

Муниципальное казенное учреждение
Дополнительного образования
«Лебяжьевская детско-юношеская спортивная школа»

Согласовано:

На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 3.02.2020г.

Утверждаю:

Директор МКУДО «Лебяжьевская
ДЮСШ»

 А.В. Никитюк
Приказ № 4/3 от 3.02.2020г.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы дзюдо»

(Стартовый уровень)

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:

Иванова Анастасия Валентиновна – тренер-преподаватель по
дзюдо

Сурикова Светлана Сергеевна – инструктор-методист

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ		
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	7
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	9
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	14
5.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	16
	5.1.Календарно-тематическое планирование	17

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы дзюдо» разработана согласно требованиям Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования»; Приказу Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09 3242; «Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)», а также другим федеральным, региональным, муниципальным законодательным актам, документам МКУДО «Лебяжьевская ДЮСШ» В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы «Основы дзюдо» обучающимся при условии выполнения контрольно-переводных нормативов в дальнейшем представится возможность зачисления в группу базового уровня 1 года обучения по виду спорта «Дзюдо» на программу многолетней спортивной подготовке, а так же у обучающихся будут сформированы основы мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом

«Дзюдо» в воспитании обучающихся.

Борьба дзюдо - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Постоянные занятия дзюдо требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями, воспитывают такие качества, как самообладание, воля к победе. Так же занятия позволяют обучающимся не только укрепить здоровье, но и найти друзей среди сверстников, что создает благоприятную обстановку и атмосферу доброжелательности в коллективе.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень сложности содержания программы – стартовый (ознакомительный)

Место реализации программы – 641500 Курганская обл., р.п. Лебяжье, ул. Пушкина 25

Возрастная категория обучающихся- 7-18 лет

Зачисление на дополнительную общеразвивающую программу «Основы дзюдо»

осуществляется при условии предоставления заключения об отсутствии противопоказаний к занятиям видом спорта «дзюдо»

Сроки реализации программы - 1 год.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Количество часов в год 72 ч.

Форма обучения по программе - очная

Наполняемость учебной группы - Минимальное количество обучающихся в группе 15 человек, максимальное - 20 человек.

Актуальность программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы дзюдо, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

Цель программы - знакомство с видом спорта дзюдо, расширение уровня знаний, умений и двигательного опыта с раннего детского возраста и осуществление осознанного выбора занятий в дальнейшем.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основным умениям и навыкам борьбы «Дзюдо»;
- дать необходимые знания в области борьбы «Дзюдо».

Развивающие:

- содействовать эффективному физическому развитию;
- развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности.

Воспитательные:

- укреплять здоровье;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься дзюдо;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств;

Условия реализации программы:

Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Группы формируются из мальчиков и девочек 7-18 лет.

Количество детей в группе 15-20 человек.

Особенности организации образовательного процесса.

Дзюдо - приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Формы проведения занятий. Занятия по Дзюдо подразделяются на теоретические и практические:

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные и контрольные) и степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений. Занятия проводятся главным образом групповым методом (15- 20 человек).

Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в спортивном зале.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая в виде тренировочных занятий, индивидуально - групповая, индивидуальные уроки тренера-преподавателя с отдельными спортсменами, инструкторско-методические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера.

Материально-техническое оснащение программы: спортивный зал, скакалки, мячи (футбольный, волейбольный), канат, турник, тренажеры.

Кадровое обеспечение: педагог с высшим педагогическим образованием, необходимой квалификации.

Планируемые результаты:

личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий

язык и общие интересы;

метапредметные:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- оценивать красоту телосложения и осанки;
- видеть красоту движений, выделять и эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

Общая характеристика программы.

Работа спортивно-оздоровительной группы «Основы дзюдо» предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; знакомство и освоение элементов Дзюдо; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Занятия Дзюдо развивают гибкость, координацию, силу, выносливость, точность.

Форма и режим занятий

Образовательный цикл предусматривает групповую форму работы.

Групповая форма организации детей на занятии используется на занятиях, где присутствуют все занимающиеся группы. На таких занятиях учащиеся приобретают теоретические знания, умения и навыки применимые к занятиям Дзюдо. Акцент делается на работе по достижению оптимальной спортивной формы для занятий Дзюдо всеми занимающимися.

Методы и методические приемы обучения

В ходе освоения программы применяются следующие методы:

- Словесный метод - проводится в форме лекции и беседы. Теоретическое объяснение темы урока: проведение лекций об истории возникновения Дзюдо, о нравах и обычаях народов мира и т.д.
- Наглядный метод - практический - включающий в себя исполнение заданных упражнений педагогом.
- Репродуктивный метод - демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях.
- Фронтальный метод - используется при освоении нового материала в совместном - одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися.
- Групповой метод обучения, где ребята осваивают новую тему, занимаясь изучением и отработкой новых упражнений.

Методические приёмы:

1. игровой - при изучении нового материала.
2. систематическая наработка упражнений для совершенствования техники исполнения.
3. физическая нагрузка на развитие гибкости и укрепление мышц.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу обучения обучающиеся:

- будут знать основную терминологию вида спорта дзюдо;
- будут знать основные принципы дзюдо;
- будут знать основные правила проведения спарринга в дзюдо;

- будут уметь выполнять основные технические двигательные действия по дзюдо;
- будут знать правила поведения при конфликтных ситуациях;
- будут стремиться к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- будут физически выносливы, у них разовьются двигательные способности;
- проявят интерес к занятиям дзюдо.

Способы проверки результатов: контрольные упражнения по всем разделам программы.

Содержание программы

1. Вводное занятие. (1ч.)

Теория: постановка основных задач занятий.

Практика: тест на гибкость и координацию.

Формы занятий: теоретическое, практическое занятие.

Характеристика деятельности обучающихся: репродуктивная.

Формы и объект контроля освоения: фронтальный смотр общей и специальной физической подготовки.

4. Общефизические упражнения. (19ч.)

Теория: Координация движений. Овладение умением расслабляться.

Практика: упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения на развитие различных групп мышц (поднимание ног из виса на гимнастической стенке, прыжки в высоту, прыжки в длину).

Формы занятий: теоретическое, практическое занятие.

Характеристика деятельности обучающихся: частично-поисковая, репродуктивная.

Формы и объект контроля освоения: комплекс упражнений на силу различных групп мышц.

5. Специальные физические упражнения. (24 ч.)

Теория: спортивная подготовка.

Практика: упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений Дзюдо

Формы занятий: практическое занятие

Характеристика деятельности обучающихся: репродуктивная.

Формы и объект контроля освоения: базовые движения Дзюдо без отягощения

1. Техническая подготовка. (24 ч.)

Теория: базовые элементы Дзюдо.

Практика: отработка и многократное повторение базовых элементов Дзюдо - равновесий, прыжков, поворотов и бросков .

Формы занятий: практическое занятие

Характеристика деятельности обучающихся: репродуктивная.

Формы и объект контроля освоения: комплекс базовых элементов Дзюдо .

2. Итоговое занятие. (4ч.)

Теория: подведение итогов за год.

Практика: сдача контрольных нормативов.

Формы занятий: практическое занятие.

2. Учебно-тематический план.

№	Название раздела	количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Общая физическая подготовка	-	19	19
3	Специальная физическая подготовка	-	24	24
4	Техническая подготовка	-	24	24
5	Контрольные испытания (соревнования)	-	4	4
Итого		1	71	72

*Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Лебяжьевская детско-юношеская спортивная школа»*

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей
программы «Основы дзюдо» на 2020-2021 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

3. Методическая часть программы.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций - бесед. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся, материал излагается в доступной форме.

- История и сведения о борьбе дзюдо;
- Правильная экипировка обучающегося;
- Правила техники безопасности. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо. Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП.
- Предупреждение травматизма. Понятие о травмах и их причинах. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки;
- Оказание первой медицинской помощи;
- Врачебный контроль. Самоконтроль;
- Гигиена. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к спортивной форме;
- Режим питания спортсмена;
- Закаливание организма.
- Техника безопасности и здоровьесберегающие технологии

-техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях дзюдо,

- использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по дзюдо

Общая физическая подготовка

Гимнастические упражнения

Общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, беговые и прыжковые упражнения. Они формируют правильную осанку, развивают силовые способности, растягивают и расслабляют мышцы.

Нагрузка регулируется: количеством повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительностью интервалов отдыха между

упражнениями и различными исходными положениями.

Физические упражнения

Общеразвивающие упражнения (далее ОРУ) для рук и плечевого пояса.

-ОРУ для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы).

ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя).

ОРУ для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью)).

ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висющими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и.

п.)
ОРУ для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприсяду; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание - разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.

ОРУ для мышц таза: поднимание таза из положения, лежа, сидя, передвижения в седи.

ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения с стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны с седи ноги вместе ноги врозь, полу шпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.

ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами, потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, с крестные движения голеньями; потряхивание стопами и голеньями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

ОРУ для стопы и голени: поднимания, подскоки, ходьба.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения из различных и. п.; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.

ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине ; поднимание туловища и поднимание ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и. п.; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

ОРУ для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и. п.; пригибания с упором на руки из положения, лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.

ОРУ для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и. п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре); перекаты со лба на затылок; борцовский мост (с помощью).

ОРУ на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения;

чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

Акробатические и гимнастические упражнения:

группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);

упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа);

кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;

связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);

стойка на лопатках;

боковой переворот с помощью и без;

упоры (головой о ковер, упор присев, лежа);

висы (на согнутых руках в виси, в виси лежа, перемещения в виси);

подтягивание в виси;

мост из положения, лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);

равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением - набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприсяде, в приседе).

Общефизические упражнения

Силовая подготовка - подтягивание в виси, в виси лежа; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг., и набивным мячом 1-3 кг.

Скоростная подготовка - бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через длинную и короткую скакалку; выпрыгивания из приседа, много скоки;

Упражнения на выносливость - чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000м.;

Упражнения на координацию - челночный бег 3x10 м., эстафеты линейные, встречные с

предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры - футбол, баскетбол; подвижные игры, эстафеты;

Упражнения на гибкость - упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Специальная физическая подготовка.

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);

кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами; стойка на лопатках;

боковой переворот с помощью и без;

упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);

висы (на согнутых руках в вися, в вися лежа, перемещения в вися);

мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью;

связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);

равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением - набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе).

Техническая подготовка

Упражнения на освоение техники дзюдо

кувырки вперед, назад;

перекаты боком вправо, влево;

боковой переворот «колесо» (начиная переворот в одну сторону);

самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, перекаат назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без паузы. Выполняется быстро из различных исходных положений);

борцовский мост;

забегания на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы);

выполнение имитационных упражнений;

- приемы этикета: приветствие (поклон), приветствие стоя, приветствие на коленях; пояс (завязывание).

-стойки, передвижения, передвижения обычными шагами, передвижения приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по

диагонали; спиной вперед.

повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад.

захваты (основной захват - рукав-отворот).

основной захват-выведение из равновесия вперед,

основной захват-выведение их равновесия назад;

освобождение от захвата.

Тактическая подготовка

тактика захвата и освобождение от захватов;

тактика участия в соревнованиях по ОФП.

Волевая подготовка

-элементарные формы борьбы (в игровой ситуации): за захват, выталкивание, кто быстрее, за территориальное преимущество и т.д.;

соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе;

-поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря;

соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях;

- участие в эстафетах, подвижных играх (умение оценивать личную победу и командную, правильное поведение при проигрывании).

Подвижные игры

Подвижные игры - это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании обучающихся. Особенностью подвижных игр

является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка:

«Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками», «Белые медведи», «Хвостики», «Гуси-гуси», «Волк во рву», «Города», «Медведь и пчелы», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Так не так», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «День и ночь», «Прыгуны и пятнашки», «Тяни в круг», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Караси и щуки», «Мы веселые ребята», «Вызов номеров», «Белые медведи», «Гуси», «Тяни в круг», «Скакуны-кузнечики», «Посадка картофеля», «Паучок», «Успей занять место» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

Воспитательная работа

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет спортивная деятельность. Важным условием успешной работы с юными спортсменами является качество воспитательных воздействий, направленных на формирование личности. Центральной фигурой, во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы ставить перед воспитанниками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Основа воспитательного воздействия - пример тренера-преподавателя. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Главной задачей в занятиях с воспитанниками является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и спортивного трудолюбия.

Нравственное воспитание включает в себя: помощь при выполнении упражнений; подготовка и уборка инвентаря; выполнение требований и заданий тренера-преподавателя; соблюдение этикета дзюдо.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устные выговор, разбор поступка). Спортивный коллектив - важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение походов, вечеров отдыха, оформление стенгазет и другие формы работ. Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач. Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом. Формирование установки на тренировочную деятельность.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата. Для воспитания способностей преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением, необходимо моделировать эти состояния в учебно-тренировочном процессе, включая в занятия дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у обучающихся уверенности в своих силах. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у воспитанников положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы обучающиеся заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса. На спортивно-оздоровительном этапе восстановление работоспособности происходит естественным путем, чередованием тренировочных дней и дней отдыха. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур, гигиенического закаливания, витаминизация с учетом сезонных изменений, режим дня и питание. Помимо педагогических средств, широко используются психологические и медико-биологические средства. Из психологических средств педагогические методы внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств: витаминизация, гидротерапия, русская баня, сауна, физиотерапия. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности. Необходимо комплексное применение всех средств восстановления. При выборе восстановительных средств особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости тренировочных нагрузок.

Инструкторская практика

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера: организация и руководство группой, показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением, обучение броскам, выведениям из равновесия. Обучающиеся должны владеть терминологией борьбы дзюдо, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка; основная часть; заключительная часть.

Во время учебно-тренировочного занятия тренеру-преподавателю необходимо развивать способность обучающихся, наблюдать за действиями других воспитанников, находить ошибки, уметь их исправлять.

Педагогический и врачебный контроль

Основными задачами врачебного обследования в группах является контроль за состоянием здоровья обучающихся, привитие гигиенических навыков и выполнение рекомендаций врача.

Чтобы установить исходный уровень состояния здоровья, физиологического развития и функциональной подготовки, занимающиеся проходят медицинское обследование 2 раза в год. Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе и допуск к учебно-тренировочным занятиям осуществляется участковым педиатром Лебяжьевской ЦРБ

Педагогический контроль включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, подготовленности.

Основными задачами педагогического контроля являются:

- оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
- анализ различных сторон подготовленности;
- выявление динамики роста спортивных результатов;
- определение перспективности обучающихся.

Для достижения оптимального педагогического контроля используют следующие методы:

- метод педагогических наблюдений;
- метод анализа и обобщения;
- метод проверки знаний, умений и навыков, путем анкетирования, опроса, бесед.

4. Система контроля и зачетные требования

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Выполнение контрольно-переводных нормативов на стартовом этапе дает возможность для поступления на программу спортивной подготовки в группу базового уровня.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующей характер.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий обучающихся. Наиболее важным для перевода является выполнение контрольных нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке

Нормативы для спортивно-оздоровительных групп по общей физической подготовке (мальчики), (девочки)

НОРМАТИВЫ МАЛЬЧИКИ

Возраст	Подтягивание			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3*10м. (с)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Высокая перекладина								
7	1	2	3	100	115	155	11,2	10,8	9,9
8	1	2	3	110	125	165	10,4	10,0	9,1
9	1	3	4	120	135	175	10,2	9,9	8,8
10	1	3	5	130	140	185	9,9	9,5	8,6
11	1	4	6	140	160	195	9,7	9,3	8,5
12	1	4	7	145	165	200	9,3	9,0	8,3
13	1	5	8	150	170	205	9,3	9,0	8,3
14	2	6	9	160	180	210	9,0	8,7	8,0
15	3	7	10	175	190	220	8,6	8,4	7,7
16	4	8	11	180	195	230	8,2	8,0	7,3
17	5	9	12	190	205	240	8,1	7,9	7,2
Возраст	Бег на 30 м.			Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя (см.)			6-минутный бег (м.)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
7	7,5	7,3	5,6	1	3	9	700	750	1100
8	7,1	7,0	5,4	1	3	7,5	750	800	1150
9	6,8	6,7	5,1	1	3	7,5	800	850	1200
10	6,6	6,5	6,1	2	4	8,5	850	900	1250
11	6,3	6,1	5,0	2	6	10	900	1000	1300
12	6,0	5,8	4,9	2	6	10	950	1000	1350
13	5,9	5,6	4,8	2	5	9	1000	1100	1400
14	5,8	5,5	4,7	3	7	11	1050	1150	1450
15	5,5	5,3	4,5	4	8	12	1100	1200	1500
16	5,2	5,1	4,4	5	9	15	1100	1300	1500
17	5,1	5,0	4,3	5	9	15	1100	1300	1500

ДЕВОЧКИ

Возраст	Подтягивание			Прыжок в длину с места			Челночный бег 3*10м. (с)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
	Низкая перекладина								
7	2	4	12	85	110	150	11,7	11,3	10,2
8	3	6	14	90	125	155	11,2	10,7	9,7
9	3	7	16	110	130	160	10,8	10,3	9,3
10	4	8	18	120	140	170	10,4	10,4	9,1
11	4	10	19	130	150	185	10,1	9,7	8,9
12	4	11	20	135	155	190	10,0	9,6	8,8

13	5	12	19	140	160	200	10,0	9,5	8,7
14	5	12	17	145	160	200	9,9	9,4	8,6
15	5	12	16	155	165	205	9,7	9,3	8,5
16	6	13	18	160	179	210	9,7	9,3	8,4
17	6	13	18	160	179	210	9,6	9,3	6,4
Возраст	Бег на 30 м.			Упражнение на гибкость, наклоны вперед из положения сидя (см.)			6-минутный бег (м.)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
7	7,6	7,5	5,8	2	6	12,5	500	600	900
8	7,3	7,2	5,6	2	5	11,5	550	650	950
9	7,0	6,9	5,3	2	6	13	600	700	1000
10	6,6	6,5	5,2	3	7	14	650	750	1050
11	6,4	6,3	5,1	4	8	15	700	850	1100
12	6,2	6,3	5,0	5	9	16	750	900	1150
13	6,3	6,2	5,0	6	12	18	800	950	1200
14	6,0	5,8	4,9	7	12	20	850	1000	1250
15	6,0	5,8	4,9	7	12	20	900	1050	1300
16	6,1	5,9	4,8	7	12	20	900	1050	1300
17	6,1	5,9	4,8	7	12	20	900	1050	1300

Нормативы для спортивно-оздоровительных групп по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Исходное положение - «борцовский мост» Забегание вокруг головы (по 5раз в каждую сторону).	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков.	Нарушение темпа Смещение головы Рук относительно и.п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.
Варианты самостраховки.	Высокий полет, Мягкое приземление, правильная амортизация руками.	Недостаточно Высокий полет, падение с касанием головы.	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке
Владение техникой борьбы самбо, изучаемой на данном этапе.	Демонстрация Без ошибок С названием приемов.	Демонстрация С некоторыми ошибками И названием приемов.	Демонстрация С серьезными ошибками, Неправильно назван прием.

Контрольные испытания по технической подготовке.

Формы подведения итогов реализации программы — участие в соревнованиях ДЮСШ и муниципального уровней.

участие в демонстрации техники дзюдо (согласно аттестационным требованиям по ученическому присвоению 6 КЮ - подготовительный),

соревнования по ОФП,

«Веселые старты»,

- соответственно технико-физической подготовке, участие в соревнованиях по дзюдо.

Возможен приём на обучение в группу БУ по сданным нормативам ОФП.

Тестирование проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

5. Перечень информационного обеспечения

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003г.
2. И.Д.Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Кришук«Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г.
3. С.В. Ерегина, И.Д.Свищев, С.И.Соловейчик, В.А.Шишкин, Р.М.Дмитриев, Н.Л.Зорин, Д.С.Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России».М. «Советский спорт», 2005 г.
4. В.В.Путин, В.Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным»
5. В.Б.Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо»,«ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008.
6. Герасимов Ю.Н., Корнеев А.С., Семенов А.Н. Комплексная система подготовки дзюдоистов высшей спортивной квалификации в Ленинграде. Метод. Рекомендации. - Л.: ВИФК, 1984.- 132 с.
7. Грищенко В.Н., Кочурко Е.И. Поединки на татами. - Минск: Полымя, 1987.-78 с.
8. Литманович А. Структура тренировочных нагрузок в физической подготовке юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации. Автореферат диссертации. - М.: ОГИФК:1987.-45 с.
9. Матвеев С.Ф. Тренировка в дзюдо. - Киев: Здоровье, 1985.-89 с.
10. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоистов различной квалификации. - СПб: 1993. - 155 с.
11. Милковский Е. Искусство спортивной борьбы Японии. - Минск: Полымя, 1991

Перечень интернет ресурсов

1. Федерация дзюдо России: <http://www.judo.ru/>.
2. Национальный союз ветеранов дзюдо: <http://judo-veterans.ru/>.
3. Специализированный журнал о дзюдо «Мир дзюдо»: <http://www.mir-judo.ru/>.
4. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>.
5. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края: <http://www.kubansport.ru/>.
6. Министерство образования и науки Российской Федерации: минобрнауки.рф.
7. Всемирное антидопинговое агентство: <http://www.wada-ama.org>
8. Международный олимпийский комитет: <http://www.olympic.org/>.
9. Олимпийский комитет России: <http://www.roc.ru/>.

**Календарно - тематический план дополнительной общеразвивающей программы
«Юный дзюдоист»**

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Раздел/тема занятия	Количество часов	Примечание
Вводное занятие(1ч.)					
1			Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом. Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	1	
Общая физическая подготовка (19ч.)					
2			Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	1	
3			Основы техники и тактики борьбы	1	
4			Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	1	
5			ОРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке	1	
6			ОРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя)	1	
7			ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки	1	
8			ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.	1	
9			ОРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	1	
10			ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	1	
11			ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком. Одноименные захваты за кимоно.	1	

12			ОРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок	1	
13			ОРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	1	
14			ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком.	1	
15			ОРУ.Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	1	
16			ОРУ.Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	1	
17			ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Неваза. Техника удержаний (Осаекоми- ваза).	1	
18			Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувьрки.	1	
19			Основы техники и тактики борьбы	1	

Специальная физическая подготовка (24ч)

20			СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	1	
21			СРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи.	1	
22			СРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи.	1	
23			СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	1	
24			СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	1	
25			СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	1	

26			СРУ. Учебная борьба в стойке.	1	
27			СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	1	
28			СРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи.	1	
29			СРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи.	1	
30			СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	1	

31			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	1	
32			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	1	
33			СРУ. Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	1	
34			СРУ. Акробатика.: Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	1	
35			СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	1	
36			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	1	
37			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	1	
38			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	1	
39			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка,	1	

			подсечка изнутри, бросок через бедро).		
40			СРУ. Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	1	
41			СРУ. Акробатика.: Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	1	
42			СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	1	
43			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	1	

Техническая подготовка (24ч)

44			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	1	
45			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	1	
46			СРУ. Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	1	
47			СРУ. Акробатика.: Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	1	
48			СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	1	
49			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	1	
50			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	1	
51			СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног.	1	
52			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка,	1	

			подсечка изнутри, бросок через бедро).		
53			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	1	
54			СРУ. Акробатика. Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	1	
55			СРУ. Акробатика.: Боковая подсечка под пятку, зацепом стопой.	1	
56			СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	1	
57			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	1	
58			СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	1	
59			СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног.	1	
60			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	1	
61			СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	1	
62			СРУ. Учебная борьба в партере .Игра	1	
63			СРУ. Учебная борьба в партере . Игра	1	
64			СРУ. Учебная борьба в партере . Игра	1	
65			СРУ. Учебная борьба в стойке. Игра	1	
66			СРУ. Учебная борьба в стойке.	1	
67			СРУ. Учебная борьба в стойке.	1	
68			СРУ. Учебная борьба в стойке.	1	

Итоговое занятие (4ч)

69			ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 30 сек. Игра	1	
70			ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 1 минуты. Игра	1	
71			Контрольные испытания	1	
72			Контрольные испытания	1	
			Всего часов	72	