



**Муниципальное
бюджетное учреждение
дополнительного образования**

**«Детско-юношеская
спортивная школа № 2»**

460000, г. Оренбург, ул. Чернореченская, 44
тел.(факс) 77-05-38.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «ДЮСШ № 2»

_____ С.В.Барышникова

от «___» _____ 20__ г.

«СОГЛАСОВАНО»

Методическим советом

Протокол № ____

от «___» _____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
(общеразвивающая)
«Дзюдо»
(для детско-юношеских спортивных школ - СОГ)**

10 лет

Возраст детей: 7-

Срок реализации: 3 года

**Автор: Власенко Илья Васильевич,
тренер-преподаватель
высшая квалификационная категория
Консультант: Примакова Надежда
Николаевна, зам директора по НМР**

г. Оренбург
2016 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	9
3.	Содержание изучаемого курса	13
4.	Методическое обеспечение программы	24
5.	Список литературы	28

1. Пояснительная записка

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.

Борьба дзюдо была создана профессором ДзигороКано, который родился в Японии 28 октября 1860 года и умер 4 мая 1938 года. Освоив несколько стилей джиу-джитсу, в том числе Кито-рю и Тэндзин-Сине-рю, в молодости он начал развивать свою систему борьбы, основанную на современных принципах спорта. В 1882 году он основал школу Кодокан Дзюдо в Токио, где начал преподавать и которая по-прежнему является международным центром дзюдо. Название дзюдо было выбрано поскольку оно означает мягкий и гибкий путь. Кано подчеркивал большую образовательную ценность тренировок, он считал, что дзюдо может стать жизненным путем или образом жизни. Он убрал некоторые традиционные приемы джиу-джитсу и изменил методы обучения, таким образом, что большая часть движений может быть сделана с максимальной силой для убедительной победы без травм.

Популярность дзюдо возросла после того, как состоялся знаменитый турнир полиции Токио в 1886 году, где команда по дзюдо победила самую известную школу джиу-джитсу того времени. После этого дзюдо стало частью японской системы физического воспитания и начала свое распространение по всему миру.

В 1928 году после участия в Олимпийских играх в Амстердаме, ДзигороКано задумал ввести дзюдо в программу Олимпийских игр. В 1936 году в Берлине, во время 35-й сессии Международного олимпийского комитета, XII Олимпийские игры были запланированы на 1940г. в Токио, где дзюдо, должно было впервые быть включено в Олимпийские игры, но война с Китаем в 1937 году заставили Японию отказаться от организации этих Игры и дзюдо было включено только в качестве демонстрации. В 1964 году

соревнования по дзюдо у мужчин, наконец-то, стали частью Олимпийских игр, и первым восточным боевым искусством в качестве официального олимпийского спорта. В 1992 году соревнования по дзюдо для женщин были добавлены в Олимпийские игры.

Дзюдо состоит в основном из нагэ-вадза (броски), а также катаме-ваза (борьба лежа), которая включает осаеме-ваза (удержания), семей-ваза (удушающие) и кансетцу-вадза (болевые). Дополнительные приемы, в том числе атэми-ваза (удары), различные совместные захваты, самооборона и работа с оружием используются в ката дзюдо. Большинство тренеров подчеркивают основные принципы дзюдо, такие как гибкость (используя силу противника побеждать соперников сильнее и больше), а также научные принципы: рычага, импульса, эффективности движения и управления противником. Максимальная эффективность и взаимная выгода являются наиболее важным и универсальными принципами дзюдо. Дзюдо является хорошим выбором для большинства детей, потому что это безопасно и весело, способствует правильному развитию тела, ума и характера.

Поскольку дзюдо создана в современное время она организована, как и другие основные виды спорта с одним международным органом управления, Международной Федерацией Дзюдо (IJF). Кодокан продолжает оставаться техническим органом для дзюдо. В отличие от многих других боевых искусств, в дзюдо, правила, методы обучения и классификация спортивного мастерства одинаковы по всему миру.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом РФ от 6.12. 2011г. № 412-

ФЗ, Приказом министерства образования и науки РФ от 29.08. 2013г. № 1008, Приказом министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. №730, Устава МБУДО «ДЮСШ № 2» и другими нормативно-правовыми документами.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденного приказом Министра по физической культуре, спорту и туризму 20.12.2012 №233 и Примерной программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮСШОР), (авторы-составители: А.О. Акопян – к.п.н., заведующий лабораторией теории и методики спортивных единоборств ВНИИФК; В.В. Кащавцев - заслуженный тренер РФ; Т.П. Клименко - заслуженный тренер РФ).

Занятия дзюдо помогают формировать чувство ответственности, силу воли, уверенность в себе.

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на детей от 7 до 10 лет, срок реализации- 3 года.

В группы зачисляются дети (девочки и мальчики) по собственному желанию, заявлению родителей или законных их представителей (опекунов, приемных родителей и т.п.) не имеющих медицинских противопоказаний для занятий дзюдо, имеющих положительную динамику результатов тестирования по общей и специальной подготовке, выполняющих требования технико-тактической подготовки.

Обучающиеся распределяются в группы - по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной работы, согласно нормативным документам.

Программа составлена для спортивно-оздоровительных групп. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики.

Перевод по годам обучения осуществляется на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и игровой практике.

Актуальность программы: состоит в том, что в связи с гиподинамией, необходимо формировать потребность в систематических занятиях спортом, а в частности борьбой дзюдо.

Педагогическая целесообразность: заключается в укреплении здоровья воспитанников и в развитии гармоничной личности.

Цель программы развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно-оздоровительные занятия с элементами единоборств, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного количества обучающихся к систематическим занятиям дзюдо;
- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств обучающихся, повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и закаливание организма;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта - дзюдо, формирование двигательных умений и навыков.
- занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения.
- воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремленности.

- создание условий для наиболее полной самореализации личности.

Отличительные особенности: программа разработана для проведения учебно-тренировочных занятий по дзюдо для учащихся общеобразовательной школы

Возраст воспитанников: 7-10 лет

Сроки реализации программы: 3 года.

Образовательная программа реализуется в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) – 3 года обучения,

Продолжительность реализации программы:

Всего - 552 часа

Продолжительность по годам обучения:

СОГ:

1 год – 184 ч, 4 часа в неделю

2 год – 184 ч, 4 часа в неделю

3 год - 184 ч, 4 часа в неделю

Этап реализации программы:

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание и совершенствование физических качеств; отбор перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Формы занятий: основной формой являются учебно-тренировочные занятия, включающие теоретическую и практическую части; групповые занятия; индивидуальные занятия; восстановительные мероприятия; сдача контрольно-переводных нормативов.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- устойчивый интерес к данному виду спорта;
- владение основами техники и тактики дзюдо;
- наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии;
- сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма;
- дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.

Формы подведения итогов реализации программы:

- сдача контрольно-переводных нормативов;
- беседы, наблюдения, тестирования;

Условия реализации программы:

Для реализации данной программы необходимо накопление методического материала, пополнение материально-технического оборудования, привлечение большого числа обучающихся.

2. Учебно-тематические план

Учебный план разрабатывается из расчёта 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировок в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами тренировочного процесса.

Распределение годовой учебно-тренировочной нагрузки на этапе подготовки

Этапы подготовки	Года обучения	Объем учебно-тренировочной работы, часов в неделю	Годовая учебно-тренировочная нагрузка
СОГ	Весь период	4 часа	184

Перспективный план работы отделения дзюдо в ДЮСШ

Содержание занятий	СОГ 1,2,3
Теоретическая подготовка	в процессе тренировки
Общая физическая подготовка (ОФП)	136
Специальная физическая подготовка (СФП)	10
Техническая подготовка	20
Тактическая подготовка	-
Соревновательная подготовка	-
Контрольные и переводные испытания	4
Медицинское обследование	4
Психологическая подготовка	10
Восстановительные мероприятия	-
Инструкторская и судейская практика	-
Итого часов	184

Примерный годовой план распределения учебных часов

для спортивно-оздоровительных групп (СОГ -1,2,3)

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VIII
Теоретическая подготовка	в процессе тренировок									
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	13	11	12	9	10	13	13	7	31
Специальная физическая подготовка (СФП)	-	-	2	2	2	2	2	-	-	-
Техническая подготовка	2	2	2	3	2	3	2	2	2	-
Тактическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Соревновательная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные и переводные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Всего часов в месяц	16	16	16	18	14	16	18	16	14	40
Всего часов в год	184									

Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических и духовных способностей обучающегося, его самоопределение.

Необходимо формировать потребности и мотивы к систематическим занятиям спортом, воспитывать моральные и волевые качества, формировать гуманистические отношения, приобретение опыта общения.

Обучающимся на учебно-тренировочных занятиях присуще большое желание, интерес, познавательная активность и высокая эмоциональность. Поэтому на учебно-тренировочных занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера-преподавателя, должна сочетаться с предоставлением обучающимся определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и

инициативность. Подвижные игры и игровые задания с элементами единоборств, включённые в программу решают сразу несколько задач:

- повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- увеличивают объём двигательной активности обучающихся, осуществляют физическую подготовку;
- развивают ловкость у обучающихся;
- обучают прикладным упражнениям необходимым для обеспечения безопасности жизнедеятельности в дальнейшей жизни.
- подготавливают к изучению раздела единоборств в дальнейшем.

Чем больше эмоциональное воздействие на обучающегося оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. С помощью игр, обучающиеся способны научиться падать в любую сторону, стоять на голове, вставать на «мост» из стойки, перепрыгивать из положения «моста» через стойку на голове в упор присев, выполнять переворот боком, кувыркаться вперед и назад, даже переходить из стойки на голове в стойку на руках, осваивать базовую технику дзюдо.

Подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений тренер не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, - все это привлекает на занятия обучающихся. Групповые занятия всегда развивают способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Применение игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия обучающегося в изучении технического арсенала дзюдо и поисков решения поставленной перед ним проблемы.

Преимущественное двигательное качество борца - ловкость. Занятия единоборствами к обучающимся предъявляют высокие требования в

ловкости - умение быстро мыслить, хорошо ориентироваться в пространстве, занимать и сохранять преимущественное положение по отношению к партнёру, к площади опоры, проводить двигательные действия в короткий промежуток времени на ограниченной площади и с сопротивлением партнёра. Развивая, с помощью игровых заданий, ловкость и другие двигательные качества тренер-преподаватель подготавливает обучающихся для дальнейших занятий дзюдо.

Учебно-тренировочные занятия должны способствовать у обучающихся стремление к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных, нравственных способностей, достижению спортивных успехов.

Основополагающие принципы программы:

Комплексность - взаимосвязь всего учебно-тренировочного процесса (физическая, технико-тактическая, психологическая и теоретическая подготовка, воспитательная работа, педагогический и медицинский контроль).

Преимственность - последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

Вариативность - в зависимости от этапа тренировки, индивидуальных особенностей обучающегося, можно включать в работу разнообразный набор учебно-тренировочных средств и менять учебно-тренировочные нагрузки.

3. Содержание изучаемого материала

Подготовка дзюдоистов имеет свою специфику. Главным отличием является возраст воспитанников, уровень их физического развития и уровень физической подготовленности. Программный материал планируется с учетом возрастных особенностей обучающихся и его разделы взаимосвязаны. Общая направленность подготовки дзюдоистов- это постепенный переход от обучения технических упражнений и тактических действий к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; взаимосвязь физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки; увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки; использование восстановительных мероприятий.

Содержание программного материала спортивно-оздоровительных групп

№	Темы	Спортивно-оздоровительный этап
1	Теоретическая подготовка	ежегодно
2	Техника безопасности и здоровьесберегающие технологии	ежегодно
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	ежегодно
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	ежегодно
5	Техническая подготовка	ежегодно
6	Тактическая подготовка	ежегодно
7	Волевая подготовка	ежегодно
8	Игровая подготовка	ежегодно
9	Контрольно-переводные нормативы	ежегодно

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций - бесед.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических

занятий учитывается возраст обучающихся, материализуется в доступной форме.

1. История и сведения о борьбе дзюдо;
2. Правильная экипировка обучающегося;
3. Правила техники безопасности. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо. Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП.
4. Предупреждение травматизма. Понятие о травмах и их причинах. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки;
5. Оказание первой медицинской помощи;
6. Врачебный контроль. Самоконтроль;
7. Гигиена. Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к спортивной форме;
8. Режим питания спортсмена;
9. 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

1. 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 висящими 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.

2. 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.

3. 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 висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- 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 полуприсяду, в приседе).

Общефизические упражнения

Силовая подготовка - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприсяду, 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 висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- 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, пережат 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.

Контрольно-переводные нормативы

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят главным образом контролирующий 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 спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке

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

Контрольные упражнения.	Нормативы
«Челночный бег» 3х 10, с.	9,4
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз).	4
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	8
Упор углом на брусьях, с.	3
Прыжок в длину с места, см.	145
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м.	11,8

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

Контрольные упражнения.	Нормативы
«Челночный бег» 3х 10, с.	10,0
Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз).	10
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз).	5

Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз).	6
Прыжок в длину с места, см.	135
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м.	10,0

**Нормативы для спортивно-оздоровительных групп
по технической подготовке**

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Исходное положение – «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону).	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков.	Нарушение темпа Смещение головы рукоприкладной .п.	Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рукоприкладной.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 безошибочных 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 школьного 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 соответствующую группу и год по сданным нормативам ОФП.

Комплекс контрольных упражнений

по специальной физической и технико-тактической подготовке

Быстрота (общая):

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

Сила (общая):

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

Сила (специальная):

- измерение силы в положениях, соответствующих основной фазе бросков:

- бросков через спину;
- бросков зацепами,
- подхватами, подножками;
- бросков подсечками;
- тяга в захватах правой и левой руками;

Ловкость (общая):

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

Ловкость (специальная):

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

Выносливость (общая):

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

Выносливость (специальная):

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

Гибкость:

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

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

4. Методическое обеспечение программы

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 спортивноготрудолюбия.

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 руководства группой, показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением, обучение броскам, выведениям из равновесия. Работа проводится в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. 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.

Врачебный контроль осуществляется специалистом врачебно-физкультурного диспансера. Чтобы установить исходный уровень состояния здоровья, физиологического развития и функциональной подготовки, занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование 2 раза в год. Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе и допуск к учебно-тренировочным занятиям осуществляется участковым врачом детской поликлиники и врачом школы ежегодно.

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

Динамика этих показателей вносится в индивидуальную карточку воспитанника.

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.

5. Список литературы

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.Крищук«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.