



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Детско-юношеская спортивная школа № 9» г. Сочи**

Принята  
на педагогическом совете  
МАУДО «ДЮСШ № 9» г. Сочи  
Протокол № 1  
от «10» марта 2023 год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО «ДЮСШ № 9» г. Сочи  
С.А.Богосян  
Приказ № 72/од от 10.03.2023 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЗЮДО»**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возрастная категория:** от 7 до 18 лет

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на:** бюджетной основе

**ID-номер Программы в Навигаторе:** 5442

Разработчики программы:

Катионова Наталья Константиновна – заместитель директора по УВР  
«Отличник физической культуры и спорта»

Чолакян Георгий Ервантович – тренер-преподаватель по дзюдо

Сочи 2023 г

## Содержание

<b>1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты</b>	
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Цель и задачи программы.....	8
1.3.	Содержание программы. Учебный план.....	9
1.4.	Планируемые результаты.....	38
<b>2.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации</b>	
2.1.	Календарный учебный график.....	40
2.2.	Условия реализации программы.....	41
2.3.	Формы контроля и аттестации.....	41
2.4.	Оценочные материалы.....	43
2.5.	Методическое обеспечение программы.....	45
2.6.	Список литературы.....	57

# **1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

## **1.1. Пояснительная записка**

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» позволяет обучающимся детально и более глубоко изучить избранный вид спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительного образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровьесберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательный режим в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально - психологического климата).

Дзюдо— дословно — «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь» —японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

**Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в Учреждении.

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» создаёт погружение в предметную сферу для формирования познавательного интереса учащегося и обеспечения им овладения элементарной компонентной грамотностью по виду спорта дзюдо.

**Направленность:** дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на

приобретение теоретических, практических навыков в спортивном единоборстве, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

**Актуальность Программы:** обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом.

Дзюдо занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

**Новизна Программы:** учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приёмы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Программа даёт возможность заняться спортивным единоборством, а именно дзюдо детям с 7 лет, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

**Педагогическая целесообразность:** содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально

ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить обучающихся для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Дзюдо».

**Отличительные особенности:** программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта – дзюдо.

**Адресат программы:** Программа рассчитана для детей от 7 до 18 лет, общее количество часов: 180 час. на 30 недель.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по дзюдо, по личному желанию ребёнка и заявлению родителей (законных представителей), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена

**Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы:**

в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья (отдельные категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья); детей талантливых (одарённых детей, мотивированных), детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Уровень программы** – ознакомительный.

**Формы обучения:**

форма занятий – очная, очно- дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Сроки реализации программы:** 1 год - 180 часа на весь период обучения, рассчитана на 30 учебные недели.

Наполняемость учебной группы – от 5 до 30 человек.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утверждённого расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий:

- 3 раза в неделю по 2 академических часа,  
(1 академический час- 45 минут);

**Особенности организации образовательного процесса:** групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы постоянный, разновозрастный.

Виды занятий: теоретические (лекции), практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

В МАУДО «ДЮСШ № 9» возможна сетевая форма реализации данной программы.

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы, и/или отдельных модулей, практики, предусмотренной данной программой, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология разноуровневого (дифференцированного) обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому ребёнку организовать, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей, своё обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности.

Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера- преподавателя на работе с различными категориями детей.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель Программы** - формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в дзюдо для дальнейшего перехода, обучающегося на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Дзюдо».

### **Задачи программы:**

#### ***Образовательные (предметные):***

- формировать основы знаний, умений при занятиях дзюдо;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности дзюдо;
- обучить техническим элементам и правилам ведения боя;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях дзюдо.

#### ***Развивающие (метапредметные):***

- развить тактические навыки и умения при занятиях дзюдо;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

#### ***Воспитательные (личностные):***

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.



### 1.3. Содержание программы.

Учебный план составлен с учётом изложенных выше задач, рассчитан на 42 недели и отражён в Таблице №1.

**Таблица № 1. Учебный план**

№ п/п	Название раздела программы, (предметные области), тема	Количество всего часов по программе			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа, рассказ
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	-	Беседа, опрос
2.1	Правила спортивного единоборства	2	2	-	
2.2	Понятие техники и тактики в дзюдо	2	2	-	
2.3	Предупреждение травматизма	2	2	-	
2.4	Разновидности спортивного единоборства	2	2	-	
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>80</b>	-	<b>80</b>	Выполнение нормативов
4.	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>35</b>	-	<b>35</b>	Выполнение нормативов
5.	<b>Основы технико-тактической подготовки</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	Выполнение нормативов
5.1	Техника ведения боя	5	1	4	
5.2	Техника координации движения	5	1	4	
5.3	Техника защиты	5	1	4	
5.4	Техника в дзюдо	5	1	4	
5.5	Психологическая подготовка	4		4	
6.	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>15</b>	-	<b>15</b>	Показ. Тренировочные упражнения. Учебная игра
7.	<b>Физкультурные и спортивные мероприятия</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Участие в школьных, городских соревнованиях
8.	<b>Самостоятельная работа</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>	
9.	<b>Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий</b>	По приказу учреждения			
10.	<b>Контрольные занятия</b>	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Выполнение нормативов
11.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	Беседа
	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>			
	<b>Количество тренировок в неделю</b>	<b>3</b>			
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>180</b>	<b>14</b>	<b>166</b>	

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать, на ознакомительном уровне подготовки - 2х академических часов. С целью большего охвата обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период.

Наполняемость учебных групп и максимальный объем тренировочной нагрузки представлены в **Таблице № 2**.

**Таблица № 2. Наполняемость учебных групп, максимальный объем тренировочной нагрузки.**

Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальная Наполняемость группы (человек)	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических	Количество тренировочных дней в неделю	Результат освоения программы
7	5	15-20	30	6	3	Оценка показателей ОФП, СФП, ТТП. Теоретическая подготовка-в форме собеседования

Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица №2).

Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам представлено в **Таблице №3**

**Таблица № 3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по разделам обучения**

<b>№</b>	<b>Разделы подготовки</b>	<b>Соотношение объёмов в %</b>
1	Введение	0,5
2	Теоретическая подготовка	7
3	Общая физическая подготовка	41
4	Специальная физическая	20
5	Основы технико-тактической подготовки	14
6	Другие виды спорта и подвижные	10
7	Физкультурные и спортивные	2
8	Самостоятельная работа	3
9	Электронное обучение с	по приказу учреждения
10	Контрольные занятия	2
11	Итоговое занятие	0,5
<b>Всего:</b>		<b>100%</b>

## **Содержание программы.**

### **1. Введение (1 час.)**

*Теоретическая часть.* Знакомство с группой, видом спорта дзюдо, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

### **2. Теоретическая подготовка (8 час.)**

*Теоретическая часть.* Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и техники безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и привлечь к систематическому посещению занятий по дзюдо.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

#### **Темы занятий:**

- правила спортивного единоборства;
- понятие техники и тактики в дзюдо;
- предупреждение травматизма;
- разновидности спортивного единоборства.

## ***Тема № 1. Правила спортивного единоборства - дзюдо (2 час.)***

*Теоретическая часть.* Дзюдо — боевое искусство, которое зародилось в Японии. В этом искусстве не используется оружие. Оно является философией. Этот вид спорта участвует в программе Олимпийских и Паралимпийских игр. В поединке дзюдо могут принимать участие только 2 спортсмена и оба пытаются в нём победить с помощью различных приёмов. В дзюдо применяются удержания или захватов на удушие, также присутствуют болевые приём.

Поединок в дзюдо начинается в положении стоя и по команде «ХАДЖИМЭ». Если нужно остановить поединок, то объявляется команда «МАТЭ». Об окончании поединка сигнализирует команда «СОРО-МАДЭ». Для победы в поединке атакующий борец в стойке должен выполнить бросок соперника на спину, а в положении лежа – болевой или удушающий приём, либо удержание (30 сек.).

«Иппон» — высшая оценка в дзюдо, означает чистую победу. «Иппон» даётся за выполнение следующих технических действий:

- атакующий дзюдоист бросает противника на большую часть спины со значительной силой и скоростью, осуществляя контроль атакуемого дзюдоиста;
- когда атакующий дзюдоист удерживает своего противника в положении удержания в течение 25 секунд;
- когда атакуемый дзюдоист дважды или более раз похлопывает рукой или ногой или голосом произносит «МАИТА» (сдаюсь) в результате удержания, удушающего захвата или болевого приема атакующего спортсмена.

«Ваза-ари» — пол победы, даётся за выполнение следующих технических действий:

- атакующий дзюдоист бросает противника, осуществляя контроль, и в броске частично отсутствует один из других трёх элементов, необходимых для оценки «ИППОН»;

- атакующий дзюдоист удерживает своего противника, который не может уйти из положения удержания в течение 20 секунд и более, но менее 25 секунд. При получении второй оценки «ваза-ари» в течение одного поединка, арбитр спортсмена победителем с помощью команды «ваза-ари авасет иппон».

«Юоко» — дается за выполнение следующих технических действий:

-атакующий дзюдоист, осуществляя контроль, бросает противника на бок;  
-атакующий дзюдоист удерживает своего противника, который не может уйти из положения удержания в течение 15 секунд и более, но менее 20 секунд.

«Кока» — дается за выполнение следующих технических действий:

-атакующий дзюдоист, осуществляя контроль, бросает противника на одно плечо или бедро (бедра) или ягодицы;  
- атакующий дзюдоист удерживает своего противника, который не может уйти из положения удержания 10 секунд и более, но менее чем 15 секунд. Наряду с оценками участники могут получать наказания за нарушения требований Правил соревнований дзюдо.

Форма для занятия дзюдо называется – дзюдога и состоит из трех частей: куртка, штаны и пояс. Обычно дзюдога изготавливается из хлопка и должна быть синего цвета у спортсмена, вызванного первым, и белого цвета у второго спортсмена.

Поединки в дзюдо проходят на татами, который состоит из отдельных матов, сделанных из полимерных материалов. Татами состоит из двух зон разного цвета. В центре татами находится квадрат с минимальными размерами 8м на 8м и максимальными – 10м на 10м, который называется рабочей зоной и состоит из матов одного цвета. Внешняя часть татами, называется зоной безопасности и состоит из матов другого цвета и имеет по периметру размер 3м. В центральной части рабочей зоны на расстоянии 4м друг от друга на маты нанесены белая и синяя полосы шириной около 10 см и длиной около 50 см, служащие для обозначения мест участников перед началом поединка и после его окончания.

Судейство поединка осуществляет бригада судей:

Арбитр. В обязанности арбитра входит руководство поединком, а также выражение своего отношения к действиям спортсменов. Арбитр выносит общее решение судейской бригады.

Боковые судьи. Боковой судья должен выражать своё мнение, если оно отличается от решения арбитра при объявлении оценок технических действий или наказаний с помощью соответствующих официальных жестов. Боковые судьи располагаются в противоположных углах за пределами рабочей зоны.

## ***Тема № 2. Понятие техники и тактики в Дзюдо (2 час.)***

*Теоретическая часть.* Основой в изучении техники дзюдо с дзюдоистами младшего возраста должны стать базовые упражнения: перемещения, самостраховки при падениях и захваты. По мере освоения движений этого уровня, можно переходить к дальнейшему освоению техники более сложных упражнений.

На успешность обучения дзюдоистов техническим действиям влияют индивидуальные показатели обучаемости: скорость и качество усвоения знаний, умений и навыков в процессе спортивной подготовки. Обучаемость у дзюдоистов определяется двумя группами факторов. К 1-й группе относятся внешние факторы — сложность изучаемого технического действия, эффективность применяемой методики обучения. 2-я группа охватывает внутренние факторы, преимущественно зависящие от юных дзюдоистов, — двигательная одарённость, возрастные и половые особенности, двигательный опыт, активность изучения техники.

В процессе технической подготовки особое влияние на юных дзюдоистов оказывает оптимизация обучения их технике в следующих направлениях.

**Первое направление** предполагает, что началу изучения технических действий должно предшествовать определение у дзюдоистов функциональных асимметрий.

а) Обучение сложным по координации техническим действиям следует всегда начинать с ведущей стороны (у правой — справа, у левой — слева) независимо от возраста дзюдоистов.

б) Перенос навыков технического действия эффективнее проходит с ведущей на неведущую сторону (техника изучается дзюдоистами сначала в удобную сторону).

**Второе направление** требует пристального внимания к дзюдоистам, отстающим в технической подготовленности от ровесников. С такими спортсменами необходимо не просто дополнительно заниматься, а важно проводить с ними «прицельную коррекцию», направленную на возмещение недостающих, пропущенных ранее форм действий, которые дзюдоисты должны были освоить.

**Третье направление** акцентирует внимание тренеров-преподавателей на формирование у юных дзюдоистов комбинационного стиля противоборства. Подтверждено, что формирование комбинационного стиля атакующих действий у дзюдоистов не оказывает отрицательного влияния на индивидуальные особенности спортсменов.

**Тактическая подготовка** в дзюдо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства — стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчинённой частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в дзюдо.

Тактику дзюдо определяют как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше дзюдоисты владеют тактикой, тем больше имеют возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

### ***Тема № 3. Предупреждение травматизма (2 час.)***

*Теоретическая часть.*

*Общие требования безопасности:*



К занятиям по дзюдо допускаются лица с 7 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья заниматься дзюдо, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

На занятиях по дзюдо возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение бросков;
- запрещённых ударов и приёмов;
- нервноэмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у обучающегося;

Для занятий дзюдо обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму;

*Требования безопасности перед началом занятий:*

- надеть спортивную форму и обувь;
- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- обратить особое внимание на оборудование места занятий, в частности на татами. Татами должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений;
- внимательно прослушать инструктаж по ТБ при занятиях дзюдо;

*Требования безопасности во время занятий:*

- занятия по дзюдо должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- обучающиеся должны поддерживать высокую дисциплину во время

- занятий и добиваться чёткого выполнения требований и замечаний;
- за 10-15 мин до тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, плечевые, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж носа надбровных дуг, ушных раковин;
  - во время тренировочного спарринга по звуку таймера, гонга, или свистка тренера-преподавателя обучающиеся немедленно прекращают поединок.
  - каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для дзюдо, приёмы страховки, само страховки;
  - при разучивании отдельных приёмов на помосте может находиться не более 4-х пар;
  - на занятиях по дзюдо запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);
  - выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера- преподавателя.

*Требования безопасности по окончании занятия:*

- после окончания занятия обучающиеся должны организованно выйти из зала;
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- в раздевалке при спортивном зале, обучающимся переодеться в спортивную форму (одежду и обувь).

***Тема № 4. Разновидности спортивного единоборства (2 час.)***

*Теоретическая часть.*

**Тхэквондо** – боевое искусство родом из Кореи с очень давней историей. Оно известно в первую очередь своим активным использованием ног в бою (для ударов и для блоков).

**Карате** – японское боевое искусство, которое отличается от

других минимальной степенью контакта между противниками. Основа карате – в мощных ударах руками и ногами по жизненно важным точкам тела противника.

**Дзюдо**– первое восточное боевое искусство, которое было включено в программу Олимпийских игр. Родом из Японии, дзюдо известно техникой, основанной на бросках, болевых приемах, удержаниях и блокировках. В нем полностью отсутствуют удары, поэтому часто его расценивают как более безопасный вид спорта, чем другие боевые искусства. Дзюдо отлично подойдет для ребенка, научит его контролировать свое тело так, чтобы в итоге обрести контроль над противником.

**Джиу джитсу**- как следует из названия, данное боевое искусство зародилось в Бразилии. В основе джиу джитсу – мягкая техника движений, которая соответствует главному принципу- несопротивления.

Задача – поддаваться напору противника, направляя его силу в нужную сторону, пока тот не окажется в ловушке, и затем направить эту силу против него.

Джиу джитсу учит, что более слабый человек может одержать победу над более сильным, используя технику, принцип рычага и перенося бой на землю. При этом занятия джиу джитсу также включают серьезную физическую подготовку.

**Самбо** – зародившееся в СССР боевое искусство, разработанное на основе джиу джитсу и дзюдо. Со временем самбо стало одним из самых популярных боевых искусств в мире. Различают спортивное самбо и боевое.

### **3.Общая физическая подготовка (80 час.)**

*Практическая часть.* Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные

занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Занятия по общей физической подготовке с элементами дзюдо проводятся в спортивном зале.

**Общеразвивающие упражнения** должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

#### **Упражнения без предметов и с предметами.**

**Для рук.** Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

**Для туловища.** Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища.

**Для ног.** Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой

ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперёд в равномерном и переменном темпе.

**Круговые движения плеч.** Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

#### **4. Специальная физическая подготовка (СФП). (35 час.)**

*Практическая часть.*

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

**Упражнения для развития силы** мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнёром, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

**Упражнения для развития быстроты:** подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды:

бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

**Упражнения для развития выносливости:** наиболее распространёнными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

**Упражнения для развития ловкости:** одновременные

разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

**Упражнения на гибкость:** одновременные и поочерёдные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочерёдные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперёд, назад и в стороны. Поочерёдные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперёд, назад, в стороны. Наклоны вперёд, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

**Упражнения на расслабление:** стоя в полунаклоне вперёд, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив её.

**Мышцы ног:** приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажёрах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъём со штангой из положения сидя; приседания на тренажёре; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

**Для проработки мышц рук:** любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное

сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажёре; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

**Плечи:** выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажёре; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъём гантелей со сменой положения рук; подъём гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъём рук с гантелями.

**Для проработки мышц груди:** отжимания на брусьях; жим на тренажёре; жим гантелей лежа на мяче; жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом; отжимание на мяче; наклонный жим гантелей лежа.

**Для проработки мышц спины:** тяга блока к груди в положении сидя; тяга к груди сидя на тренажёре; подтягивания; подтягивания на тренажёре; тяга блока вниз; подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу; подъём одноимённых рук и ног лежа на мяче; обратный подъём ног лежа на мяче.

**Для проработки мышц брюшного пресса:** подъём корпуса из положения лежа на мяче; скручивание лежа; упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание; попеременное сгибание ног в висе; подъём ног сидя на мяче; подъём ног сидя на скамье; повороты туловища лежа на мяче.

**Специальная физическая подготовка** - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему

развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приёмами техники и их закрепления.

### **5. Основы технико-тактической подготовки. (ТТП) (24 час.)**

*Теоретическая часть (4 час.) Практическая часть (20 час).*

Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приёме. Овладение основой техники приёма осуществляется с помощью метода упражнений, путём многократного выполнения отдельных фаз и приёма в целом в упрощённых условиях. Приёмы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один приём, следует переходить к новому. При обучении техническим приёмам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

#### **Программный материал для практических занятий:**

1. Техника ведения боя.
2. Техника координации движения.
3. Техника защиты.
4. Тактика в дзюдо.
5. Психологическая подготовка.

#### **Тема № 1. Техника ведения боя**

Новичкам лучше всего начать с изучения захвата и движений: это база дзюдо. Затем можно приступить к выполнению основных простейших приемов: броска через бедро и подсечек. Они позволяют получить понимание того, как построена техника в дзюдо. Если удалось освоить основные приемы, следует переходить к более технически сложным элементам: броскам через спину, подхватам.

Изучать удушающие и болевые приемы нужно только под наблюдением тренера- преподавателя. Одно малейшее неверное движение, ошибка



обороняющегося или перебор с давлением могут нанести серьезные травмы сопернику.

Дзюдо отличается от других японских боевых искусств тем, что оно строится на борьбе без ударов. Соперники начинают схватку в стойке, а затем с помощью различных приемов пытаются либо уронить соперника, либо перевести борьбу в партер. Важно при этом не использовать приемы из других видов единоборств, например, захваты за шею, удары руками, ногами или головой.

Самым первым и важным этапом является борьба за захват. До выхода на старт важно продумать тактику, как получить контроль над соперником и заставить его следовать своим движениям. Как правило, противники пытаются захватить кимоно или пояс, но для некоторых приемов используется захват руки, ноги или туловища.

Добиться победы над соперником можно двумя способами: либо положить его на обе лопатки, либо заставить его сдаться. В первом случае применяются подсечки, подхваты и броски, во втором – болевые и удушающие приемы. Выбор приемов зависит от тактики, поведения соперника и предпочтений атакующего. Профессиональные дзюдоисты часто делятся на тех, кто предпочитает броски из стойки, и тех, кто любит вести борьбу в партере. Тем не менее, нужно знать все группы приемов, поскольку схватки нередко складываются не по тому сценарию, на который рассчитывали борцы.

## **Тема № 2. Техника координации движения**

Дзюдо предъявляет высокие требования к координации движений, то есть к способности к их одновременному и последовательному согласованному сочетанию.

Координация дзюдоиста – это способность осваивать новые движения, а также своевременно и правильно действовать в соответствии с меняющейся обстановкой. Изолированно от других двигательных качеств методы воспитания координации определить трудно. Способность осваивать действия

и правильно действовать в меняющейся обстановке – это два компонента развития координации.

### **Упражнения для развития координации:**

- обучающийся ложится на спину головой к ногам партнёра и поднимает вверх прямые ноги. Дзюдоисты захватывают щиколотки друг друга. Партнёр, отталкиваясь ногами, делает прыжок-кувырок. Обучающийся, держась за щиколотки, следует в кульбите за ним и в свою очередь делает прыжок-кувырок. Необходимо делать прыжок повыше и вслед за этим наклонять голову вперёд;

- кувырок назад через партнёра. Дзюдоисты стоят спиной к спине, руки их, вытянутые вверх, во взаимном захвате. Партнёр, наклоняясь так, чтобы лопатки его оказались чуть ниже лопаток обучающегося, тянет последнего руками себе на спину. Обучающийся поднимает ноги и переворачивается через партнёра. Окончив переворот, партнёр выпрямляется и тянет руки обучающегося вверх. Затем дзюдоисты, не распуская захвата, поворачиваются спиной к спине, после чего меняются ролями;

- упражнение заключается в том, что обучающийся подходит к партнёру, ставит стопу на его руки и, выпрямляя опорную ногу, соскакивает назад на мат. После неоднократного выполнения этого упражнения обучающийся в момент отрыва делает сальто, страхующий поворачивается спиной к партнёру и пропускает свободную руку плечом под плечо захваченной руки. Плечо страхующего является осью, вокруг которой обучающийся поворачивается, если он испугался и не попытался перевернуться раньше. В крайнем случае он возвращается в и. п. После двух-трёх попыток обучающийся начинает более или менее уверенно прокручиваться в воздухе. Страховка становится символической. Сначала обучающийся отпускается в заключительной фазе приземления, а потом и раньше. За два занятия подкидное сальто, как правило, осваивается.

### **Тема № 3. Техника защиты**

Основное внимание в этой теме будет обращено на защиту при борьбе стоя, поскольку именно в этом классификационном разделе техники имеет место скоротечная динамика происходящих событий, кроме этого, в разделе технических действий борьбы в партере и лежа действия нижнего уже являются защитой.

Для формирования системного представления о составе и функциях статической и динамической защиты в борьбе необходимо обращаться к классификационному блоку технико-тактических действий.

**Защитные действия.** Защита на выходе (при выходе противника на «старт» приёма):

- статическая (упоры руками, ногой, туловищем в руку, туловище, ногу противника; упоры руками, ногами в ковёр; противоположно направленной тягой; оседанием на ноге, руке атакующего);
- динамическая (зацепами рук, ног противника; отходами, заходами; перешагиванием; переходами).

Защита на развитии атакующего приёма:

- статическая (остановка рукой, ногой; с другой стороны туловища; вставление ног между ног противника);
- динамическая (забегание разнонаправленные и однонаправленные; увертки однонаправленные и разнонаправленные).

Контратакующие действия (контрпиёмы): ответные приёмы после удавшейся защиты (однонаправленные, разнонаправленные).

### **Тема № 4. Тактика в дзюдо**

В дзюдо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства – стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчинённой частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в дзюдо.

Тактику дзюдо определяют как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше дзюдоисты владеют тактикой, тем больше имеют возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

### **Виды тактики в дзюдо**

В теории борьбы дзюдо выделяют виды тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка, тактика выполнения приёмов.

**Тактика соревнований. Задача тактики соревнований** – определить направления действий дзюдоиста для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

- а) разведку (сбор информации);
- б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;
- в) выбор основного и запасного вариантов действий дзюдоиста в соревнованиях;
- г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку дзюдоиста на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства – «на победу»; на превышение собственного результата – «на личный рекорд»; на демонстрацию определённого результата – «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования.

При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки – **«на победу»**. Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает дзюдоистам уверенность в своих силах и возможностях её реализации в конкретных соревнованиях.

**Установка «на личный рекорд»** более простая для применения в соревнованиях. Для её реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность дзюдоистов строить противоборство в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана.

**Тактическая установка «на результат»** (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых проверяются наработанные умения и навыки, очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированности коронных приёмов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль противоборства.

Тактическое мастерство дзюдоистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от комплексного проявления их физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства в дзюдо являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий соперника.

**Тактика ведения поединка.** Задача тактики поединка – предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами их индивидуальности.

Успешная реализация тактики ведения поединка усиливается рядом факторов.

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение дзюдоистов в противоборстве.

**Тактика выполнения технических действий.** Важной частью тактики

дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий так же, как и другие виды тактики в дзюдо, неотделим от степени освоенности дзюдоистами технических действий. В ходе поединка с их помощью **решаются две задачи:** создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями дзюдоиста, которые заставляют соперника нарушить своё равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у дзюдоистов в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать. На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

- положения тела, которые принимают дзюдоисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;
- направления усилий соперника;
- физическое ослабление соперника;
- слабая психическая подготовленность соперника.

### **Тема № 5. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

#### **Основные задачи психологической подготовки:**

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе

тренировки.

3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.

4. Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направлено формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

### **Воспитательная работа**

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет

непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий в спортивной школе с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований.

На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть



усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

## **6. Другие виды спорта и подвижные игры (15 час.)**

*Практическая часть.* Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности обучающихся, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

Подвижные игры задействуют всех обучающихся. Во время активности обучающиеся разносторонне развиваются (интеллектуально, морально, физически).

**«Третий лишний с сопротивлением»** игроки располагаются по кругу ковра парами - один за одним лицом к центру. Тот, кто стоит вне круга, захватывает партнёра на уровне пояса, сцепив руки в "замок". Руководитель назначает ведущего и беглеца.

По команде ведущий догоняет беглеца, пытаясь захватить его. Тот пытается стать перед любой парой игроков. Участник, который стоит сзади, во время игры имеет право, не сходя с места, отрывать от ковра партнёра и возвращать его в любую сторону, не давая встать перед ним спортсмену, который убегает. Игрок, стоящий впереди, выпрямляет руки навстречу беглецу, пытаясь, в свою очередь, захватить его и притянуть к себе. Если ему это удаётся, игрок, стоящий сзади, становится третьим-лишним и убегает от ведущего. Бегать можно как по кругу, так и через круг. Игра длится 3-4 мин. Тренер-преподаватель отмечает лучших ведущих и самых ловких игроков и меняет местами участников игры. Повторить 2 - 4 раза.

**«Блуждающий вратарь»** игроков делят на 2 равные команды и располагают в шеренгах на противоположных краях ковра в стойке на коленях. В каждой команде назначают вратаря. Набивной мяч весом 1 кг лежит в центре ковра.

По сигналу игроки обеих команд передвигаются к мячу с целью завладеть им. Вратари находятся за своими игроками, передвигаясь произвольно в разные стороны, - блуждая. Игроки команды, которая завладела мячом, пытаются продвинуться ближе к вратарю соперника, передавая мяч друг другу, броском попасть в него. Игроки противоположной команды защищают своего вратаря. Если мяч попал во вратаря, атакующая команда получает очко.

Игра длится 5-6 мин.

Побеждает команда, забившая больше «голов».

Правила:

1. Игрокам запрещено подниматься с колен.
2. Нельзя выходить за ковёр.
3. Мяч, попавший во вратаря, брошенный из-за ковра или с неправильного положения, не засчитывают.
4. Позволяют силовую борьбу за мяч.

Вариант. Та же игра, но спортсмены находятся: а) в положении стоя, б) сидя на спине партнёра, который стоит в партере.

**«Завладей палкой»** участников делят на 2 равные команды. Игроки противоположных команд образуют пары по весовым категориям.

Став лицом друг к другу, спортсмены берутся руками хватом сверху за гимнастическую палку, удерживая её в горизонтальном положении. Хват на ширине плеч, правые руки каждого игрока снаружи.

По сигналу игроки выкручивают палку течение 30 с - 1 мин, заставляя соперника отпустить один из её концов. Тот, кому это удалось, приносит команде очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторить 3-4 раза.

Варианты:

1. Та же игра, но игроки держат две эстафетные палочки вертикально. Каждый держит палочку правой рукой сверху.

2. Та же игра, но выкручивают мячи или кольца.

**«Лебедь, рак и щука»** толстую верёвку или канат длиной 4-5 м связывают свободными концами и кладут на середине ковра, а по кругу опасной зоны кладут 3-4 набивные мячи на равном расстоянии друг от друга. Обучающихся делят на группы по 3-4 игрока в каждой по весовым категориям. По первому сигналу одна из команд подходит к канату, игроки располагаются напротив мячей, берутся одной рукой за канат и поднимают его с ковра.

По второму сигналу каждый игрок начинает тянуть канат в свою сторону, пытаясь подойти к мячу и свободной рукой поднять его с ковра. Участник, который первым поднял мяч, получает очко. Игра повторяется другой рукой.

То же делают другие группы. Повторить 2-3 раза.

Побеждает игрок каждой группы, который набрал больше очков.

Правила: 1. Нельзя отпускать руку, держащую канат.

2. Если игрок упал, он выбывает из игры.

Вариант. Та же игра, но соревнуются победители каждой группы между собой.

### **Эстафеты:**

**«Встречная эстафета с обручем и скакалкой»** команды строятся как на встречной эстафеты. У направляющего первой подгруппы - гимнастический обруч, а у направляющего второй подгруппы - скакалка. По сигналу игрок с обручем устремляется вперёд, прыгая через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечёт линию старта противоположной колонны, стартует игрок со скакалкой, который продвигается вперёд, прыгая через скакалку. Каждый участник после выполнения задания передаёт инвентарь очередному игроку в колонне. Так продолжается до тех пор, пока участники не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Пробежки запрещены.

**«Носильщики»** 4 игрока (по 2 от каждой команды) становятся на линии старта. Каждый получает по 3 больших мяча. Их надо донести до конечного

пункта и вернуться назад. Удержать в руках 3 мяча очень трудно, а упавший мяч поднять без посторонней помощи также не легко. Поэтому передвигаться носильщикам приходится медленно и осторожно (дистанция не должна быть слишком большой). Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

**«Гонка мячей под ногами»** игроки делятся на 2 команды. Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперёд, встаёт в начале колонны и опять посылает мяч между расставленными ногами и т.д. Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

**«Три прыжка»** участники делятся на две команды. На расстоянии 8-10 м. от линии старта положить скакалку и обруч. После сигнала 1-ый, добежав до скакалки, берет её в руки, делает на месте три прыжка, кладёт и бежит назад. 2-ой берет обруч и делает через него три прыжка и идёт чередование скакалки и обруча. Чья команда быстрее справится, та и победит.

#### **7. Физкультурные и спортивные мероприятия (4 час.)**

*Практическая часть.* Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по дзюдо. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на схватку. Анализ проведённых схваток. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Участие в соревнованиях в образовательной организации, районе, городе согласно календарному плану.

#### **8. Самостоятельная работа (8 час.)**

Самостоятельная работа – организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: развития познавательных способностей и активности обучающихся,

творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности, способностей к саморазвитию.

### **9. Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения).**

Онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- платформа Zoom;
- в-контакте (организация обучения в группе «В контакте»);
- платформа WhatsApp.

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- промежуточная аттестация;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование on-line;
- консультации on-line;
- предоставление методических материалов;
- сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

При реализации образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, необходимо обеспечить защиту сведений.

## **10. Контрольные занятия (итоговая аттестация) (4 час.)**

*Практическая часть.* Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП, СФП и ТТП.

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, заключительная проверка знаний, умений, навыков. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется выпуск или перевод обучающихся на дополнительную предпрофессиональную программу.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, единожды предоставляется возможность продолжить обучение на соответствующем году соответствующего уровня обучения Программы.

## **11. Итоговое занятие (1 час.)**

*Заключительная часть.* Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности. Объявления итогов итоговой аттестаций. Задание для самостоятельных работ на летний период.

### **1.4 Планируемые результаты**

По окончанию программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника единоборства», «Тактика единоборства», знать правила по дзюдо, владеть основными техническими приёмами, применять полученные знания в бою и организации самостоятельных занятий по дзюдо, сформировать первичные навыки судейства.

**Образовательными (предметными) результатами** освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений при схватке в дзюдо;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий

физической культурой и спортом, в частности дзюдо;

- владеть техническими элементами и правилами в дзюдо;
- знать тактические индивидуальные и командные действия;

**Развивающими (метапредметными) результатами являются:**

- знать тактические навыки и умения схватки;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

**Воспитательными (личностными) результатами являются:**

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к дзюдо, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта – дзюдо, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Дзюдо», пройдя индивидуальный отбор в соответствии с нормативными требованиями.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

### 2.1. Календарный учебный график

1. Начало обучения - 05.04.2023г.
2. Окончание - 30.12.2023г.
3. Продолжительность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе – 30 учебные недели - 180 часов.:
4. Продолжительность тренировочного занятия на ознакомительном уровне 3 раза в неделю по 2 академических часа; Продолжительность 1 академического часа -45 мин)
5. Начало занятий в 8:00, окончание - 20:00.

Календарный учебный график представлен в Таблице № 4

**Таблица № 4**

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 30 УЧЕБНЫЕ НЕДЕЛИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ «ДЗЮДО» НА 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД												
№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Месяцы										Всего
		IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII		
1	2	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	
1	<b>Введение</b>	1									1	
2	<b>Теоретическая подготовка</b>	1	1	1		1		2	2		8	
2.1.	<i>Правила спортивного единоборства</i>		1					1			2	
2.2.	<i>Понятие техники и тактики в дзюдо</i>			1					1		2	
2.3.	<i>Предупреждение травматизма</i>		1						1		2	
2.4.	<i>Разновидности спортивного единоборства</i>					1		1			2	
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	10	10	10		8	12	10	10	10	80	
4	<b>Специальная физическая подготовка</b>	4	6	6		2	6	4	4	3	35	
5	<b>Основы технико -тактической подготовки</b>	3	4	3		1	3	4	3	3	24	
5.1	<i>Техника ведения боя</i>	1	1				1	1		1	5	
5.2	<i>Техника координации движения</i>		1	1		1		1	1		5	
5.3	<i>Техника защиты</i>	1		1			1	1		1	5	
5.4	<i>Тактика в дзюдо</i>		1			1	1	1	1		5	
5.5	<i>Психологическая подготовка</i>	1		1					1	1	4	
6	<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	2	1	2		1	2	2	3	2	15	
7	<b>Физкультурные и спортивные мероприятия</b>		1	1				1	1		4	
8	<b>Самостоятельная работа</b>	1	1	1		1	1	1	1	1	8	
9	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	по приказу учреждения										
10	Контрольные занятия									4	4	
11	Итоговое занятие									1	1	
Общее количество тренировочных часов в год (на 30 недели)		22	24	24		14	24	24	24	24	180	
Количество часов в неделю / количество тренировок в неделю		6 часов/ 3 раза в неделю										
Общее количество тренировок в год		90										



## 2.2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности.

Для проведения занятий по дзюдо необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь, представленные в таблице №5.

**Таблица №5. Оборудование и инвентарь для проведения тренировочных занятий по дзюдо.**

1.	Форма для дзюдо	6 штук
2.	Борцовский ковёр	1 штука
3.	Гимнастическая стенка	2 пролёта
4.	Гимнастическая скамейка	2 штуки
5.	Гимнастические маты	4 штуки
6.	Скакалка	10 штук
7.	Мячи теннисные	5 штук
8.	Мячи набивные	5 штук
9.	Эспандер	6 штук

**Кадровое обеспечение.** Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н

## 2.3. Формы контроля и аттестации

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате - оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей.

Аттестация проводится в соответствии с учебным планом учреждения в установленные сроки по приказу учреждения.

По завершении общеразвивающей программы осуществляется выпуск обучающихся, и в дальнейшем продолжить обучение по избранному виду спорта – дзюдо, можно на дополнительной предпрофессиональной программе «Дзюдо» (базовый уровень), пройдя индивидуальный отбор по нормативным требованиям соответствующего уровня предпрофессиональной программы.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить повторное обучение на ознакомительном уровне.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

#### **Формы аттестации:**

##### *Текущий контроль:*

- уровень посещаемости занятий;
- количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней.

##### *Итоговый контроль:*

освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате:

- теоретическая подготовка- оценка знаний и умений применять программный материал на практике -в форме собеседования.
- оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому обучающемуся.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях даётся определённое количество попыток, учитывается лучший результат по 5-и бальной шкале.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении

#### 2.4. Оценочные материалы

Теоретическая подготовка - оценка знаний и умений применять программный материал на практике - в форме собеседования.

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся по программе «Дзюдо» представлена в Таблицах №6 и №7.

**Таблица № 6. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)**

Виды испытаний	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>ОФП</b>										
Бег 30 м (сек)	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1	5.8	5.9	6.0	6.1	6.2
Челночный бег 3*10 (сек)	13.0	13.1	13.2	13.3	13.4	13.2	13.3	13.4	13.5	13.6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
<b>СФП</b>										

Прыжок в длину с места (см)	150	145	140	135	130	145	140	135	130	125
-----------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

**Таблица №7. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).**

Тех. прием	Контрольное упражнение	Мальчики					Девочки				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<i>Забегание на мосту</i>	Забегание на мосту: 3-влево; 3-вправо (сек)	25.0	25.2	25.4	25.6	25.8	26.0	26.2	26.4	26.6	26.8

### 2.5. Методическое обеспечение программы.

В **Таблице №7** описаны формы занятий, методы и приёмы, которые планируются по каждому разделу обучения.

**Таблица №7. Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения.**

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приёмы	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Беседа	Словесный метод	Ознакомление, обсуждение
2	Теоретическая подготовка	Беседа Рассказ Объяснение материала	Словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Общая физическая подготовка	Беседа, практическое контрольное занятие, диагностика	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

4	Специальная физическая подготовка	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
5	Основы технико-тактической подготовки	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
6	Другие виды спорта и подвижные игры	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
7	Физкультурные и спортивные мероприятия	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение	Обсуждение, обобщение знаний, анализ

			полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	
8	Самостоятельная работа	Объяснение материала, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	Словесный метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
9	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	Беседа, инструктаж, электронное тестирование	Словесный метод, наглядный метод. Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
10	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие, тестирование	Соревновательно -игровой метод. Наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) Моделирование соревнований.	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
11	Итоговое занятие	Беседа	Словесный метод	Обсуждение, анализ

### **Форма организации деятельности учащихся.**

Большие возможности для воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили

нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме тренировочных по 6 часов в неделю.

Теорию проходят в процессе тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по дзюдо и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у занимающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

### **Особенности проведения тренировочных занятий**

#### **Цели и задачи:**

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам дзюдо и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

**Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определённых правил:**

- учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;

- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.



Нагрузка на тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С0).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и это будет способствовать

формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретённых двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия с обучающимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке.

Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия

проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным Программой.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объёмов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

### **Структура тренировочного занятия**

*Вводно-подготовительная часть, задачи:*

1. Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).
2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

*Средства:* Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

*Основная часть, задачи:*

1. Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и её совершенствование).
2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся.
3. Обучение обучающихся умению применять приобретённые навыки и качества.

*Средства:* Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.

*Заключительная часть, задачи:*

1. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряжённости).

2. Подготовка обучающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

*Средства:* Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части тренировочных занятий решается и такая важная задача, как сообщение обучающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причём, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения тренировочных занятий (в спортивном зале, на воздухе и т.п.), основ избранного вида спорта, обеспеченности инвентарём и оборудованием, контингента обучающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры тренировочного занятия может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбираются соответствующие средства.

### **Дозировка физической нагрузки**

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления обучающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические «затраты» организма человека на мышечную работу.

Способы регуляции физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит от:

- количества производимой работы и ее интенсивность;
- нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т.д.

Общая плотность тренировочного занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения обучающимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80 - 90%, на воздухе до 90%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого обучающиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объем и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели - пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки - это по величине пульса, т.е. по ЧСС при выполнении упражнения и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как

сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Обучающихся необходимо обучать технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20 - 25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60 - 70%, после подвижных игр до 70 - 90% и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15 - 20%. Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4 - 5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

#### **Техника безопасности:**

##### *Общие требования безопасности:*

- к занятиям по дзюдо допускаются лица с 7 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья заниматься дзюдо;
- тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению противопожарной и антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии;
- на занятиях по дзюдо возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение бросков; запрещённых ударов и приёмов; нервноэмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у обучающегося;
- для занятий дзюдо обучающиеся и тренер-преподаватель

должны иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае лёгкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжёлые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

*Требования безопасности перед началом занятий:*

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий, в частности на маты. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов;

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

*Требования безопасности во время занятий:*

- Занятия дзюдо в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания, утверждённого руководителем образовательного учреждения;

- занятия по дзюдо должны проходить только под руководством

тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться чёткого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительному отношению друг к другу, воспитанию высоких бойцовских качеств;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для дзюдо, приёмы страховки, само страховки;

- особое внимание на занятиях дзюдо, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;

- при разучивании отдельных приёмов на помосте может находиться не более 4-х пар;

- на занятиях по дзюдо запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);

- тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потёртости кожи, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю;

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

*Требования безопасности по окончании занятия:*

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;



## **2.6. Список литературы:**

### **Нормативно-правовые акты:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

### **Литература по виду спорта:**

1. Александрова Н. И., Дубова Т. Ф., Озернюк А. Т. Половозрастные особенности некоторых показателей психомоторного развития школьников. /Психологические проблемы физического воспитания школьников. М., 1989. – С. 37–49.
2. Андреев В. М., Матвеева З. А., Сытник Б. И., Ратишвили Г. Г. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо//Спорт. борьба: Ежегодник. М., 1974. – С. 13–17.
3. Андреев В. М., Туманян Г. С. Классификация техники дзюдо //Теория и пр. физ. культуры, 1975, № 12. – С. 13–17.

4. Бальсевич В. К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка //Изд. «Физкультура, образование, наука, – 1996, № 1. – С. 3—53.
5. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореферат дис. канд. пед. наук. – М.: МОГИФК, 2002. – 23
6. Вахун М. ДЗЮДО (основы тренировки). Минск. «Полымя», 1983. – 126 с.
7. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки. Теор. и пр. ФК. 1997, № – 2. – С.21–26, 39–42.
8. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар, 1995. – 184 с
9. Дёмин В. А., Пилюян Р. А., Седлов В. С. Деятельностный анализ борцовского поединка. //Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1979. – С.60–65.
10. Дзюдо. /Сокр. перевод с японского В. И. Силина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 115 с.
11. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с
12. Ионов С. Ф. Рекомендации по физической подготовке борцов. (Резиновый самбист).//Спортивная борьба: Ежегодник. – М.,1978. – С. 21–26.
13. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.

#### **Перечень интернет ресурсов:**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>

6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Федерация спортивной борьбы России - <http://wrestrus.ru>