

бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Вашкинского муниципального округа
«Вашкинский центр дополнительного образования»



Утверждаю
директор БОУ ДО «Вашкинский ЦДО»
Н.В. Белова
Приказ № 37-ОД от 28 мая 2025 года

Принята на заседании педагогического совета:
Протокол № 4 от 28 мая 2025 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности

«ОФП. Дзюдо»

Возраст обучающихся – 7-9 лет

Срок реализации программы – 2 года

Составитель: Ткачева Елена Александровна,
тренер-преподаватель, первая
квалификационная категория

с. Липин Бор
2025 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП. Дзюдо» (далее – Программа) для спортивно-оздоровительного этапа (СОЭ), разработана на основе программы «Дзюдо» под редакцией Ерегиной С.В. (г. Москва, 2007 г.) допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерством просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4. 3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
6. Устав БОУ ДО «Вашкинский ЦДО» утвержден приказом Управления образования Вашкинского муниципального района № 151 -ОД от 20.12.2023 г.
7. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся БОУ ДО «Вашкинский ЦДО».

Направленность. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень программы – стартовый, базовый.

Актуальность. 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 – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Новизна программы. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье, у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего

развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Отличительная особенность. Главная задача на сегодняшний день состоит в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Годичный цикл подготовки делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный, имеющие специфические задачи, структуру и содержание.

Адресат программы. Программа предназначена для мальчиков и девочек 7-9 лет желающих заниматься дзюдо, не имеющих медицинских противопоказаний.

При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в детской/или подростковой поликлинике.

Группа разновозрастная, формируются составом не менее 10 и не более 16 человек.

Занятия проводятся на базе спортивного зала БОУ «Вашкинская СШ»

Преимственность программы. Данная программа дополняет программу по физической культуре. Предполагает переход от простых видов деятельности к более сложным. Программа направлена на привитие практических навыков. Обучающиеся изучают историю дзюдо, технику, тактику и правила. Анализ и оценка результатов деятельности осуществляется через контрольный опрос, сдачу промежуточных и итоговых тестов, участие в районных и республиканских соревнованиях.

О результатах обучения можно судить по итогам контрольно-измерительных материалов, участия в районных и республиканских соревнованиях.

Объем программы: 432 часа.

Сроки реализации: Программа рассчитана на 2 года. Продолжительность учебного года — 36 недель, два года -72 недели, 216 часов в год, 432 часа за курс обучения.

Программа реализуется в сетевой форме.

Формы организации образовательного процесса: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочные спарринги.

Формы теоретических занятий: беседа, лекция, просмотр соревнований, видеофильмов, педагогическое тестирование.

Участие в спортивных соревнованиях: матчевых встречах, командных, личных первенствах, районных и республиканских соревнований, анализ проведенных встреч.

Формы обучения: очная, очно- дистанционная.

Режим занятий: Занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 40 минут. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа с 10-минутным перерывом для проветривания спортзала.

1.2. Цель и задачи программы

Цели программы: обучение детей основам и навыкам борьбы дзюдо, укрепление здоровья и мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Достижению данных целей способствует решение следующих задач:

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

1.3.Содержание программы

Учебный план

стартовый уровень

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	8	8	
2.	Общая физическая подготовка	104	10	94
3.	Специальная физическая подготовка	30	4	26

					измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	54	8	46	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	20	3	17	Участие в соревнованиях
	Итого часов	216	33	183	
	Вне сетки часов				
6	Участие в соревнованиях	8		8	Выполнение игровых ситуаций
7	Контрольные испытания	4		4	Выполнение тестов
				12	

Базовый уровень

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8		Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	90	10	80	Контрольные старты, контрольно-

					измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	42	4	38	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	54	8	46	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	22	3	19	Участие в соревнованиях
	Итого часов	216	33	183	
	Вне сетки часов				
6	Участие в соревнованиях	10		10	Выполнение игровых ситуаций
7	Контрольные испытания	4		4	Выполнение тестов

Содержание дополнительной образовательной программы.

Стартовый уровень.

Теоретическая подготовка (8 часов)

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

Закаливание организма. Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Зарождение и развитие борьбы дзюдо. История борьбы дзюдо. Первый чемпионат Российской Федерации. Этикет в дзюдо. Основные элементы дзюдо: приветствия – на коленях (дзарей) и в стойке (рицурей). Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий.

Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила поведения на занятиях по спортивной борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в борьбе дзюдо. Правила соревнований по борьбе дзюдо.

Практическая часть.

Общая физическая подготовка (104 часа)

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

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

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

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

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

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление,

дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

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

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

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

Специальная физическая подготовка (30 часов)

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему, по отскочившему от пола, по катящемуся мячу.

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.

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

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

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

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

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

Техническая подготовка (54 часа)

Основы техники: Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).

Повороты (таисабаки) – на 900 , 1800 с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и само страховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге. Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на

боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу. Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски – NageWaza 1. Боковая подсечка – DeAshi-Barai 2. Передняя подсечка в колено – HizaGuruma 3. Передняя подсечка – SasaeTsurikomiAshi 4. Бросок через бедро скручиванием – UkiGoshi 5. Отхват – O SotoGari 6. Бросок через бедро – O Goshi 7. Зацеп изнутри – O UchiGari 8. Бросок через спину – SeoiNage Приемы борьбы лежа – NeWaza 1. Удержание сбоку – HonKesaGatame 2. Удержание сбоку с исключением руки – KataGatame 12 3. Удержание поперек – YokoShihoGatame 4. Удержание со стороны головы захватом пояса – KamiShihoGatame 5. Удержание верхом – TateShihoGatame 6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-HishigiGatame Самооборона Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Тактическая подготовка (20 часов)

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, болевых.

На данном этапе подготовки юных дзюдоистов необходимо учить основам тактики участия в соревнованиях. Для этого следует ознакомить их с режимом соревновательного дня (предварительная подготовка документов, спортивная форма, прохождение процедуры взвешивания); дать сведения о жеребьевке на соревнованиях (влияние на цвет кимоно или пояса участника, особенности утешительных встреч); сформировать умения выполнения самостоятельной разминки перед соревнованиями и каждым поединком. Эти несложные операции являются основами составления тактического плана подготовки к соревнованиям у юных дзюдоистов. Важно обращать их внимание на анализ проведенного соревновательного поединка и соревновательного дня в целом, следует акцентировать внимание на наступательной тактике. Важно формировать у юных дзюдоистов потребность в выполнении активных действий. Преимущественное формирование у них арсенала защитных действий приводит к закреплению движений, снижению количества атакующих действий. Приоритетно формировать контратакующие действия у дзюдоистов 10–12 лет нецелесообразно. В этом возрасте их надо планомерно учить простым способам контратаки и доводить такие умения до уровня навыка сначала в учебно-тренировочных условиях.

Основами тактической подготовки 1-го года обучения являются: тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке с установкой «на демонстрацию определенного результата». Важно освоить использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Участие в соревнованиях (вне сетки часов)

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На стартовом этапе рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-

педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Для дзюдоистов проводятся соревнования среди команд (клубов), включающие несколько разделов. Такие командные соревнования определяют победителей: по технике дзюдо (демонстрация учебного материала 5 кю); уровню общей физической подготовленности в виде эстафет с элементами бега, кувырков, передвижений); по результатам противоборства с учетом весовых категорий с ограничениями в правилах дзюдо (с учетом возраста участников).

Контрольные испытания

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных приемов техники;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ соревновательной деятельности занимающихся.

Восстановительные средства

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают:

специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ)
- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых.
- особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходима физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому

циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

Содержание программы

Базовый уровень

Теоретическая подготовка (8 часов)

Возникновение и развитие дзюдо. Особенности дзюдо. Названия частей костюма и их использование. Основные элементы дзюдо: приветствия – на коленях (дзарей) и в стойке (рицурей). Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий.

Стойка – фронтальная, прямая, левая.

Основные захваты. Передвижения – нормальными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Выведения из равновесия (кудзуси) – восемь основных направлений. Повороты (таисабаки) – на 90°, 180°. Страховка (укэми) – падение назад, на бок, вперед, кувырком вперед. Партер (не ваза) – основные положения, перемещения, растяжки, разножка. Перевороты партнера из и.п. лежа на животе – на спину подтягивания и переползания на локтях, «волна», «салазки», «мост». Профилактика травматизма на занятиях по дзюдо. Личная гигиена дзюдоиста.

Практическая часть.

Общая физическая подготовка (90 часов)

Сила: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища на спине, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног и без помощи ног; приседания, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъём партнера захватом туловища сзади.

Быстрота: бег 10, 20, 30 м., прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре лёжа за 20сек.; 10 бросков манекена через спину, борьба с тенью. **Гибкость:** вставание на мост из стойки, переворачивание на мосту с помощью партнера, упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкость: челночный бег 3x10 м.; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот- подъем разгибом, подвижные игры: эстафеты, игры в касания, захваты.

Выносливость: кросс 1 – 1,5 км., плавание – 50 м.

Специальная физическая подготовка (42 часа)

Сила: проведение поединков, бросков, удержаний, болевых приемов с физически более сильными и тяжелыми партнерами.

Быстрота: проведение поединков с быстрыми и легкими партнерами; выполнение бросков на скорость за 15 с., за 20 с.

Выносливость: проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3/5 м.). **Гибкость:** выполнение бросков с максимальной амплитудой, проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах.

Ловкость: выполнение вновь изученных техник в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему, по отскочившему от пола, по катящемуся мячу.

Техническая подготовка (54 часов)

Двигательные умения и навыки

Броски: проводимые в основном ногами – подсечка в колено (хидзагурума), передняя подсечка (сасаэцурикомиаси), боковая подсечка (дэасибараи), отхват (осотогари); проводимые в основном бедром – бросок через бедро с выведением партнера на себя (укигоси), с подворотом под партнера (оогоси).

Техника борьбы лёжа

Удержания: сбоку (кэсагатамэ), удержание сбоку с захватом одежды и руки (кудзурэгатамэ), захватом своей ноги за подколенный сгиб (макуракэсагатамэ), обратное удержание сбоку (усирукэсагатамэ), удержание сбоку с захватом руки и головы (катагатамэ). Основные способы ухода от удержания.

Тактическая подготовка (20 часов)

Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику), спланировать проведение конкретных бросков и удержаний в поединке, добиться их успешного выполнения, анализировать проведенный поединок.

Юные дзюдоисты этого года обучения уже подготовлены к сбору информации о соперниках по заданию тренера-преподавателя (по наблюдениям отработки техники в разминке, по анализу противоборства), в начальной стадии формирования находится умение оценивать обстановку и прогнозировать возможные ситуации, возникающие в ходе соревнований.

Совершенствуется применение техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Обращается внимание на распределение сил на все поединки соревнований. Важный аспект тактики — подготовка к поединку (разминка, эмоциональная настройка).

На данном этапе необходимо совершенствовать активные действия, реализуемые дзюдоистами в поединке. По мере накопления технического арсенала в соревнованиях необходимо опробовать защитные и контратакующие действия, формировать умения применять в поединке различные виды тактики.

Тактический план поединка с известным противником составляется по следующим пунктам:

- а) сбор информации (наблюдение, опрос);
- б) оценка обстановки — сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, волевые качества, индивидуальный стиль ведения противоборства, эффективные приемы); изучение условий проведения поединка (зал, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- в) цель поединка — победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику.

Тактика проведения технических действий включает: однонаправленные комбинации на основе действий 5, 4 кю: боковая

подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — бросок через бедро с захватом пояса (Tsurigoshi), подхват бедром (Harai-goshi) — подхват изнутри (Uchi-mata); самостоятельное составление комбинаций из известных бросков; разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage); самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Участие в соревнованиях (вне сетки часов)

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований. На начальных этапах рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

На данном уровне обучения соревнуются в клубном (командном) первенстве, включающем 2 раздела: по демонстрации техники 4 кю и по борьбе дзюдо (с учетом весовых категорий) с ограничениями в правилах с учетом возраста дзюдоистов

Контрольные испытания

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных приемов техники;
- контрольных испытаний;
- систематический анализ соревновательной деятельности занимающихся.
- выполнение установленных контрольных испытаний

Восстановительные средства и мероприятия (вне сетки часов)

Основные восстановительные средства:

1. Душ – применять после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.

2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38° с добавлением «Хвойного экстракта»).

3. Парная баня – применять накануне «дня отдыха».

4. Массаж и самомассаж.

Восстановительные средства

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития

перенапряжения и утомления. Восстановительные процессы подразделяются на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений. Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, построение тренировочных и соревновательных циклов, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают:

специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают:

- сбалансированное питание, физические средства восстановления (душ)
- обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают:

- психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон-отдых.
- особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходима физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений.

1.4. Планируемые результаты реализации программы

После прохождения стартового уровня программного материала обучающиеся будут знать и научатся:

Личностные:

Обучающиеся будут знать:

- о влиянии физических упражнений на организм учащегося и укрепления здоровья; Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

Обучающиеся научатся:

- выполнять физические упражнения самостоятельно;
- развивать основные физические качества, формировать жизненно важных двигательные умения

и навыки и участие в различных видах соревновательной деятельности.

Предметные:

Обучающиеся будут знать:

- историю развития борьбы дзюдо;
- правила соревнований и технику безопасности во время занятий;
- правила личной гигиены, закаливания и самоконтроля.

Обучающиеся научатся:

- Выполнять приветствие в дзюдо (поклон), завязывание пояса;
- Передвигаться в стойке, выполнять технику захватов, выведение из равновесия соперника;
- Выполнять акробатические элементы (кувырок вперед, назад, «колесо», длинный кувырок);
- Выполнять технику падений, самостраховки;
- Применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите.

После прохождения базового уровня программного материала обучающиеся будут знать и научатся:

Личностные:

Обучающиеся будут знать:

- о влиянии физических упражнений на организм учащегося для повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств;
- иметь устойчивый интерес к занятиям дзюдо;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные:

Обучающиеся научатся:

- владеть широким арсеналом двигательных действий и активно использовать его в тренировочной и соревновательной деятельности;
- выполнять физические упражнения самостоятельно;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- развивать основные физические качества, формировать жизненно важных двигательные умения и навыки и участие в различных видах соревновательной деятельности.

Предметные:

Обучающиеся будут знать:

- Историю развития борьбы дзюдо;
- правила соревнований и технику безопасности во время занятий;
- правила личной гигиены, закаливания и самоконтроля.

Обучающиеся научатся:

- Передвигаться в стойке, выполнять технику захватов, выведение из равновесия соперника;
- Выполнять акробатические элементы (кувырок вперед, назад, «колесо», длинный кувырок);
- Выполнять технику падений, самостраховки;
- Владеть техникой самообороны;

- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещений и падения (технические приемы).

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график распределения учебных часов

Стартовый уровень

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы	Количество часов									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	-	8
2.	Общая физическая подготовка	11	12	12	12	11	11	11	12	12	104
3.	Специальная физическая подготовка	4	4	3	3	3	3	4	4	2	30
4.	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
5.	Тактическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	3	2	20
8.	Итого	24	26	24	24	23	23	24	26	22	216
Вне сетки часов											
9.	Медицинское обследование (4 часа)										
10.	Восстановительные мероприятия (6 часов)										

Базовый уровень

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы	Количество часов									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	ИТОГО
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	-	8
2.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
3.	Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	5	5	44
4.	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
5.	Тактическая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	3	2	20
8.	Итого	23	25	24	24	24	24	24	25	23	216

Вне сетки часов

- Медицинское обследование (4 часа)
- Восстановительные мероприятия (6 часов)

2.2. Условия реализации программы

Кадровое: Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическим работником и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Материально-техническое обеспечение программы

- Основной учебной базой для проведения занятий является борцовский зал ДЮСШ с тотами.

спортивный инвентарь:

- ковер тотами;
- гантели переменной массы;
- гири спортивные;
- канат для перетягивания;

-

гимнастическ

ие маты;

спортивные

снаряды:

- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- перекладина для подтягивания.
- набивные мячи - на пару обучающихся;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);

Информационные ресурсы:

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
5. Телевизор.

Интернет-ресурсы: Федерация дзюдо России: <https://www.judo.ru/> .

Дзюдо и самбо в России: <http://www.judosambo.com/> .

Дзюдо: (Московский центр боевых искусств)
<http://mcbi.ru/sportivnaya-shkola/sportivnye-sektsii/dzyudo.html> .

2.3. Формы аттестации/контроля. Оценочные материалы.

Формы контроля:

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной общеразвивающей программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация (в конце первого полугодия), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам районных и республиканских соревнований.

Контрольно- измерительные материалы

Входная диагностика

Контрольные испытания	результат
Подтягивание на перекладине (раз)	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (раз)	6
Бег 30 м (сек)	6,6
Прыжок в длину с места (см)	135
Челночный бег 3x10м (сек)	10,0

Аттестация

Необходимо знать и правильно назвать:

Основные команды	
	начинайте
Матте	стоп, прекратить дальнейшие действия
	конец схватки

Соро-маде	
Соно-мама	не двигаться
Йоши	продолжайте
Осаекоми	считать удержание
Токета	не считать удержание

Стартовый уровень

Виды упражнений	Возраст 7 лет		
	отлично		Хорошо
Подтягивание из вися на перекладине	М 4	2-3	1
Вис на перекладине	Д 60 секунд	6,2	45 секунд
Бег 30 метров	М 5,8 секунд	Д 6,1 секунд	6,6 6,5
Челночный бег	М 10,1 и ниже	Д 10,3 и ниже	10,6-11,3 11,4 и ниже
Прыжки в длину с места	М 135 и выше	Д 125 и выше	115 -120 100 -110

Виды упражнений	Возраст 8 лет		
	Отлично		Хорошо
Подтягивание из вися на перекладине	М 5	3 - 4	2
Вис на перекладине	Д 60 секунд	1	45 секунд
Бег 30 метров	М 5,7 секунд	Д 5,8 секунд	6,5 6,3
Челночный бег 3/10	М 8,8 и ниже	Д 9,3 и ниже	9,9-9,3 9,7-10,3 10,2 и ниже
Прыжки в длину с места	М 170 и выше	Д 160 и выше	130 -150 125 -150

Виды упражнений	Возраст 9 лет		
	Отлично		Хорошо

Подтягивание из виса на перекладине	М 7	5-6	4
Бег 30 метров	М 5,6 секунд	5,7 Д 5,7 секунд	5,8 6,0
Челночный бег 3/10	М 8,4 и ниже	8,9 Д 9,0 и ниже	9,4 9,4 и ниже

1
6

Прыжки в длину с места	М 178 и выше Д 165 и выше	162 147	146 и ниже 124 и ниже
------------------------	------------------------------	------------	-----------------------

Базовый уровень

Контрольные упражнения	мальчики			девочки и юноши св.55 кг		
	оценка					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3x10 м, с	9,65	9,7	10,0	9,95	10,1	10,5
Бег 800 метров (мин.сек.)	5.50	6.00	6.15	6.0	6,15	6.30
Подтягивание на перекладине в висе (к/р)	5	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (к/р)	-	-	-	16	9	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к/р.)	17	13	10	13	9	6
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (к/р)	18	15	12	15	12	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (к/р.) за 20 сек.	8	7	6	7	6	5
Подтягивание на перекладине в висе (к/р) за 20 сек.	7	6	5	-	-	-
Бег 30 м.	6,0сек.	6,3сек.	6,6сек.	6,2сек.	6,4сек.	6,6сек.
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными	9	8	7	8	7	5

стопами(к/р) за 20 сек.						
Прыжок в длину с места, см	150	145	135	140	135	130

Приемы самостраховки:

Маэ (Дзэнпо) - укэми	Мае (Zenpo) – ukemi	На живот (два варианта)
Уширо (Кохо) - укэми	Ushiro (Koho) – ukemi	На спину
Еко (Сокухо) - укэми	Yoko (Sokuho) – ukemi	На бок

Тестовые задания по теоретической части.

Вариант 1 (стартовый уровень)

1. Что дословно означает «дзюдо»?

Небесный путь

Мягкий путь

Путь воина

2. В какой стране было создано Дзюдо? Китай

Япония Вьетнам

3. В конце какого века было создано дзюдо?

17 в.

18 в.

19 в.

4. Кто является создателем дзюдо?

ДзигороКано

МорихэйУэсиба

МицуёМаэда

5. Чем дзюдо отличается от других видов борьбы? В дзюдо запрещены подножки и подсечки

Меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий В дзюдо не используются удушающие приемы

6. Удушающие приемы скольких типов используются в дзюдо?

2-х

3-х

4-х

7. Что такое
удэ-атэ?
Удары
руками
Удары
ногам
и
Удары
голово
й

8. Как называется костюм для
тренировок? Татами
Дзюдоги
Ката

9. Сколько разделов по состоянию на 2010 г. включает в себя
технический арсенал дзюдо?

- 2
- 3
- 4

10. С какого года дзюдо стало известно в России?

- С 1902 г.
- С 1914 г.
- С 1929 г.

Правильные ответы

1. Мягкий путь
2. Япония
3. 19 в.
4. ДзигороКано
5. Меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и
большим разнообразием разрешённых технических действий
6. 2-х
7. Удары руками
8. Дзюдоги
9. 2
10. С 1914 г.

Вариант 2 (базовый уровень)

Вопрос 1

Длина пояса должна быть такой, чтобы оставались концы длиной

Варианты ответов

- 20-30 см.
- 10-40 см.
- не имеет значения

Вопрос 2

Когда тренеры могут давать указания своим участникам во время схватки?

Варианты ответов

- между командами « ХАДЖИМЭ » и « МАТЭ»
- между командами « МАТЭ » и « ХАДЖИМЭ»
- **В любое время**

Вопрос 3

Какова продолжительность дополнительной встречи «ГОЛДЕН СКОР» по времени?

Варианты ответов

- 3 мин.
- 5 мин.
- **Нет ограничения по времени**

Вопрос 4

Сколько секунд необходимо удержать соперника после команды "ОСАЕКОМИ", чтобы получить оценку «ИППОН»?

Варианты ответов

- 25 сек.
- **20 сек.**
- 30 сек.

Вопрос 5

Сколько секунд необходимо удержать соперника после команды "ОСАЕКОМИ", чтобы получить оценку «ВАЗАРИ»?

Варианты ответов

- **10 сек.**
- 15 сек.
- 20 сек.

Вопрос 6

Подлежит ли оценке любое техническое действие, начатое одновременно с сигналом об окончании поединка.

Варианты ответов

- **Да**
- Нет
- На усмотрение рефери

Вопрос 7

Должны ли участники пожимать руки перед началом поединка.

Варианты ответов

- Нет
- Да
- По желанию

Вопрос 8

Все поклоны участники должны выполнять в стойке, сгибаясь в поясе впередпод углом

Варианты ответов

- 30
- В пол
- 90

Вопрос 9

Схватка всегда начинается в положении стоя, по команде рефери« ». .

Варианты ответов

- «МАТЭ»
- «ХАДЖИМЭ»
- «СОРО-МАДЭ»

Вопрос 10

В том случае, когда рефери хочет временно остановить схватку в партере не меняя положения участников, он дает команду « - »?

Варианты ответов

- "ХАНСОКУ-МАКЭ"
- «КИКЭН-ГАЧИ»
- "СОНО-МАМА"

Вопрос 11

Могут ли участники приводить дзюдогу в беспорядок или развязывать пояс, пока не покинут зону проведения соревнований?

Варианты ответов

- Да
- По желанию
- Нет

Вопрос 12

Какую команду должен объявить рефери, чтобы временно остановить схватку?

Варианты ответов

- "МАТЭ"
- "ЁШИ"
- "СОНО-МАМА"

Вопрос 13

Что означает когда участник, находясь в опасном положении, дважды или более раз похлопывает рукой или ногой, или голосом произносит «МАЙТА»?

Варианты ответов

- Просит о помощи.
- Сдаётся.
- Наигрывает мелодию.

Вопрос 14

Рефери объявляет «СОНО-МАМА», объявляет наказание, а затем возобновляет схватку,

касаясь обоих участников, объявляя при этом команду« »?

Варианты ответов

- "ЁШИ"
- "ОСАЭКОМИ"
- "ХАДЖИМЭ"

Вопрос 15

Какую команду подаёт рефери при начале удержания?

Варианты ответов

- «ТОКЭТА»
- "ХАДЖИМЭ"
- "ОСАЭКОМИ"

Вопрос 16

На какие суставы разрешается проводить болевые приемы, путем их перегибания или вращения (скручивания)?

Варианты ответов

- Коленные.
- Пальцев рук, ног.
- Локтевые.

Вопрос 17

Команда рефери закончить схватку « - ».

Варианты ответов

- "СОНО-МАМА"
- "СОРО-МАДЭ"
- «КИКЭН-ГАЧИ»

Вопрос 18

Если во время проведения удержания атакуемому удастся обхватить «скрещивая» своими

ногами ногу противника объявляется« ».

Варианты ответов

- "МАТЭ"
- "ТОКЕТА"
- "ИППОН"

Вопрос 19

Запрещенные действия подразделяются на незначительные наказания, за которые объявляется

« » и серьезные за которые объявляется« ».

Варианты ответов

- "ШИДО"
- «ФУСЭН-ГАЧИ»
- "ИППОН"
- «ХАНСОКУ-МАКЭ»
- "ВАЗАРИ"

Вопрос 20

Если участник умышленно приводит в беспорядок свой костюм, развязывает или перевязывает пояс, или штаны без разрешения рефери ему объявляется" "

Варианты ответов

- «ХАНСОКУ-МАКЭ»
- "ШИДО"
- Устное замечание.

Вопрос 21

"ШИДО" за неведение борьбы, как правило, объявляется при отсутствии атакующих действий одного или обоих спортсменов в течение секунд?

Варианты ответов

- 20 сек.
- 45 сек.
- 10 сек.
- 1 мин.

Вопрос 22

Участнику, который делает ненужные выкрики, замечания или жесты оскорбительные для противника или судей в ходе поединка объявляется- «- ».

Варианты ответов

- «ШИДО»
- «КИКЭН-ГАЧИ»
- «ХАНСОКУ-МАКЭ»

Вопрос 23

Разрешено ли участнику захватывать зубами форму (свою или противника)?

Варианты ответов

- Да.
- Нет.
- По настроению.

Вопрос 24

Участнику, который совершил серьезное нарушение (или уже имел два «ШИДО» за незначительные нарушения) объявляется:

Варианты ответов

- «ХАНСОКУ-МАКЭ»
- «ФУСЭН-ГАЧИ»
- «КИКЭН-ГАЧИ»

Вопрос 25

Разрешается ли участнику выходить бороться, имея твердые или металлические предметы (скрыто или явно)?

Варианты ответов

- Да.
- Да, если не заметно рефери.
- Запрещено.

Вопрос 26

В случае, когда травма произошла по вине соперника, кому отдается победа?

Варианты ответов

- Участнику получившему травму.
- Участнику нанёсшему травму.
- Объявляется ничья.

Вопрос 27

Сколько раз в течение схватки могут лечиться кровотокающие травмы?

Варианты ответов

- Ни разу.
- Могут лечиться два раза.
- **Не ограниченное количество раз.**

Вопрос 28

Назовите системы проведения соревнований, в зависимости от системы выбывания участников:

Варианты ответов

- **По олимпийской системе с утешительными встречами от полуфиналистов.**
- По олимпийской системе без утешительных встреч.
- По олимпийской системе с утешительными встречами четвертьфиналистов.
- По круговой системе.
- До двух поражений.
- По смешанной системе.

Вопрос 29

Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 5кю?

Варианты ответов

- **Жёлтый.**
- Белый.
- Оранжевый.

Вопрос 30

Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 4кю?

Варианты ответов

- Зелёный.
- **Оранжевый.**
- Жёлтый.

Вопрос 31

Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 3кю?

Варианты ответов

- Коричневый.
- Оранжевый.
- **Зелёный.**
- Синий.

Вопрос 32

Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 2кю?

Варианты ответов

- **Синий.**
- Зелёный.
- Коричневый.

Вопрос 33

Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 1кю?

Варианты ответов

- **Коричневый.**
- Синий.
- Чёрный.

2.4. Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы методической продукцией

Дидактические материалы:

- Изучение и освоение технических приемов в дзюдо. Учебные пособия в электронном варианте.
- Правила дзюдо.
- Правила судейства в дзюдо.

2. Методические рекомендации:

- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях

1. Вводная часть – разминка и упражнения на развитие гибкости.

2. Основная часть – упражнение на развитие мышц спины и груди.

Упражнения на совершенствование технических приемов.

Техническая подготовка. Упражнения на координацию.

3. Заключительная часть – упражнения на развитие гибкости.

Комплекс базовых упражнений для формирования силы и наращивания мышечной массы. Проведение занятий: распределение весов снарядов, количество повторений упражнений проводится с учетом возрастных

данных, физической, технической подготовленности и периодичности посещений учащихся занятий.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – *углубленное* разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

2.5. Методическое обеспечение

№ п\п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактические материалы	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Рассказ, показ.	Стенды, фотографии.	компьютер	Анкетирование
2	Инструктажи	Групповая	Беседа о ППБ, ПДД, антитеррору, по подвижным и спортивным играм.	Плакаты, видеоматериалы, учебные пособия	компьютер	
3	Общая и специальная физическая подготовка	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование, эстафеты	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Тесты, опрос
4	Техническая подготовка	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой, игровой, практическое занятие, соревнование.	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, мячи.	Практическая работа, игра
5	Тактическая подготовка	Групповая, индивидуальная	Показ, рассказ, фронтальный, поточный, групповой,	Учебные пособия	Оснащение спортивного	Практическая работа, игра

		бн ая	игровой, практическое занятие, соревнование.		зала, мячи.	
6	Игровая подготовка (интегральная)	Групп овая, коман дная	Показ, рассказ, фронтальный, практическое занятие, игровой, соревнование.	Учебные пособия	Оснащение спортивного зала, мячи, свиситок, табло.	Практическая работа, игра
7	Участие в соревнованиях, контрольные испытания	Групп овая, коман дная, индив идуал бн ая	Фронтальный, практическое занятие, соревнование.	Протокол	Оснащение спортивного зала, мячи, табло, свиситок.	Практическая работа, соревнование, проколы.

Список литературы

Литература для педагогов

1. Ерегина С.В. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (1степень) для занимающихся 6-ти – 7-ми лет и 8-ми – 9-ти (10-ти) лет). Методические рекомендации для тренеров. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 324 с.
2. Дзюдо: Методические материалы экспериментальной дополнительной (учебной) программы для детей, подростков, молодёжи, взрослых. // Свищёв И.Д., Соловейчик С.И., Тизяев В.А., Ерёгина С.В., Жердев В.Э., Дмитриев Р.М. – М.: СпортУниверГрупп. – 2004. – 81 с.
3. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо).
– 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009. – 368 с.
4. Дзюдо: Правила соревнований: утверждены Федерацией дзюдо России и Федеральным агентством по физической культуре и спорту 29.08.2006.– М.: ООО «Принт Центр» – 2006. – 58 с.
5. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акоюн А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.
6. Дзюдо: Программа для спортивных школ и коллективов (адаптирована, дополнена для работы в условиях г. Москвы). // Свищёв И.Д., Жердев В.И., Ртищева М.А. – М.: ООО «Принт Центр» – 1996. – 140 с.

7. Дзюдо: Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009.

– 268 с.

8. Дзюдо: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. исправ. - М.: Советский спорт, 2009. – 212 с.

9. Дзюдо: Учебная программа для учреждений дополнительного образования /Авт.-сост. И.Д. Свищёв и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

10. Дзюдо: Методическое пособие. Нальчик: Издательство М. и В. Котляровых, 2009. – 100 с.

11. Спортивные единоборства в физкультурном образовательном пространстве школы: Методическое пособие: // Кузнецов В.Н. – М.: «Созвездие+», 2006 – 35 с.

12. Шестаков В. Б., Ерегина С. В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие Москва ОЛМА Медиа Групп 2008.

13. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.:

Терра-Спорт, 2000. — 192 с.

14. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.

Литература для учащихся

1. Белая Н.А. «Ещё раз о массаже» М. «Знание», 1977, 95 стр.
2. Буцинская П.П. «Общеразвивающие упражнения», М. «Просвещение», 1990, 176 стр.
3. Кенеман А.В. «Детские подвижные игры», М. «Просвещение», 1988, 239 стр.
4. Стопард М. «Книга о лице и теле», М. «Панорама», 1992, 255
5. Гольберг Н.Д. «особенности организации питания на этапе базовой подготовки» // «спорт в школе» 2008, №11, 45 стр.
6. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.

Интернет-ресурсы: Федерация дзюдо России: <https://www.judo.ru/> .

Дзюдо и самбо в России: <http://www.judosambo.com/> .

Дзюдо: (Московский центр боевых искусств) <http://mcbi.ru/sportivnaya-shkola/sportivnye-sektsii/dzyudo.html> .