	декабрь	23	16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Игра Командная игра Занятие - практика	Технико – тактическая подготовка	МБОУ «ДТ»	ДО Анализ освоения программного материала
30	декабрь	25	Индивидуальная работа 15.00 – 15.45 Группа №1 16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Игра Командная игра Занятие - практика	Технико – тактическая подготовка	МБОУ «ДТ»	ДО Анализ освоения программного материала
31	декабрь	30	16.00 – 16.45	Игра Командная игра Занятие - практика	Технико – тактическая подготовка	МБОУ «ДТ»	ДО Анализ освоения

			16.55 – 17.40				программного материала	
32	январь	6	<u>Индивидуальная работа</u> 15.00 – 15.45 <u>Группа №1</u> 16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Игра Командная игра Занятие - практика	1	Технико – тактическая подготовка	МБОУ «ДТ»	ДО Анализ освоения программного материала
33	январь	8	<u>Индивидуальная работа</u> 15.00 – 15.45 <u>Группа №1</u> 16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Игра Командная игра Занятие - практика		Технико – тактическая подготовка	МБОУ «ДТ»	ДО Анализ освоения программного материала
34	январь	13	16.00 – 16.45 16.55 – 17.40	Игра Командная игра Занятие - практика		Технико – тактическая подготовка	МБОУ «ДТ»	ДО Анализ освоения программного материала
35	январь	15	<u>Индивидуальная работа</u> 15.00 – 15.45 <u>Группа №1</u>	Игра Командная игра Занятие - практика	/1	Технико – тактическая подготовка	МБОУ «ДТ»	ДО Анализ освоения программного материала

36

январь

20

16.00 – 16.45
16.55 – 17.40
16.00 – 16.45
16.55 – 17.40

Игра
Командная игра
Занятие - практика

Технико – тактическая МБОУ
подготовка «ДТ»

ДО Анализ
освоения
программного
материала

**Календарный учебный график
год обучения: 2**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	16	18.55 – 19.40 19.50 – 20.35	Игра	2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Правила поведения во время тренировки	МБОУ ДО «ДТ»	Беседа, тестирование
2	2 сентябрь	18	<u>Индивидуальная работа</u> 18.00 – 18.45 <u>Группа №2</u> 18.55 – 19.40 19.50 – 20.35	Учебное занятие Презентация	2 / 1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	МБОУ ДО «ДТ»	Наблюдение
3	3 сентябрь	23	16.50 – 17.35 17.45 – 18.30	Учебное занятие	2	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	МБОУ ДО «ДТ»	Наблюдение

	сентябрь	25	18.55 – 19.40 19.50 – 20.35	Учебное занятие	2	Физическая культура – МБОУ ДО важное средство «ДТ» физического развития и укрепления здоровья человека	Зачёт
5	сентябрь	30	Индивидуальная работа 18.00 – 18.45 Группа №2 18.55 – 19.40 19.50 – 20.35	Игра Учебное занятие Деловая игра, лекция, мастер - класс	2/1	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	МБОУ ДО «ДТ», Презентация
	6 октября	2	16.50 – 17.35 17.45 – 18.30	Игра Учебное занятие Деловая игра, лекция, мастер - класс	2	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	МБОУ ДО «ДТ» Презентация
7 7	октябрь	7	18.55 – 19.40 19.50 – 20.35	Игра Учебное занятие Деловая игра, лекция, мастер - класс		Зарождение и развитие борьбы дзюдо	МБОУ ДО Презентация «ДТ»
8 8	октябрь	9	Индивидуальная работа 18.00 – 18.45 Группа №2	Игра Учебное занятие Деловая игра, лекция, мастер - класс		Зарождение и развитие борьбы дзюдо	МБОУ ДО Презентация «ДТ»

			18.55 – 19.40 19.50 – 20.35			
9 9	октябрь	14	16.50 – 17.35 17.45 – 18.30	Игра Командная игра Учебное занятие	Личная и общественная гигиена	МБОУ «ДТ» ДО Наблюдение
	октябрь	16	18.55 – 19.40 19.50 – 20.35	Игра Командная игра Учебное занятие	Личная и общественная гигиена	МБОУ «ДТ» ДО Наблюдение
11	октябрь	21	<u>Индивидуальная работа</u> 18.00 – 18.45 <u>Группа №2</u> 18.55 – 19.40 19.50 – 20.35	Игра Командная игра Учебное занятие	Личная и общественная гигиена	МБОУ «ДТ» ДО Зачёт
1212	октябрь	23	16.50 – 17.35 17.45 – 18.30	Игра Командная игра Учебное занятие	Закаливание организма	МБОУ «ДТ» ДО Наблюдение

	октябрь	28		Игра Командная игра Учебное занятие	Закаливание организма	МБОУ «ДТ»	ДО Наблюдение
13			18.55 – 19.40 19.50 – 20.35				
14114	октябрь	30	<u>Индивидуальная работа</u>	Игра Командная игра Занятие - практика	/1	Закаливание организма МБОУ «ДТ»	ДО Наблюдение
			18.00 – 18.45 <u>Группа №2</u> 18.55 – 19.40 19.50 – 20.35				
15	ноябрь	4	16.50 – 17.35 17.45 – 18.30	Игра Командная игра Занятие - практика	Закаливание организма	МБОУ «ДТ»	ДО Зачёт
	ноябрь	6	18.55 – 19.40 19.50 – 20.35	Игра Командная игра Учебное занятие	2	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо	ДО Презентация
	ноябрь	11	<u>Индивидуальная работа</u>	Игра Командная игра Учебное занятие	1	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды	ДО Презентация

17		18.00 – 18.45 <u>Группа №2</u> 18.55 – 19.40 19.50 – 20.35			мира по дзюдо		
	ноябрь	13	16.50 – 17.35 17.45 – 18.30	Игра Командная игра Учебное занятие	2	Лучшие спортсмены и МБОУ сильнейшие команды «ДТ» мира по дзюдо	ДО Презентация
19	ноябрь	18	18.55 – 19.40 19.50 – 20.35			Общая характеристика МБОУ спортивной тренировки «ДТ»	ДО Наблюдение
20	ноябрь	20	<u>Индивидуальная работа</u> 18.00 – 18.45 <u>Группа №2</u> 18.55 – 19.40 19.50 – 20.35	Игра Командная игра Занятие - практика	1	Общая характеристика МБОУ спортивной тренировки «ДТ»	ДО Наблюдение

21	ноябрь	25	16.50 – 17.35 17.45 – 18.30	Игра Командная игра Занятие - практика		Общая характеристика МБОУ спортивной тренировки «ДТ»	ДО	Наблюдение
22	ноябрь	27	18.55 – 19.40 19.50 – 20.35	Игра Командная игра Занятие - практика	2	Общая характеристика МБОУ спортивной тренировки «ДТ»	ДО	Зачёт
2423	декабрь	2	<u>Индивидуальная работа</u> 18.00 – 18.45 <u>Группа №2</u> 18.55 – 19.40 19.50 – 20.35		/1	Общая физическая подготовка МБОУ «ДТ»	ДО	Педагогическое наблюдение
24	декабрь	4	16.50 – 17.35 17.45 – 18.30	Игра Командная игра Занятие - практика		Общая физическая подготовка МБОУ ДО «ДТ»	ДО	Педагогическое наблюдение
25	декабрь	9	18.55 – 19.40 19.50 – 20.35	Игра Командная игра Занятие - практика	2	Общая физическая подготовка МБОУ ДО «ДТ»	ДО	Педагогическое наблюдение

26	декабрь	11	Индивидуальная работа 18.00 – 18.45 Группа №2 18.55 – 19.40 19.50 – 20.35	Игра Командная игра Занятие - практика	/1	Общая подготовка	физическая МБОУ «ДТ»	ДО	Педагогическое наблюдение
27	декабрь	16	16.50 – 17.35 17.45 – 18.30	Игра Командная игра Занятие - практика	2	Общая подготовка	физическая МБОУ «ДТ»	ДО	Педагогическое наблюдение
29228	декабрь	18	18.55 – 19.40 19.50 – 20.35	Игра Командная игра Занятие - практика		Общая подготовка	физическая МБОУ «ДТ»	ДО	Педагогическое наблюдение
29	декабрь	23	Индивидуальная работа 18.00 – 18.45 Группа №2 18.55 – 19.40 19.50 – 20.35	Игра Командная игра Занятие - практика	/1	Общая подготовка	физическая МБОУ «ДТ»	ДО	Педагогическое наблюдение

30	декабрь	25	16.50 – 17.35 17.45 – 18.30	Игра Командная игра Занятие - практика	Общая физическая МБОУ «ДТ» подготовка	ДО	Педагогическое наблюдение
31	декабрь	30	18.55 – 19.40 19.50 – 20.35	Игра Командная игра Занятие - практика	2 Общая физическая подготовка	ДО	Педагогическое наблюдение
32	январь	6	<u>Индивидуальная работа</u> 18.00 – 18.45 <u>Группа №2</u> 18.55 – 19.40 19.50 – 20.35	Игра Командная игра Занятие - практика	1 Общая физическая МБОУ «ДТ» подготовка	ДО	Педагогическое наблюдение
33	январь	8	16.50 – 17.35 17.45 – 18.30	Игра Командная игра Занятие - практика	Общая физическая МБОУ «ДТ» подготовка	ДО	Педагогическое наблюдение
34	январь	13	18.55 – 19.40 19.50 – 20.35	Игра Командная игра Занятие - практика	Общая физическая МБОУ «ДТ» подготовка	ДО	Педагогическое наблюдение
	январь	15	<u>Индивидуальная работа</u>	Игра	Общая физическая МБОУ	ДО	Педагогическое наблюдение

35			ая работа 18.00 – 18.45 <u>Группа №2</u> 18.55 – 19.40 19.50 – 20.35	Командная игра Занятие - практика	/1 подготовка	«ДТ»	ое наблюдение
36	январь	20	16.50 – 17.35 17.45 – 18.30	Игра Командная игра Занятие - практика	2 Общая физическая МБОУ подготовка «ДТ»	ДО	Педагогическ ое наблюдение

