

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа города Сенгилея**

Принято на педагогическом совете
МУ ДО ДЮСШ г. Сенгилея
Протокол № 9 от 6 июля 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МУ ДО ДЮСШ г. Сенгилея
_____ С. П. Шубин
Приказ № 88-о от 6 июля 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЗЮДО»
физкультурно-спортивной направленности
(УГЛУБЛЕННЫЙ (ПРОДВИНУТЫЙ) УРОВЕНЬ)**

Срок реализации – 1 год.

Адресат программы - 13-17 лет

Разработчик программы:
заместитель директора
Севастьянова Екатерина Сергеевна

г. Сенгилей, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	14
1.3. Планируемые результаты	15
2. Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1. Учебный план	16
2.2. Содержание учебного плана	17
2.3. Календарный учебный график	26
2.4. Формы аттестации	34
2.5. Оценочные материалы	34
2.6. Методические материалы	35
2.7. Условия обеспечения программы	43
2.7.1. Кадровое обеспечение	44
2.7.2. Материально-техническое обеспечение	44
2.7.3. Информационное обеспечение	45
2.8. Воспитательная работа	45
2.9. Список литературы	49
Приложение 1	50
Приложение 2	51
Приложение 3	53

1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-методическое и правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- СанПин 2.2.2/2.4.13340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.

Локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля:

- Устав МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;
- Правила приёма на дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;
- другие локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля, регламентирующие особенности организации образовательной деятельности.

Направленность программы

Программа «Дзюдо» **физкультурно-спортивной направленности** - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

Уровень реализуемой программы – углубленный (продвинутый). Предполагает углубленное изучение выбранной предметной области с освоением около профессиональных и профессиональных знаний в рамках изучаемых тем, решение заданий продуктивного уровня, выполнение творческих и научно-исследовательских проектов.

Актуальность и отличительные особенности

Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Дзюдо – это универсальный метод физического развития и воспитания личности. Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных приемов и философии постоянного самосовершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений. Принципы дзюдо применимы не только к физическому развитию, но и ко многим другим аспектам жизни. Дзюдо, как ни один другой вид спорта, развивает такие многогранные качества, как координация движений, сила, скорость, скоростная и силовая выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Обучение дзюдо – это процесс постоянного роста. Сначала занимающиеся осваивают правила техники безопасности, учатся падать. Затем изучают технику захватов и бросков. Полученные знания стараются применить в ситуациях, когда партнер пытается вывести из равновесия. Продолжая осваивать технику, дзюдоист готовится к соревнованиям. Само по себе состязание – неважно, закончится ли оно победой или поражением, - это мощный мотивирующий фактор, помогающий закалить характер. Так, на базовом уровне сложности программ по дзюдо планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Основной целью таких соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. На углубленном уровне количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе формирования спортивного мастерства. Занимаясь в секции борьбы дзюдо, ребята научатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, дзюдо развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость. Дзюдоисты учатся сохранять самообладание в трудных ситуациях. Можно с уверенностью сказать, что какую бы стезю в будущем ни выбрал ребёнок, прочный бойцовский характер и моральные качества, заложенные на занятиях дзюдо, нигде не будут помехой.

Здоровьесберегающие технологии преимущественно обеспечивают организационно-методическую сторону системы занятий дзюдоистов. Реализация этих технологий в практике занятий дзюдо предусматривает профилактику не только физических травм и психических перегрузок, но и безопасность организации воспитательного процесса, требует учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки. В практике системы занятий дзюдо здоровьесберегающие технологии содержат следующие обязательные аспекты тренировочного процесса:

- рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма;
- методические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий;
- требования к профессиональной компетентности специалистов;
- педагогический и врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся.

Новизна

Новизна данной образовательной программы заключается в:

- комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных, физических и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов;
- ориентации на интерес и пожелания обучающихся, учет их возрастных потребностей, реализации возможности, стимулировании социальной и гражданской активности, что даёт возможность отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков;
- изучении личности каждого обучающегося и подборе методов, форм, приемов обучения, направленных на развитие чувство патриотизма, формирования у подрастающего поколения любви к Родине;
- комплексном подходе к подготовке физически и духовно нравственной личности;
- единой организационной системе - многолетнем целенаправленном процессе, обеспечивающем преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Отличительная особенность программы

1. Программа предусматривает индивидуальную работу с **ВЫСОКОМОТИВИРОВАННЫМИ И ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ**. При организации работы с одаренными детьми в условиях учебно-тренировочной работы речь должна идти о создании такой образовательной среды, которая обеспечивала бы возможность развития и проявления творческой и физкультурно-спортивной активности как одаренных детей и детей с повышенной готовностью к обучению, так и детей со скрытыми формами одаренности.

Выявление одаренных детей должно начинаться на основе наблюдения, изучения психологических, физических особенностей, речи, памяти, логического мышления. Работа с одаренными и способными детьми, их поиск, выявление и развитие должны стать одним из важнейших аспектов деятельности спортивной школы.

Хотелось бы подчеркнуть, что работа должна вестись со всеми детьми, то есть максимальное развитие умений, навыков, познавательных способностей каждого ребенка.

Основные направления работы с одаренными и высокомотивированными детьми:

- создание благоприятных условий для работы с одаренными детьми: внедрение передовых образовательных технологий, нормативно-правовое обеспечение

деятельности, формирование банка данных одаренных детей, укрепление материально-технической базы;

- создание системы диагностики одаренности обучающихся;
- методическое обеспечение работы с одаренными детьми: осуществление апробации и внедрения методических разработок в педагогическую практику, поиск и внедрение наиболее эффективных технологий работы с одаренными детьми, повышение уровня профессионального мастерства педагогов;
- организация разнообразных мероприятий по работе с одаренными детьми: конкурсов, олимпиад, соревнований, матчевых встреч и т.д.

2. Программа предусматривает работу с детьми **С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)**. Программа имеет *инклюзивный формат обучения* - процесс обучения организуется таким образом, при которой все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую группу со своими сверстниками. При этом система дополнительного образования детей является своего рода механизмом социального выравнивания возможностей получения персонифицированного дополнительного образования.

В последние годы в России развивается процесс интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательную среду вместе с нормально развивающимися сверстниками. Действующее законодательство позволяет организовывать обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья в обычных образовательных учреждениях, не являющихся коррекционными.

Такая организация обучения детей с ограниченными возможностями здоровья позволяет обеспечить их постоянное общение с нормально развивающимися детьми и, таким образом, способствует эффективному решению проблем их социальной адаптации и интеграции в общество.

3. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной форме (контактной форме) и включает в себя все необходимые инструменты **ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ (ЭО) И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (ДОТ)**.

В настоящее время в век информационных технологий и компьютерной техники в образовании активно развиваются формы дистанционного и сетевого получения образования. Под электронным обучением и обучением с использованием дистанционных технологий понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при взаимодействии обучающихся и педагогических работников через интернет-сети.

Это актуальное и перспективное направление, которое при современном уровне развития технологий вполне реализуемо и соответствует современной тенденции развития рынка образовательных услуг. Главным преимуществом дистанционной формы обучения является возможность предоставления образовательных услуг для неограниченного числа обучающихся без необходимости обеспечения образовательного процесса. В этом случае обучение ведется на расстоянии с помощью современных интерактивных технологий.

Такая форма обучения позволяет более глубоко изучить некоторые темы, расширяя знания, которые им помогут в профориентации в будущем. Все виды дистанционного формата обучения направлены на поднятие качества образования, конкурентоспособности образовательной программы, мобильности самих учащихся.

3. Программа включает **ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ, КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ АСОЦИАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ**, отвлечение от негативного влияния улицы, приобщение через отработанные педагогические технологии к здоровому образу жизни, оздоровлению и облагораживанию круга общения, создание условий для физического, психического и социального благополучия. На одном из первых мест в работе с этими детьми стоит проблема сохранения физического, психического и духовного здоровья - фундаментальной основы для полноценного и гармоничного развития личности; защиты прав и интересов ребёнка из неблагополучной семьи, оказания комплексной помощи. Задачи по данному направлению:

1. Тесное взаимодействие с семьёй.
2. Развитие детской инициативы.
3. Способность педагога к неформальному общению.
4. Создание у ребёнка ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования.

5. Совместное участие в мероприятиях детей, педагогов и родителей (законных представителей).

5. Программа содержит реализацию **КОНВЕРГЕНТНОГО ПОДХОДА**.

Программа предусматривает связь со следующими областями знаний:

биология:

- анатомия и физиология человека;
- строение организма человека;
- функциональными особенностями работы сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-суставной, мышечной системами.

химия:

- изучение и знакомство с химическими реакциями, происходящими в мышечной ткани при физической нагрузке;

история:

- знакомство с развитием спорта в России, за рубежом;

диетология:

- сведения о правильном питании и калорийности пищи;

другие виды спорта:

В подготовке спортсменов используются **другие виды спорта:**

1. Гимнастика – развитие гибкости, координации и т.д.
2. Футбол – выносливость, координация и т.д.
3. Легкая атлетика – выносливость, скорость и т.д.
4. Атлетика – развитие силы.

Также используются **игровые комплексы**.

Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

- разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;

- повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

Такой широкий образовательный спектр взаимодействия с образовательными областями способствует расширению знаний учащихся, направлен на формирование здорового образа жизни.

6. Данная программа предусматривает **ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ОРИЕНТАЦИЮ**. Для усиления профессиональной ориентации занимающихся на тренерскую профессию, в программе изложены профориентационные средства и методы. Расширен раздел судейской практики.

Профессиональное самоопределение – это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики. Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

Тренерская (инструкторская) практика включает:

- составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями;
- составление планов-конспектов тренировочных занятий по ОФП и СФП, виду спорта;
- проведение учебно-тренировочных занятий.

Педагогическая целесообразность

объясняется основными **принципами**, на которых основывается вся программа.

- сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой дзюдо; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов; личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.

- доступности, который требует, чтобы перед обучающимися ставились посильные задачи, иначе у обучающихся снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- систематичности, который предусматривает разучивание элементов для расширения активного арсенала приемов, чередования работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» предназначена для детей в возрасте от 13 до 17 лет включительно. Если в течение учебного года учащемуся исполнилось 18 лет, он продолжает обучение до конца учебного года.

Программа может реализовываться для детей – «обычных», еще не нашедших своего особого призвания; высокомотивированных детей и детей с одаренностью; «особенных» – с отклонениями в развитии, в поведении; с ограниченными возможностями здоровья (детей асоциального поведения).

Характеристика обучающихся по программе

Программа составлена с учетом психологических и физиологических особенностей детей разного возраста.

10-13 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

К 11 – 13 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 11 – 13 годам показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста.

В возрасте 11-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще неосвоен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12-13-летнего возраста.

У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности. Так, в среднем ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4-5 кг, роста - 4-6 см, окружности грудной клетки - 2-5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов.

Общая выносливость у мальчиков младшего школьного возраста претерпевает интенсивное развитие. В среднем возрасте отмечается ее замедление, а в старшем - новое

возрастание. У девочек с 8 до 13 лет этот показатель неуклонно повышается. Энергичное нарастание выносливости к динамическим мышечным напряжениям отмечается у мальчиков и девочек 8-11 лет.

Одной из основных физических способностей человека является мышечная сила, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

К 13-14 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет.

Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

У подростков 11-13 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13-15 годам - 117/ 73 мм рт. ст.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин

14-17 лет

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

Половое созревание подростков начинается у мальчиков в 12–14 лет и длится 2–3 года. В 15–16 лет происходит усиленное развитие эндокринной системы, оказывающей влияние на функции головного мозга. Усиливается и деятельность половых желез, а также щитовидной железы, гормоны которой являются фактором роста.

Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно. С 13–14 лет происходит активный рост в длину. Годичные прибавки роста достигают 8 см, а в отдельных случаях 12–15 см. Вес также увеличивается (до 14–15 лет на 1–2 кг, а затем до 18 лет на 8 кг и более в год).

С возрастом увеличивается число миофибрилл, составляющих мышцы. У новорожденных в каждом мышечном волокне содержится 50–120 миофибрилл. К 7 годам их количество возрастает в 15–20 раз. Бурно возрастает мускульная масса между 15 и 17

годами – более, чем на 10 %. Мышцы удлиняются и утолщаются одновременно в основном за счет увеличения диаметра существовавших волокон – гипертрофии (90%) и образования новых – гиперплазии (10 %). В дальнейшем мышцы увеличиваются в зависимости от интенсивности и объема двигательной активности.

К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину. Более всего растут кости нижних конечностей.

Наступают изменения и в сердечно-сосудистой системе. Начиная с 12–14 лет повышается двигательная деятельность, вызывая усиленное развитие сердца. К 15 годам сердце увеличивается почти в 15 раз по сравнению с сердцем новорожденных. В период полового созревания темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов.

Артериальное давление повышается в результате сопротивления относительно узких сосудов. В 12 лет систолическое АД равно в среднем 103 мм рт. ст., диастолическое – 62 мм рт. ст., а в 15 лет соответственно 110 и 70 мм рт. ст.. Один из показателей сердечной деятельности – частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом и в результате занятий спортом ЧСС уменьшается. Так, в 13 лет пульс равен в среднем 80 уд/мин, к 14–15 годам снижается до 70–75 и к 16–17 годам – до 65–75 уд/мин, к 16–17 годам — до 65.

Обратно пропорционально изменяется ударный объем крови, количество крови, выбрасываемой за одно сокращение сердца. Так, если в 7 лет он равен 23 мл, а в 12 лет – 41 мл, то у взрослого – 60 мл, поэтому следует учитывать, что функциональные резервы сердца у подростков и многих юношей меньше, чем у взрослых.

У подростков нередко происходят нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие нарушения могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца. Нарушения эти нередко обуславливаются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков. Неустойчивость сердечно-сосудистой системы подростков и различные функциональные нарушения в деятельности сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса.

Состав крови у подростков иной, чем у взрослых: меньше гемоглобина (73–84%), больше лейкоцитов и лимфоцитов.

ЧД у подростков составляет в среднем 19–20 в минуту. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) нарастает с 1900 см³ в 12 лет до 2700 см³ в 15 лет.

У подростков бывают всевозможные отклонения от нормального развития, которые обязательно следует учитывать в занятиях.

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят параллельно. В детском, подростковом возрастах особенно интенсивно развивается скорость, а в зрелом — выносливость и сила. На их развитие влияют занятия спортом.

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 8–9 лет нарастание ее очень медленное, в 10–12 лет более интенсивное, а в 13–14 лет опять замедляется. Наибольший темп нарастания скорости бывает в 15–16 лет и достигает максимума к 20–25 годам. Приступать к тренировкам на скорость можно по достижении хорошей общей физической подготовленности.

При систематических тренировках скорость возрастает в среднем на 30–60% и только в отдельных случаях на 100%.

Приспособляемость организма подростков и юношей к упражнениям на выносливость недостаточна: она гораздо меньше, чем у взрослых.

Наполняемость и состав группы

Минимальное количество учащихся в объединении - 10 человек, максимальное – 12 человек.

Допускается проведение занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитанный в соответствии с данной программой.

Программа предназначена для детей, желающих заниматься дзюдо, прошедших 2 года углубленного уровня освоения программы по дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное медицинское заключение о допуске к занятиям).

Приём (перевод) производится по заявлению родителей (законных представителей ребенка), не имеющего медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

Участниками программы могут быть не только мальчики или только девочки, но и мальчики и девочки одновременно (смешанные группы). Состав группы постоянный, возможно формирование группы обучающихся одного возраста или разновозрастных групп.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год

Объём недельной нагрузки: 14 ч. в неделю, 644 ч. в год при 46 учебных недели.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса

При реализации программы используются формы обучения:

- очная с применением ДОТ
- сетевая.

Базовая форма обучения данной программы – **очная**, но в случаях невозможности проведения занятий в очном режиме доступно осуществление проведение дистанционных занятий (тренировки) с использованием ДОТ.

Формами организации образовательного процесса выступают:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров- преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием Программы;
- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией ДЮСШ;
- контрольные игры, учебные игры;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинопрограмм крупных спортивных соревнований и др..

С применением ЭО и ДОТ:

В зависимости от способа коммуникации педагога и обучающихся, при реализации программы с применением технологий электронного обучения и ДОТ в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия, обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;

- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии обучающегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации программы применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки. Для обратной связи используются мессенджеры педагога и обучающихся, социальные сети.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;

- открытые электронные библиотеки, сайты спортивных школ по данному направлению;

- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;

- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: СФЕРУМ, ZOOM, Google Form, Skype, чаты в Телеграмм, ВКонтакте и многие другие.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Zoom, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме, проводит лекции.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

Форма реализации:

- сетевое взаимодействие;

- с применением ДОТ.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Занятия проводятся 6 раз в неделю по 2,2,2,2,3,3 академических часа.

1 академический час – 45 мин. Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

При ЭО и использовании ДОТ

1 академический час – 30 мин. Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

Первые 30 мин. Из которых отводится на работу в онлайн режиме, следующие – в офлайн режиме в индивидуальной работе и онлайн консультировании.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Zoom, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

На углубленный уровень сложности по программе зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне сложности программы, при условии выполнения ими контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, прохождения тестирования по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта» предъявляемых к уровню физических способностей, при зачислении на углубленный уровень сложности.

Прием в Учреждение производится по заявлению родителей (законных представителей ребенка) или личного заявления, при достижении 14-летнего возраста, не имеющего медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий борьбой дзюдо, содействие всестороннему, гармоничному развитию личности, отбор одаренных детей.

Задачи программы

Образовательные:

- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- совершенствовать жизненноважные двигательные качества учащихся (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, выносливость);
- обучить основам техники выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта дзюдо;
- развить умения использовать умения и навыки технико- тактической готовности при соревновательной деятельности;
- овладеть тактическими приемами и приобрести опыт участия в соревнованиях;
- овладеть навыками судейской практики.

Развивающие:

- развить понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развить двигательную активность обучающихся, достижение им положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности;
- укрепить и гармонично развивать здоровье, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- способствовать развитию коммуникативных навыков, обучать умению работать в группе;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, профилактика вредных привычек, асоциального поведения;
- сформировать мотивации к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;

- сформировать понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- воспитать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивую привычку в самовоспитании личностных качеств;
- развивать интерес учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитать чувство патриотизма, формировать у подрастающего поколения любви к Родине через участие в соревнованиях, спортивных и социально-значимых мероприятиях.

1.3. Планируемые результаты

Программа направлена на приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- создание прочной базы всесторонней физической подготовленности основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий дзюдо;
- формирование навыка укрепления здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта дзюдо.

Предметные:

- сформированы основные двигательные умения и жизненноважные двигательные качества обучающихся (быстрота, ловкость, гибкость, координация, выносливость);
- обученность основам техники выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;
- обученность комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта дзюдо;
- сформировано умение использовать умения и навыки технико-тактической готовности при соревновательной деятельности;
- обученность тактическим приемам, приобретен опыт участия в соревнованиях;
- обученность навыкам судейской практики.

Метапредметные:

- сформировано понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- достигнут положительная динамика в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности;
- сформированные основные способности к развитию коммуникативных навыков, обученность умению работать в группе;

- сформированы основные качества: инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности;

- укреплено и гармонично развито здоровье, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Личностные:

- сформированы положительные качества личности, негативное отношение к вредным привычкам;

- сформированы основные функциональные особенности организма каждого учащегося;

- сформировано ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию (к занятиям физической культурой и спортом);

- сформировано чувство патриотизма, любви к Родине;

- сформированы нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Таблица №1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Основы знаний	20	20	-	Лекции	Беседа, опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	147	6	141	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
3	Специальная физическая подготовка	127	6	121	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
4	Технико-тактическая подготовка	184	6	178	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
5	Различные виды спорта и подвижные игры	30	-	30	Практические занятия	Наблюдение
6	Соревнования	40	2	38	Практические занятия	Зачет
7	Судейская практика	10	1	9	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, зачет
8	Воспитательная работа	40	20	20	Лекции Практические	Беседа, опрос, Наблюдение,

					занятия	
9	Профориентационные мероприятия	10	3	7	Лекции	Беседа, опрос, Наблюдение,
10	Самостоятельная работа	30	2	28	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение,
11	Входная, промежуточная, итоговая аттестация.	6	-	6	Практические занятия	Сдача контрольных упражнений
	Итого	644	66	578		

2.2. Содержание учебного материала

Тема 1. Основы знаний

Тема 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: повторение знаний 1,2 г.о. углубленного уровня сложности программы. Обсуждение организационных вопросов. Правила поведения и техника безопасности на занятиях ОФП и при проведении тренировок на ковре. *Приложение 1*

Практика: входная аттестация - оценка функционального и физического уровня подготовленности учащихся, тестирование, выполнение контрольных упражнений.

Формы контроля: устный опрос, тестирование. *Приложение 2*

Тема 1.2. Развитие вида спорта.

Теория: Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России. Место и значение дзюдо в российской системе физического воспитания. Национальные и народные виды борьбы, их вклад в развитие дзюдо. Запрещенные приёмы в дзюдо. Этикет в дзюдо. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения дзюдо. Традиции дзюдо в городе и области.

Тема 1.3. Анатомия и физиология человека.

Теория: Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Тема 1.4. Основы здорового образа жизни

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 1.5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Теория: правила сдачи норм ГТО.

Тема 1.6. Морально-волевой облик спортсмена.

Теория: поведение российского спортсмена, спортивная честь. Культура и интересы юного дзюдоиста.

Тема 1.7. Профилактика травматизма.

Теория: соблюдение рационального режима дня с учетом занятий. Травмы и их причины. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов и т.д. Основные приемы самостраховки: поддержка партнера при падении; контроль выполнения действий партнера; выполнение бросков от центра к краю ковра;

возврат в исходное положение после броска; прекращение приема, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приемов ближе к центру ковра.

Тема 1.8. Правила соревнований.

Теория: весовые категории. Форма для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня

Тема 1.9. Методика самостоятельной тренировки.

Теория: краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства тренировки). Значение врачебного контроля при занятиях спортом; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

Тема 1.10. Спортивная безопасность и антидопинговое поведение учащихся.

Теория: основы спортивной безопасности и антидопинговых мероприятий. Антидопинговая профилактика и пропаганда нетерпимого отношения к допингу.

Формы контроля: беседа, опрос, тестирование.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: Краткая характеристика значения, задач и средств общей физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца.

Практика:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук 8 упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднимание партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов. Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол. Лыжные гонки, плавание,

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по татами 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера

на спине с сопротивлением — 20 мет-ров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа

- 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности).

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от татами; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция -

«учи-коми» находясь лицом к партнеру, с отрывом его от татами.

Выносливость (работа большой мощности)

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями.

1 - я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2- я станция — борьба за захват - 3 минуты;

3- я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4- я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;

5- я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;

6- я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7- я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты;

8- я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа дзюдоиста, 1,5 минуты работа партнера;

9- я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты;

10- я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает дзюдоист, 1,5 минуты приседает его партнер;

11- я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты;

12- я станция - борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;

13- я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет дзюдоист, 1,5 минуты - его партнер;

14- я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15- я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

Форма контроля: опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Теория: Краткая характеристика основных физических двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники борьбы дзюдо. Специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости, особенности их развития.

Практика:

Развитие скоростно-силовых качеств:

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие «борцовской» выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

В учебно-тренировочных группах четвертого и пятого года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве.

«Учи-коми» при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами), Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности).

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами - 46 минут, 1~2-я серии - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру, влево, вправо; 3-4-я серии - имитация бросков, находясь лицом к партнеру влево, вправо; 5-я серия - имитация броска через грудь,

Круговая тренировка: 2 круга, в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту три партнера). 1-я серия - 50 с броски партнеров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе, 2-я серия - 50 с броски партнеров отхватом, 10 с в максимальном темпе, 3-я серия - 50 с броски подхватом в медленном темпе, 10 с в максимальном, 4-я серия - броски 50 с передней подсечкой, в медленном темпе, 10 с в максимальном.

Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности)

Круговая тренировка: Выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6. 1-я станция - борьба за захват - 1 минута; 2-я станция - борьба лежа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3-я станция - борьба в стойке по заданию - 2 минуты; 4-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 5-я станция - борьба без кимоно - 2 минуты;

6-я станция - борьба лежа - 1 минута; 7-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 8-я станция - борьба лежа - 1 минута; 9-я станция - борьба в стойке за захват - 1 минута; 10-я станция - борьба лежа по заданию - 1 минута; 11-я станция - борьба в стойке - 2 минуты.

Форма контроля: опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

Теория: объяснение упражнений, направленных на совершенствование групп мышц, необходимых в единоборствах, углубленное выполнение упражнения в парах, при выполнении специальных упражнений (в партере, стойка), обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Принятие решений. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач: правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично) и находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта. Рассказ об обманных приемах и использования их в соревнованиях, при выполнении каких-то элементов (рандори). Как и где использовать прием, при каких положениях и обстоятельствах. Как и где использовать болевые и удушающие приемы в борьбе.

Практика:

Основные положения дзюдоистов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.

Борьба стоя.

- Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.
- Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.
- Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки.
- Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.

Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

Борьба лежа.

Положения:

- стоя на коленях с упором на руки,
- сед на коленях с упором на предплечья, –лежа на животе,
- лежа на спине. *Удержания:*

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы;

Переворачивания

- переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
- переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
- переворачивание с захватом шеи и дальней ноги; –переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь; –переворачивание ключом. *Болевые приёмы*

- рычаг локтя через бедро рукой;
- рычаг локтя через бедро коленом;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- узел на руку руками;

Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка с колена;
- задняя подножка;
- передняя подножка с колена;
- передняя подножка со стойки;
- бросок с захватом руки на плечо;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через бедро;
- передняя подсечка с падением; зацеп изнутри;

Основы техники Стоя

Стойки (сизей) - правая, левая, высокая, средняя, низкая,

фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) - обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча). Падения (укеми) - на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед.), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Приемы борьбы лежа - Ne Waza

1. Удержание сбоку - Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки - Kata Gatame
3. Удержание поперек - Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса - Kami Shiho Gatame
5. Переворачивание захватом двух рук - Yoko Kaeri Waza

6. Переворачивание захватом бедра и руки - Yoko Kaeri Waza
7. Переворачивание захватом пояса и руки из под плеча - Yoko Kaeri Waza

Броски- Nage Waza

1. Отхват - O Soto Gari
2. Бросок через бедро - O Goshi 3. Зацеп изнутри - O Uchi Gari
- 4- Бросок через спину - Seoi Nage
- 5- Передняя подсечка в колено - Hiza Guruma

Приемы борьбы лежа - Ne Waza.

1. Удержание верхом — Tate Shiho Gatame
2. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку - Kesa-Ude-Hishigi Gatame
3. Переворачивание ногами - Ne Kaeri Waza
4. Переворачивание ногами (ножницы) - Ne Kaeri Waza 5. Прорыв на

удержание со стороны ног - Mae Ashi Tori Waza

Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Основы тактики.

Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых

Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика участия в соревнованиях

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Форма контроля: опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

Тема 5. Различные виды спорта и подвижные игры

Теория: взаимосвязь различных видов спорта.

Практика:

- Подвижные игры и эстафеты. *Приложение № 4*
- Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики.

Форма контроля: наблюдение

Тема 6. Соревнования

Теория: изучение правил допуска к соревнованиям.

Практика: предусматривается участие в школьных, районных, региональных, межрегиональных соревнованиях.

Форма контроля: зачет

Тема 7. Судейская практика

Теория: терминология и командный язык для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Изучение правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Правила

ведения дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.

Практика: приобретение судейских навыков в качестве руководителя татами, бокового судьи, судьи-хронометриста; организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета; составление положения о соревновании; оформление судейской документации: заявка от команды, протоколы взвешивания, акт приемки места проведения соревнования, протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях, протоколы хода соревнований, протоколы результатов схватки, судейская записка, график распределения судей на схватку, отчет главного судьи соревнований, таблица составления пар; изучение особенностей судейства соревнований по спортивным единоборствам; освоение критериев оценки технических действий; объявление замечания и предупреждения за пассивность; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов.

Формы контроля: беседа, опрос, зачет.

Тема 8. Воспитательная работа

Теория: роль воспитания в развитии личности спортсмена.

Практика:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы;
- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;
- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам 24правоохранительных органов, павших при исполнении долга.
- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей;
- сдача норм ГТО.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение.

Тема 9. Профориентационные мероприятия.

Теория: профориентационная поддержка учащихся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности, сознательное отношение к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

Практика: встреча с интересным человеком (спортсменом, тренером), просмотр международных и всероссийских соревнований, просмотр тренировок лучших спортсменов России, приобретение навыков судейства на соревнованиях.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение.

Тема 10. Самостоятельная работа.

Теория: Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

Практика: заполнение дневника самоконтроля.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение.

Тема 11. Аттестация.

Практика: входная, промежуточная, итоговая аттестация: тестирование, выполнение контрольных упражнений.

Форма контроля: сдача контрольных упражнений.

2.3.Календарный учебный график

Срок обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов
1 год	01.09.2023	31.08.2024	14	46	262	644

Таблица № 2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	Борцовский зал	Беседа, опрос, тестирование
2	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Входной контроль	Борцовский зал	Сдача контрольных упражнений
3-4	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Развитие вида спорта.Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
5-6	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальные подготовительные упражнения. Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
7-8	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
9	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	3	Анатомия и физиология человека. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
10	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
11	Сентябрь	согласно	согласно	Лекция,	2	Основы здорового образа жизни. Специальная	Борцовский зал	Беседа,

		расписанию	расписанию	Практическое занятие		физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения		опрос, наблюдение
12	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
13	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Воспитательная работа. Специальные подготовительные упражнения	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
14	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Морально-волевой облик спортсмена.. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
15-16	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Правила соревнований. Соревнования. Судейская практика	Борцовский зал	Зачет
17	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Борцовский зал	Наблюдение
18	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
19-20	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
21	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	3	Морально-волевой облик спортсмена.. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
22	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Борцовский зал	Наблюдение
23-24	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
25-26	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Морально-волевой облик спортсмена. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
27-29	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Морально-волевой облик спортсмена.. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
30-31	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Основы здорового образа жизни. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
32-	Октябрь	согласно	согласно	Практическое	4	Специальная физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение

33		расписанию	расписанию	занятие		Специальные подготовительные упражнения		
34-36	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
37-38	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
39-40	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
41-43	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Основы здорового образа жизни.. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
44-47	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	8	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
48-50	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
51-54	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	8	Правила соревнований. Соревнования. Судейская практика	Борцовский зал	Зачет
55-56	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Развитие вида спорта. Общая физическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
57-58	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
59	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Профориентационные мероприятия. Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Борцовский зал	Наблюдение
60-61	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
62-63	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
64-65	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Методика самостоятельной тренировки	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
66-67	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение

68-69	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Борцовский зал	Наблюдение
70-71	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
72-73	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
74-75	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
76-77	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
78-79	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Правила соревнований. Соревнования. Судейская практика	Борцовский зал	Зачет
80-81	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
82-82	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Методика самостоятельной тренировки	Борцовский зал	Наблюдение
83-84	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
85	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Спортивная безопасность и антидопинговое поведение учащихся. Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
86	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Методика самостоятельной тренировки	Борцовский зал	Наблюдение
87-88	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
89	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Борцовский зал	Наблюдение
90-91	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	5	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
92-94	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
95-	Декабрь	согласно	согласно	Лекция	6	Профилактика травматизма. Общая	Борцовский зал	Беседа,

96		расписанию	расписанию	Практическое занятие		физическая подготовка.		опрос, наблюдение
97-100	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	8	Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
101	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Основы здорового образа жизни. Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Борцовский зал	Наблюдение
102	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
103	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Промежуточная аттестация	Борцовский зал	Сдача контрольных упражнений
104-106	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Правила соревнований. Соревнования. Судейская практика	Борцовский зал	Зачет
107	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
108-109	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Борцовский зал	Наблюдение
110-111	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
112-113	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
114-115	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Основы здорового образа жизни. Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Борцовский зал	Наблюдение
116-117	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
118-119	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Соревновательная практика. Судейская практика	Борцовский зал	Зачет
120-123	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	8	Общая физическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
124-126	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	8	Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение

127-129	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
130	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	3	Профориентационные мероприятия. Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
131-135	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	11	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
136-137	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
138-139	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
140-141	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Борцовский зал	Наблюдение
142-143	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
144-145	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
146-147	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Правила соревнований. Соревнования. Судейская практика	Борцовский зал	Зачет
148-149	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
150-151	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
152	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Борцовский зал	Наблюдение
153-155	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	7	Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
156-157	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	6	Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
158-161	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	8	Общая физическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
162	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Борцовский зал	Наблюдение
163-	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое	11	Общая физическая подготовка. Техничко-	Борцовский зал	Наблюдение

167		расписанию	расписанию	занятие		тактическая подготовка		
168-169	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Правила соревнований. Соревнования. Судейская практика	Борцовский зал	Зачет
170-173	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	8	Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
174	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Борцовский зал	Наблюдение
175-179	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	11	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
180	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Борцовский зал	Наблюдение
181-185	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	11	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
186	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	3	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Борцовский зал	Наблюдение
187-191	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	11	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
192-193	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Правила соревнований. Соревнования. Судейская практика	Борцовский зал	Зачет
194-195	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	Борцовский зал	Наблюдение
196-198	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	7	Правила соревнований. Соревнования. Судейская практика	Борцовский зал	Зачет
199-201	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	7	Воспитательная работа. Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
202-203	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
204-205	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Соревновательная практика. Судейская практика	Борцовский зал	Зачет
206	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка.	Борцовский зал	Наблюдение
207-209	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	6	Воспитательная работа. Технико-тактическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение

210-215	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	14	Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка а	Борцовский зал	Наблюдение
216-219	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	10	Общая физическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
220	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Итоговая аттестация	Борцовский зал	Сдача контрольных упражнений
221-222	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
223-224	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Воспитательная работа. Специальная физическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
225-226	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Основы здорового образа жизни. Воспитательная работа. Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
227-232	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	14	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Наблюдение
233-235	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	8	Основы здорового образа жизни. Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка	Борцовский зал	Наблюдение
236-261	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	60	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры	Борцовский зал	Беседа, опрос, наблюдение
262	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция	2	Итоги прошедшего спортивного года.	Борцовский зал	Беседа, опрос
ИТОГО					644			

2.4. Формы аттестации

Программа предусматривает **входную, промежуточную и итоговую** аттестацию результатов обучения детей.

Аттестация обучающихся проводится 3 раза в учебном году:

- **входной контроль** – сентябрь-октябрь,
- **промежуточная аттестация** – декабрь- январь.
- **итоговая аттестация** – апрель-май и является обязательной для всех обучающихся.

В начале реализации программы проводится входная аттестация (входной контроль), которая предусматривает входное тестирование по теории и сдача тестовых практических заданий. (*Таблица №3*) Промежуточная аттестация проводится в середине реализации программы. Они предусматривают зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце всей программы обучения и предполагает зачет в форме контрольной борьбы и сдачи тестовых практических заданий. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в борьбе.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитывается результаты испытаний на прыгучесть, быстроту передвижения, силу. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность бросков, захватов.

При дистанционном обучении контроль проводится как видео-отчет (показ отработанного приема и упражнения).

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно, основываться на объективных критериях.

Контроль за технической подготовкой осуществляется по оценке выполнения программы при сдаче зачетов на соответствующий «кю» и участия всоревнованиях.

Контроль за физической подготовкой осуществляется с помощью специальных контрольных упражнений. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

2.5. Оценочные материалы

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Таблица № 3.

Возраст	Контрольные упражнения					
	Бег 30 м	Подтягивание	Пресс	Отжимание	Прыжки в длину	Челночный бег 5x10м
6-7	5,6	4	15	20	155	17,7
8	5,4	4	15	25	165	17,2
9	5,1	5	16	30	175	17,0

10	5,1	5	17	35	185	16,5
11	5,0	6	18	40	195	16,0
12	4,9	7	20	45	200	15,5
13	4,8	8	22	50	205	15,0
14	4,7	9	24	55	210	14,5
15	4,5	10	26	60	220	14,5
16	4,4	11	28	65	230	14,0
17	4,2	14	30	70	240	14,0
18	4,0	16	32	75	250	13,5

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений обучающихся;
- портфолио обучающихся.

2.6. Методические материалы

Подготовка юного спортсмена осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике борьбы, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

В спортивной подготовке используются различные методы воспитания, обучения и тренировки. Эти методы определяют способы, приемы и организацию выполнения упражнений, заданий, требований. Цель любого метода — обеспечивать наибольшую эффективность используемых средств, для достижения поставленных задач. Один из основных методов - это упражнение, реализуемое тремя его разновидностями: повторным методом, игровым и соревновательным.

Повторный метод. Основная цель повторного метода - выполнять движения, действия, задания определенное число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и добиваясь совершенствования их выполнения. В зависимости от целей и задач этапа подготовки можно использовать повторный метод в разных вариантах, различающихся по характеру и величине проявляемых усилий (максимальный, умеренного воздействия и т.д.), по характеру повторности (повторный, интервальный и т.д.), по составу упражнения (целостный, расчлененный и т.д.).

Игровой метод. Движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочными целями в форме игры позволяют сохранить интерес в процессе занятия, особенно у юных спортсменов. В спортивной подготовке борцов дзюдо можно использовать выполнение отдельных заданий в подвижных играх, элементы спортивных игр и спортивные игры в разных вариантах.

Навыки в других видах спорта

В подготовке спортсменов используются другие виды спорта:

1. Гимнастика – развитие гибкости, координации и т.д.
2. Футбол – выносливость, координация и т.д.
3. Легкая атлетика – выносливость, скорость и т.д.
4. Атлетика – развитие силы.

Также используются игровые комплексы.

Применение игровой методики в учебно-тренировочном процессе путем включения специализированных подвижных игр, отражающих наиболее часто встречающиеся ситуации в спортивных поединках, позволяет:

- разработать методику обучения технико-тактическим действиям с применением специализированных подвижных игр, в которой содержание учебной программы включается в содержание игр;

- повысить результативность использования тактико-технических действий в спортивных поединках.

Общее количество времени, которое можно без ущерба, для освоения программы юными спортсменами выделить на специализированные подвижные игры, составляет 15 мин в каждом занятии. Для эффективного освоения элементарных технических действий

достаточно провести трехминутные игры четырех типов в сочетании с двумя играми комбинационной направленности.

Использование специализированных подвижных игр в учебно-тренировочном процессе дает положительный эффект как в отношении непосредственного влияния на специальную физическую и тактико-техническую подготовленность занимающихся, так и в отношении отдаленных последствий: в течение ближайших месяцев сохраняются высокие темпы прироста основных показателей соревновательной деятельности. Игровая методика оказывается достаточно эффективным средством повышения качества тактического мышления и активизации стиля ведения схватки, причем это достигается, прежде всего, за счет индивидуализации и вариативности действий при исполнении приёмов-тестов.

Игры на этапе подготовки, в центре которого стоит овладение предметом и способом действий с ним, то есть выполнение тактических действий, сменяется игрой, в центре которой – юный спортсмен и его отношения к противнику через выполнение технических действий. Нужно идти от игр упражнений к подвижным играм:

1. Бой петушков: - спортсмены, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

2. Бой уток: - согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, спортсмены сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

3. Переталкивание: - упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), спортсмены стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

4. Перетягивание с вожжами: - соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), спортсмены стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

5. Перетягивание с вожжами в партере: - то же самое, что и в стойке, но при этом спортсмены упираются в ковер руками и ступнями.

6. Борьба за отрезок каната: - спортсмены пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40см.

7. Борьба за набивной мяч: - спортсмены в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им

8. Осаливание: - спортсмены стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

9. Борьба на одной ноге: - один из спортсменов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье; - задача партнера - перевести первого спортсмена в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения - 20-30 с.

10. Борьба за захват ноги: - задача обучающегося - в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное ТТД; - задача партнера - перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты).

Соревновательный метод. Упражнения и задания выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность. Соревновательные методы незаменимы при необходимости выбрать наилучшие из нескольких вариантов решения одной и той же задачи (разные способы подготовки атакующих действий, тактические комбинации и др.).

Особое внимание необходимо уделять отработке бросков во взаимосвязи с защитами, выполняя разнообразные связки из этих технических действий.

Только использование всех методов спортивной подготовки в правильно выбранном соотношении может дать оптимальный результат.

Методы обучения

- **объяснительно-иллюстративный** – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- **репродуктивный** - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- **частично-поисковый** - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- **исследовательский** - самостоятельная работа обучающихся и пр.
- **приём** - работа по образцу, тренировочные упражнения.

Учебный материал, рекомендованный к изучению

3 КЮ. Зеленый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Таблица №4

Ко-сото-гакэ	Зацепснаружиголенью
Цури-гоши	Бросокчерезбедрозахватомпояса
Еко-отоши	Боковаяподножканапятке(седом)
Аши-гурума	Бросокчерезногувскручиваниеподотставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсадбедромиголеньюизнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняяподсечкаподотставленнуюногу
Томоэ-нагэ	Бросокчерезголовусупоромстопойвживот
Ката-гурума	Бросокчерезплечи«мельница»
Яма-араши	Подхватбедромс обратным захватомодноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контрприем отподсадабедромиголеньюизнутри
Моротэ-гари	Бросокзахватомдвухног
Кучики-даоши	Бросокзахватомногизаподколенныйгиб
Кибису-гаэши	Бросокзахватомногизапятку
Сэои-отоши	Бросокчерезспину(плечо)сколена(колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Таблица №5

Ката-джуджи-джимэ	Удушениеспередискрещиваяруки(одналадонь вверх,другаявниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушениеспередискрещиваяруки(ладонивверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушениеспередискрещиваяруки(ладонивниз)
Окури-эри-джимэ	Удушениесзадидвумяотворотами
Ката-ха-джимэ	Удушениесзодиотворотом,выключаяруку

Хадака-джимэ	Удушениесзадиплечомипредплечьем
Удэ-гарами	Узеллоктя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Рычаглоктязахватомрукимеждуног
Ретэ-джимэ	Удушениеспередикистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушениеспередиотворотомипредплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаглоктяотудержаниясбоку
Кэса-удэ-гарами	Узеллоктяотудержаниясбоку

Терминология дзюдо

ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ:

БУ - Сражение

БУШИ - Воин

БУШИДО - Кодекс чести самураев

ГИ - Одежда

ДАН - Степень мастерства

ДЗЮДО = Гибкий путь

ДЗЮДОГИ - Форма борца дзюдо синего или белого цвета, состоящая из куртки, штанов и пояса

ДЗЮДОКА - Борец дзюдо

ДО - Принцип, обучение, путь

ДОЖО - Место, зал для занятий дзюдо

ЕРИ - Воротник борцовской куртки

РЕЙ - Приветствие, церемониальный поклон

ЗА РЕЙ - Более церемониальный привет на коленях

КЮ - Ученическая степень, класс

ОБИ - Пояс

СЕНСЕЙ - Учитель

ТАТАМИ - Борцовский ковер в дзюдо (изначально - рисовые соломенные циновки)

ЧА ДО - Церемония

ЧИ - Внутренняя энергия, жизненная сила

СХВАТКА:

ВАДЗА-АРИ - Вторая оценка в поединке, считается половиной «иппон»

ВАДЗА-АРИ АВАСЕТ ИППОН - Борец, проведший 2 приема, отмеченных «вадза-ари», досрочно объявляется победителем схватки

ГАЧИ - Победа

ДОРИ - Схватка

ИППОН - Высшая оценка в поединке, немедленно приводящая к победе проведшего прием дзюдоиста

КИКЕН ГАЧИ - Победа из-за сдачи противника

КИНЗА - Оценка схватки, наименьшее техническое преимущество, не показывается, не объявляется

КОКА - Четвертая, низшая оценка в поединке. Она присуждается, когда борец, бросает противника быстро и сильно на одно плечо, бедро (бедра) или ягодицы. «Кока» присуждается также при 10-секундном удержании

КЭЙКОКУ - Замечание третьего уровня, равносильно «вадза-ари» в пользу соперника

МАИТА - «Я побежден», «Я сдаюсь»

МАТЕ - Остановка схватки
ШИДО - Замечание
СОРЕ МАДЭ - Конец встречи
ТОКЕТА - Решено
ТОРИ - Дзюдоист, исполняющий техническое действие, атакующий
ТЮЙ - Замечание второго уровня, равносильно юко в пользу соперника
УКЕ - Партнер, на которого направлено действие, атакуемый
ФУСЕН ГАЧИ - Победа без борьбы
ХАДЖИМЕ - Начало схватки
ХАНСОКУ - дисквалификация
ХАНТЕЙ - Решение
ХИКИ-ВАКИ - ничья
ЧУЙ - Призыв, вторая оценка наказания
ЧУСЕН - Жребий
ЮКО - Оценка броска, высокое техническое действие
ДЕЙСТВИЯ:
АВАСЕТ - Сложность
АТЭ - Удары
АЮМИ - Шаг, передвижение
ВАДЗА - Прием, техника
КУДЗУСИ - Выведение из равновесия
КУМИКАТА - Захват
МОКУСО - Концентрация с закрытыми глазами
НАГЕ - Бросок
О СОТО ОТОШИ - Высокое падение
ОСАЕКОМИ-ВАДЗА - Удержание
РАНДОРИ - Соревновательные упражнения
СИНТАЙ - Техника передвижения
СИСЕЙ - Стойка
ФУСЕГИ - Оборона, защита
ЧАСТИ ТЕЛА:
АСИ - Нога (ноги)
АТАМА - Голова
ГОШИ - Бедро
КАТА - Форма, плечо
КОШИ - Бедро
МУНЕ - Грудь
О ГОШИ - Большое бедро
УДЕ - Рука (руки)
ХИЗИ - Колено
ХАРА - Середина, живот, центр
СЧЕТ:
ШО, ИЧИ - 1, один
НИ - 2, два
САН - 3, три
Ё, ШИ, ЁН - 4, четыре
ГО - 5, Пять
РОКИ - 6, шесть
ШИЧИ - 7, семь
ХАЧИ - 8, восемь
КУ - 9, девять

ДЗЮ - 10, десять

ОПРЕДЕЛЕНИЯ:

ДЕ - Вперед

КО - Мало

МИГИ - Справа

НАМИ - Нормально

О - Много

ТАТЕ - Вдоль

ХИДАРИ - Слева

ХОН - Нормально, принципиально

Методические указания к выполнению контрольных упражнений.

1. Бег на 30, 500, 800, 1000 метров

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Подтягивание на перекладине

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания). То же за 20 сек.

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

При выполнении за 20 сек. выполняется в максимальном темпе. Дается 1 попытка.

5. Упражнение на гибкость (наклон стоя на скамейке).

Выполняется наклон из положения стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

6. Подъем туловища из положения лежа на спине за 20 сек.

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками. Фиксируется количество повторений за 20 секунд при возвращении в исходное положение.

7. Челночный бег.

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 10 метров.

Примерная схема учебно-тренировочного занятия для

Таблица №6

Содержание	Дози ровка	Методические указания
------------	---------------	-----------------------

	(мин)	
Подготовительная часть		
Построение обучающихся, постановка задач занятия	4-5	Выполняются всей группой
Беговые упражнения	5	
Акробатические упражнения	3	
Упражнения общеразвивающего характера	5	
Специальные упражнения	4-6	
Основная часть		
Обучение техническим действиям с партнером	15	Борцы распределяются в пары по всей площади татами
Активный отдых	3	Указать характерные ошибки при выполнении
Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и самостраховку
Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска
Спортивные игры, эстафеты	10-20	Группа разбивается на команды
Заключительная часть		
Упражнения на расслабления, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
Подведение итогов, разбор всей тренировки	3-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

Таблица №7

№	Название раздела	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы дзюдо	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Конспекты занятий. Специальная литература, справочные материалы, плакаты. Правила судейства.	Опрос, наблюдение
2	Общефизическая подготовка	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, показ, упражнения в парах, тренировка	Таблицы, схемы, карточки, мячи, скакалки на каждого	Тестирование, положение

				обучающего. Картотека упражнений по дзюдо	соревнованиях по дзюдо, карточки судьи, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, в парах, коллективно- групповая.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, упражнения в парах, тренировки, показ.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи, скакалки на каждого обучающего. Инструкции по охране труда.	Зачет, тестирование, учебная борьба
4	Техническая и тактическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно- групповая, работа в парах	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, тренировка, наглядный показ, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи, скакалки на каждого обучающего. Терминология. Схемы и плакаты технических приемов в дзюдо	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно- групповая	Упражнения в парах, тренировка, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи, скакалки на каждого обучающего, видеозаписи	Контрольная борьба, соревнование

2.7. Условия обеспечения программы

2.7.1. Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в физкультурно-спортивном направлении, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигации в сети Интернет, навыками поиска информации в сети Интернет, электронной почтой и т.п.), иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

2.7.2. Материально-техническое обеспечение

Для занятий борьбой дзюдо должно использоваться следующие спортивный инвентарь и оборудование:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- татами;

- гантели переменной массы - 3 компл.;
- зеркало 2х3 – 2 шт.;
- канат для перетягивания – 1 шт.;
- канат для лазанья – 3 шт.;
- медицинболы (от 1 до 5 кг.) – 7 шт.;
- мячи баскетбольные – 2 шт.;
- мячи волейбольные – 2 шт.;
- тренажер универсальный малогабаритный – 1 шт.;
- весы до 150 кг – 1 шт.;
- секундомер двухстрелочный или электронный – 4 шт.;
- спортивная экипировка (Таблица №9)

При **дистанционном обучении** должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

Таблица №8.

Спортивная экипировка общего пользования

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап подготовки	
				Спортивно-оздоровительный	
				количество	срок эксплуатации (лет)
Обувь					
1	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	1	-
Одежда					
1	Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2
2	Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2
3	Пояс	штук	на занимающегося	1	2
4	Трико (трусы) белого цвета	штук	на занимающегося	2	1
5	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на занимающегося	2	1
6	Налокотники (фиксаторы локтевых суставов)	комплект	на занимающуюся	1	1
7	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	на занимающегося	1	1
8	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	на занимающегося	1	1

2.7.3. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение: образовательная платформа сферум, zoom, электронные справочники, электронные пособия, обучающие программы по предмету.

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.

Платформы для проведения видеоконференций:

- Сферум

- Zoom
- Discord
- Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp, Telegram)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

2.8. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морально-гостимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне нее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в избранном виде спорта (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Организация взаимодействия с родителями

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;
- психолого-педагогическое просвещение родителей;
- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;
- корректировка воспитания в семьях отдельных обучающихся.

Формы работы:

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы.

Мероприятия по профилактике правонарушений

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

Основные формы работы:

- беседа;
- акции;
- спортивные мероприятия;
- тренинги;
- игра.

Примерная тематика мероприятий:

- Что вы знаете друг о друге.
- Кто твой друг.
- Мы за ЗОЖ.
- Я выбираю спорт!
- Путь к успеху и др.

Организация наставничества

Наставничество представляется универсальной моделью построения отношений внутри МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля как технология интенсивного развития личности, передачи опыта и знаний, формирования навыков, компетенций и ценностей. Наставник способен стать для наставляемого человеком, который окажет комплексную поддержку на пути социализации, взросления, поиске индивидуальных жизненных целей и путей их достижения, в раскрытии потенциала и возможностей саморазвития и профориентации. Выделить особую роль наставника в процессе формирования личности представляется возможным потому, что в основе наставнических отношений лежат принципы доверия, диалога и конструктивного партнерства и взаимообогащения, а также непосредственная передача личностного и практического опыта от человека к человеку. Взаимодействие осуществляется через неформальное общение и эмоциональную связь участников. Все эти факторы способствуют ускорению процесса передачи социального опыта, быстрому развитию новых компетенций, органичному становлению полноценной личности. Внедрение программы наставничества в МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля обеспечит системность и преемственность наставнических отношений. Универсальность технологии наставничества позволяет применять ее для решения целого спектра задач в работе с обучающимися, с отстающими и одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Целью внедрения целевой модели наставничества является максимально полное раскрытие потенциала личности наставляемого, необходимое для успешной личной и профессиональной самореализации в современных условиях неопределенности, а также создание условий для формирования эффективной системы поддержки, самоопределения и профессиональной ориентации всех обучающихся ДЮСШ г. Сенгиля.

Задачи внедрения целевой модели наставничества:

- улучшение показателей организации, осуществляющей деятельность по дополнительным общеобразовательным программам;
- подготовка обучающегося к самостоятельной, осознанной и социально продуктивной деятельности в современном мире, отличительными особенностями которого являются нестабильность, неопределенность, изменчивость, сложность, информационная насыщенность;
- раскрытие личностного, творческого, профессионального потенциала каждого обучающегося, поддержка формирования и реализации индивидуальной образовательной траектории;
- создание психологически комфортной среды для развития и повышения квалификации педагогов, увеличение числа закрепившихся в профессии педагогических кадров;
- создание канала эффективного обмена личностным, жизненным и профессиональным опытом для каждого субъекта образовательной и профессиональной деятельности;
- формирование открытого и эффективного сообщества вокруг образовательной организации, способного на комплексную поддержку ее деятельности, в котором выстроены доверительные и партнерские отношения.

Спортивно-патриотическое воспитание

Патриотическое воспитание в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость. Патриотическое воспитание - одна из актуальных и сложнейших проблем, которая должна решаться сегодня всеми, кто имеет отношение к детям.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» отмечается, что в силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются мощнейшим механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм. Принцип «в здоровом теле – здоровый дух» как нельзя лучше отражает направление деятельности спортивной школы по реализации поставленных государственных задач.

К сожалению, события последнего времени в политике, экономике и культуре подтверждают очевидность все более заметной утраты нашим обществом традиционного патриотического сознания. Следовательно, значение воспитания патриотизма и гражданственности подрастающего поколения возрастает многократно.

Опыт педагогической деятельности показывает, что в сложных условиях становления государства довольно сложно воспитывать у подростков моральные качества, соответствующие достойному гражданину. Причины ясны и понятны трудности. Важным в решении данной задачи является личный пример лидера, его гражданская позиция.

Спортивно-патриотическое воспитание, которое претворяют в жизнь тренеры-преподаватели – это целенаправленная систематическая деятельность по формированию физически и духовно нравственной личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству. Роль тренировочных занятий в формировании личности состоит в том, что сложные условия, необходимость преодолеть трудности, заставляют занимающегося проявлять волевые качества, преодолевать себя, а по мере их развития и закрепления, эти качества переносятся на внеспортивную жизнь.

“Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество — все равно в чем: в сдержанности, в прямом открытом слове, в некотором лишении, в терпимости, в смелости”, — заметил

А.С. Макаренко. Истинный патриотизм рождается на базе знаний и чувств личности, у которой есть собственная воля, твердая психика. И правильное физическое развитие помогает формированию высокой нравственности.

Сегодня спорт молодеет. Юные воспитанники познают науку побеждать. Побеждать собственное «не могу и не хочу», физические нагрузки, уважать свой труд и труд партнера, тренера-преподавателя. Каждодневные тренировки формируют у занимающихся волю, характер, настойчивость в достижении цели, умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решение, разумно рисковать или воздержаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с партнером, соревнуется с соперником и обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Таким образом, через спорт, личный контакт тренера и воспитанника происходит воспитание в широком смысле слова.

В настоящее время сложилась определенная система спортивно-патриотического воспитания детей, которая включает различные направления:

- приобщение к военным победам Российского (Советского) народа;
- организация военно-спортивных игр, соревнований;
- взаимосвязь между воинскими и школьными коллективами, организациями дополнительного образования.
- связь поколений, система наставничества.

Реализация данных направлений можно осуществить с использованием следующих форм:

- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;
- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам правоохранительных органов, павших при исполнении долга.
- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей;
- сдача норм ГТО.

2.9.Список литературы

Список литературы для педагога

1. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156);
2. Андреев В.М., Матвеева З.А., Сытник Б.И., Ратишвили Г.Г. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо// Спортивная борьба: Ежегодник. Москва.1974 г.;
3. Вахун М. Дзюдо (основы тренировки). Минск. «Полымя», 1983 г.;
4. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2
5. Шулика Ю.А., Коблева Я.К. Дзюдо (система и борьба), г. Можайск, 2005г.;
6. Шулика Ю.А., Коблева Я.К.Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Ю. А. Шулика (и др.);худож.-оформ. А.Киричек. - Ростов// н/ Д: Феникс, 2006 г.
7. Национальный союз дзюдо, федерация Дзюдо России (программа дзюдо) г. Москва, 2006 г.;
8. Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту (программа дзюдо) г. Москва, 2003 г.
9. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Ерёгина С.В. 2009 г.
10. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. Ерёгина С.В. 2009 г.

Список литературы для учащихся и родителей

- Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.
2. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.
 3. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М.,2001
 4. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
 5. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.

Интернет-ресурсы

1. Федерация дзюдо России: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.judo.ru/>. (Дата обращения 28.08.2018).
2. Дзюдо и самбо в России: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.judo-sambo.com/>. (Дата обращения 28.08.2018).
3. Федерация дзюдо Москвы: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.judo-moscow.ru/>. (Дата обращения 28.08.2018).
4. Дзюдо: [Электронный ресурс]// Московский центр боевых искусств. URL: <http://mcbi.ru/sportivnaya-shkola/sportivnye-sektsii/dzyudo.html>.

Техника безопасности при занятиях дзюдо

Общие требования безопасности

К занятиям по борьбе дзюдо допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму. Провести разминку. Надеть необходимые средства защиты.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя.

Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

**Тестовые задания по проверке теоретических знаний по дзюдо
(входное тестирование)**

1. В каком году была открыта первая школа дзюдо?
а. 1790 б. 1882 в. 1879
2. в дзюдо не размещается делать болевой прием?
а. на ногу б. удушающий в. на руку
3. в каком году были разработаны правила дзюдо?
а. 1882 б. 1900 году в. 1930
4. где была открыта первая секция дзюдо для женщин?
а. Лондон б. Кодокан в. Греция
5. каким видом спорта является дзюдо?
а. контактным б. ударным в. личным
6. в какой категории боец может быть любого веса ?
а. +90 кг б. 75кг в. в абсолютной
7. минимальный размер квадрата на татами ?
а. 8м х8м б. 7м х7м в. 6м х8м
8. сколько зон на татами?
а. две б. четыре в. одна
9. максимальный размер квадрата на татами ?
а. 8м х4м б. 10м х10м в. 12м х12м
10. с чего начинается и заканчивается поединок на татами?
а. с поклона б. рукопожатие в. приседания
11. сколько возрастных категорий в дзюдо?
а. 8 б. 3 в. 6
12. сколько весовых категорий юниоров в возрасте до 20 лет?
а. 8 б. 2 в. 11
13. продолжительность поединка ветеранов старше 60 лет?
а. 2,5 мин б. 5 мин в. 3 мин
14. сколько судей входит в состав одного поединка?
а. 2 б. 3 в. 4
15. сколько видов оценок за технические действия?
а. 5 б. 2 в. 3
16. какая оценка дается за удержание 25 сек?
а. ИППОН б. ВАЗА-АРИ в. ЮКО
17. За какое по счету замечания шидо дается ХАНСОКУ-МАКЭ?
а. за четвертое б. за шестое в. за второе
18. имеет ли право арбитр проверить состояние формы участника?
а. не знаю б. нет в. да
19. как называется жест «поднять выпрямленную руку над головой ладонью вперед.»
а. ЮКО б. ХАНТЭЙ в. ИППОН
20. С чьим именем связано развитие дзюдо в России?
а. Василий Ощепков б. Владислав Платонов в. Дмитрий Герасимюк

ключ на вопросы

- 1.Б
- 2.А
- 3.Б

4.Б
5.А
6.В
7.А
8.А
9.Б
10.А
11.В
12.А
13.А
14.Б
15.В
16.А
17.А
18.В
19.В
20.А

Этика поведения дзюдоиста

1. С почтением относись к тренеру
 - выслушай и обдумай сказанное тренером;
 - не обманывай тренера - обманешь себя;
 - выполняй качественно и полностью заданное упражнение
2. Уважай достоинство соперника и партнера.
 - не веди грубой и нечестной борьбы;
 - помогай партнеру в освоении техники дзюдо;
 - не оскорбляй окружающих тебя людей грубой речью и бранью.
3. Привязанность к духу дзюдо
 - раз я решил заниматься дзюдо, я не откажусь от занятий без серьезных на то оснований;
 - не допускать неуважительного отношения к дзюдо
4. Кимоно - мое лицо
 - в кимоно мне не страшно и не больно;
 - кимоно должно быть чистым и не мятым;
 - в кимоно вы не имеете права отказаться от приглашения провести поединок, разучить технику, если вы свободны от обязательств перед другими.
 - если необходимо поправить кимоно, отвернись от партнера.
 - под кимоно не надевают майки
5. «ДОЖО» - тренировочный зал для дзюдо
 - не опаздывай на тренировки без всяких на то причин;
 - содержи татами в порядке и чистоте;
 - к началу тренировки дзюдоист должен быть одет по правилам: пояс должен плотно завязан на узел. Снимать кимоно в течение тренировки запрещено;
 - упражнения и борьба происходят исключительно босиком.
6. Соревнования
 - соблюдать правила соревнований;
 - на татами не обсуждать и не оспаривать решения судей;
 - не прибегать к запрещенным способам превосходства над соперником, не допускать грубостей.