

**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**

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЗЮДО»
физкультурно-спортивной направленности
(стартовый уровень)**

Срок реализации – 1 год, с 01.09.2023 по 31.08.2024 г.

Адресат программы - учащиеся 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 | 12 |
| 1.3. Планируемые результаты | 12 |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий | 14 |
| 2.1. Учебный план | 14 |
| 2.2. Содержание учебного плана | 15 |
| 2.3. Календарный учебный график | 20 |
| 2.4. Формы аттестации | 26 |
| 2.5. Оценочные материалы | 26 |
| 2.6. Методические материалы | 27 |
| 2.7. Условия обеспечения программы | 33 |
| 2.7.1. Кадровое обеспечение | 33 |
| 2.7.2. Материально-техническое обеспечение | 34 |
| 2.7.3. Информационное обеспечение | 35 |
| 2.8. Воспитательная работа | 35 |
| 2.9. Список литературы | 39 |
| Приложение 1 | 40 |
| Приложение 2 | 41 |
| Приложение 3 | 42 |
| Приложение 4 | 46 |

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 «Общая физическая подготовка с элементами 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 – стартовый (ознакомительный). Направлен на формирование и развитие физических способностей, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, труду, на организацию их свободного времени.

Актуальность и отличительные особенности

Для всестороннего физического развития ребенка необходима система, включающая в себя все основные виды спортивные деятельности. Всем этим требованиям отвечает вид восточных единоборств, который имеет огромное направление - это дзюдо. Дзюдо – это система образования, способствующая физическому и моральному воспитанию человека. Этот вид единоборства достаточно простой в обучении и максимально практичен в действии. **Актуальность** предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физического и морального развития школьников, материально-технические условия для реализации которого, в реалиях района, имеются на базе Учреждения. Данная программа вырабатывает в детях способность мыслить и принимать важные решения в момент спаррингов и отработки различных элементов. Борьба помогает детям сосредоточиться и подключать свое внимание на максимум, что способствует в дальнейшем быть более сконцентрированным, как на тренировках, так и на школьных занятиях.

Новизна

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что:

- 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;
- в изучении личности каждого обучающегося и подборе методов, форм, приемов обучения, направленных на развитие чувства патриотизма, формирования у подрастающего поколения любви к Родине;
- в комплексном подходе к подготовке физически и духовно нравственной личности.

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)**.

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**.

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.

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 учащихся, 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 учащихся.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «**Общая физическая подготовка с элементами дзюдо**» предназначена для детей в возрасте от 13 до 17 лет включительно. Если в течение учебного года обучающемуся 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 слабых 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

максимум 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 занимающихся в группе составляет 15 человек, максимальное – 20 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 освоить навыки дзюдо, заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Приём осуществляется по желанию.

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: с 01.09.2023 г. по 31.08.2024 г..

Объём недельной нагрузки – 4 ч.

Объём часов за год: 184 ч., 46 недель.

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 проведения **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

Режим занятий

Продолжительность одного тренировочного занятия не должно превышать 2 академических часов.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. (1 академический час – 45 мин) Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

При ЭО и использовании ДОТ

Продолжительность одного тренировочного занятия не должно превышать 2 академических часов, занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. (1 академический час – 30 мин). Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

Первые 30 мин. из которых отводится на работу в онлайн режиме, вторые – 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.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: содействовать всестороннему развитию занимающегося, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство посредством занятий общей физической подготовкой с элементами дзюдо.

Задачи программы:

Образовательные:

- обогатить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обогатить знания в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков борьбы дзюдо;
- укрепить опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки;
- содействовать повышению функциональных возможностей организма;
- формировать у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек.

Развивающие:

- развить интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- развить двигательные качества, ловкость, гибкость, координацию, силовые качества;
- укрепить здоровье и закаливание организма;
- всесторонне и гармонично развить личностные и физические качества у занимающихся.

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 навыки здорового образа жизни, воспитание культуры поведения.
- сформировать самодисциплину и организованность;
- воспитать чувство патриотизма, формировать у подрастающего поколения любви к Родине через участие в соревнованиях, спортивных и социально-значимых мероприятиях.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

- обогащение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обогащение знаний в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- повышение качества знаний обучающихся в рамках физкультурно - спортивной направленности;
- выполнение технических действий из дзюдо, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки.

Личностные:

- снижение уровня заболеваемости обучающихся;
- повышение уровня культуры здоровья обучающихся;
- повышение интереса к занятиям культурой и спортом;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

- формирование негативного отношения к вредным привычкам;
- формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- формирование чувства патриотизма, любви к Родине.

В результате освоения программы, обучающие должны знать о:

- воздействии дзюдо на организм человека;
- значении здорового образа жизни;
- правилах техники безопасности;
- правилах борьбы в дзюдо;
- терминологии борьбы.

В результате освоения программы, обучающие должны уметь:

- применять изученные приемы и тактику индивидуальных действий в дзюдо, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в борьбе изученные технические и тактические действия, приёмы и физические упражнения;
- применять полученные знания в соревновательной деятельности.

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 | 8 | 8 | - | Лекции | Беседа, опрос, тестирование |
| 2 | Общая физическая подготовка | 46 | 2 | 44 | Лекции Практические занятия | Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 30 | 2 | 28 | | Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений |
| 4 | Технико- тактическая подготовка | 40 | 2 | 38 | Лекции Практические занятия | Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений |
| 5 | Различные виды спорта и подвижные игры | 38 | 2 | 36 | Практические занятия | Наблюдение |
| 6 | Соревнования | 6 | 1 | 5 | Практические занятия | Зачет |
| 7 | Воспитательная работа | 10 | 5 | 5 | Лекции Практические занятия | Беседа, опрос, Наблюдение |
| 8 | Входная, промежуточная, итоговая аттестация | 6 | - | 6 | Практические занятия | Сдача контрольных упражнений |
| | Итого | 184 | 22 | 162 | | |

2.2. Содержание учебного материала

Тема 1. Основы знаний

Тема 1.1. Правила техники безопасности.

Теория: Формирование группы. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях. Соблюдение правил техники безопасности в зале. *Приложение 1*

Тема 1.2. Развитие дзюдо в мире и России

Теория: знакомство с историей зарождения единоборств, в СССР, России и мире.

Тема 1.3. Влияние занятий физической культурой и спортом на строение и функции организма спортсмена.

Теория: Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышения умственной и физической работоспособности.

Ссылка: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/811/>

Тема 1.4. Этикет в борьбе дзюдо. Запрещенные приемы в дзюдо.

Теория: даются основные сведения этикета в дзюдо: рукопожатие перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Бой), а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. *Приложение 2*

Тема 1.4. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.

Теория: Личная гигиена: уход за телом, рациональный распорядок дня. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям дзюдо. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Ссылка: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/132/>

<https://immunitet.org/vidy-zakalivaniya>

Ссылка: <https://sportin-yug.ru/articles/inventar-i-oborudovanie-dlya-basketbola/>

Тема 1.5. Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

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

Ссылка: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedov-fizicheskaya-kultura-vrachebnyj-kontrol-i-samokontrol-zanimayushchih-sya-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom.pdf>

Тема 1.6. Правила соревнований организация и проведение соревнований.

Теория: правила соревнований, система оценок и замечаний, организация соревнований.

Ссылка: <https://www.judo.ru/33/>

Тема 1.7. Моральная и психологическая подготовка.

Теория: спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное понятие воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Ссылка: [Моральная и психологическая подготовка дзюдоистов](#)

Тема 1.8. Профилактика травматизма.

Теория: соблюдение рационального режима дня с учетом занятий. Понятие о травмах и их причинах. 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.

Формы контроля: беседа, опрос, тестирование. *Приложение 3*

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 8. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

Теория: значение общей физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, координации) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой.

Практика

- Упражнения для комплексного развития качеств. Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя.

- Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимания в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты. Повторный бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

- Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- Выносливости: легкая атлетика – кросс 500, 1000 м;

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств.

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, волейбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

- Подвижные игры и эстафеты.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

Ссылка: <https://мир-дзюдо.рф/na-zametku/nachinayushchim/625-judo-i-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka>

Тема 3 Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем.

Специально-развивающие упражнения (СРУ)

Практика:

- Акробатические упражнения. Кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

- Упражнения для укрепления мышц шеи. Наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

- Упражнения на борцовском мосту. Вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

- Упражнения в самостраховке. Перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

- Имитационные упражнения. Имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

- Упражнения с партнером. Переноска партнера на спине, приседания, стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение, стоя спиной и лицом друг к другу.

- Игры в касания. Смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Ссылка: <https://мир-дзюдо.рф/na-zametku/professionalam/162-osnovy-spetsialnoj-fizicheskoy-podgotovki-v-dzyudo>

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка.

Теория: взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки борцов. Классификация и терминология технических приемов.

Технические действия.

Практика:

- 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, плечи).

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

- Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера. Отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

- Усилия спортсмена, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия спортсмена, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

- Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учиками. 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.

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

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/osobiennosti-tiekhnichieskoi-podghotovki-dziudoist.html>

Тактическая подготовка

Технические действия.

Практика:

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

- Тактика ведения поединка: Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие). Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику). Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера. Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа. Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

- Тактика участия в контрольных схватках.

- Анализ контрольных схваток.

Ссылка: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/taktichieskaia-podghotovka-v-dziudo>

Форма контроля: беседа, 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, пионербол. Элементы гимнастики, акробатики.

Ссылка: <https://infourok.ru/primenenie-podvizhnih-igr-v-uchebnotrenirovochnom-processe-yunih-dzyudoistov-let-2594358.html>

Форма контроля: наблюдение

Тема 6. Соревнования

Теория: изучение правил допуска к соревнованиям.

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

Форма контроля: зачет

Тема 7. 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 19 правоохранительных органов, павших при исполнении долга.
- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение

Тема 8. Входная, промежуточная, итоговая аттестация.

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

Форма контроля: сдача контрольных упражнений.

2.3.Календарный учебный график

Таблица №3

| 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 | 4 | 46 | 92 | 184 |

Таблица № 4

| № 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 | 4 | Развитие дзюдо в мире и России Влияние занятий физической культурой и спортом на строение и функции организма спортсмена. Общая физическая подготовка | Борцовский зал | Беседа, опрос, наблюдение |
| 5 | Сентябрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка | Борцовский зал | Наблюдение |
| 6 | Сентябрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Лекция, Практическое занятие | 2 | Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Общая физическая подготовка | Борцовский зал | Беседа, опрос, наблюдение |
| 7 | Сентябрь | согласно | согласно | Практическое | 2 | Общая физическая подготовка. Специальная | Борцовский зал | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-----------|----------|------------------------|------------------------|------------------------------------|---|---|----------------|---------------------------------|
| | | расписанию | расписанию | занятие | | физическая подготовка. Подвижные игры | | |
| 8 | Сентябрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Лекции Практическое занятие | 2 | Этикет в борьбе дзюдо. Запрещенные приемы в дзюдо. Техничко-тактическая подготовка | Борцовский зал | Беседа, опрос, наблюдение |
| 9 | Октябрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка | Борцовский зал | Наблюдение |
| 10- 11 | Октябрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 4 | Общая физическая подготовка. | Борцовский зал | Наблюдение |
| 12 | Октябрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Лекция Практическое занятие | 2 | Моральная и психологическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка | Борцовский зал | Беседа, опрос, наблюдение |
| 13 | Октябрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Различные виды спорта и подвижные игры | Борцовский зал | Наблюдение |
| 14 | Октябрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Лекция, Практическое занятие | 2 | Воспитательная работа. Общая физическая подготовка. | Борцовский зал | Беседа, опрос, наблюдение |
| 15 | Октябрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка | Борцовский зал | Наблюдение |
| 16 | Октябрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Техничко-тактическая подготовка | Борцовский зал | Наблюдение |
| 17 | Октябрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка | Борцовский зал | Наблюдение |
| 18- 19 | Октябрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Лекция, Практическое занятие | 4 | Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка | Борцовский зал | Беседа, опрос, наблюдение |
| 20 | Ноябрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Техничко-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры | Борцовский зал | Наблюдение |
| 21 | Ноябрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Воспитательная работа. Общая физическая подготовка. | Борцовский зал | Наблюдение |
| 22 | Ноябрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка | Борцовский зал | Наблюдение |
| 23 | Ноябрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Самостоятельная работа. Общая физическая подготовка. | Борцовский зал | Наблюдение |
| 24 | Ноябрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Лекция, Практическое занятие | 2 | Техничко-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры | Борцовский зал | Беседа, опрос, наблюдение |

| | | | | | | | | |
|-------|---------|---------------------|---------------------|------------------------------|---|---|----------------|------------------------------|
| 25 | Ноябрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка | Борцовский зал | Наблюдение |
| 26-28 | Ноябрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 6 | Общая физическая подготовка | Борцовский зал | Наблюдение |
| 29 | Декабрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Лекция, Практическое занятие | 2 | Моральная и психологическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка | Борцовский зал | Беседа, опрос, наблюдение |
| 30 | Декабрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка | Борцовский зал | Наблюдение |
| 31-32 | Декабрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 4 | Общая физическая подготовка. | Борцовский зал | Наблюдение |
| 33 | Декабрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Моральная и психологическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка | Борцовский зал | Наблюдение |
| 34 | Декабрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Промежуточная аттестация | Борцовский зал | Сдача контрольных упражнений |
| 35-36 | Декабрь | согласно расписанию | согласно расписанию | Лекция Практическое занятие | 4 | Соревнования. | Борцовский зал | Зачет |
| 37-39 | Январь | согласно расписанию | согласно расписанию | Лекция, Практическое занятие | 6 | Общая физическая подготовка. | Борцовский зал | Беседа, опрос, наблюдение |
| 40 | Январь | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Техничко-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры | Борцовский зал | Наблюдение |
| 41 | Январь | согласно расписанию | согласно расписанию | Лекция, Практическое занятие | 2 | Воспитательная работа. | Борцовский зал | Беседа, опрос, наблюдение |
| 42 | Январь | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка | Борцовский зал | Наблюдение |
| 43 | Январь | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Техничко-тактическая подготовка | Борцовский зал | Наблюдение |
| 44-45 | Февраль | согласно расписанию | согласно расписанию | Лекция, Практическое занятие | 4 | Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка | Борцовский зал | Беседа, опрос, наблюдение |
| 46 | Февраль | согласно | согласно | Практическое | 2 | Самостоятельная работа. Общая физическая | Борцовский зал | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|--------------|---------|---------------------|---------------------|--------------------------------|---|---|----------------|---------------------------|
| | | расписанию | расписанию | занятие | | подготовка. | | |
| 47-48 | Февраль | согласно расписанию | согласно расписанию | Лекция, Практическое занятие | 4 | Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка | Борцовский зал | Беседа, опрос, наблюдение |
| 49 | Февраль | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры | Борцовский зал | Наблюдение |
| 50-51 | Февраль | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 4 | Воспитательная работа. Общая физическая подготовка. | Борцовский зал | Наблюдение |
| 52 | Февраль | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка | Борцовский зал | Наблюдение |
| 53-54 | Март | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 4 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка | Борцовский зал | Наблюдение |
| 55-57 | Март | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 6 | Общая физическая подготовка. | Борцовский зал | Наблюдение |
| 58 | Март | согласно расписанию | согласно расписанию | Лекция Практическое занятие | 2 | Различные виды спорта и подвижные игры. Технико-тактическая подготовка | Борцовский зал | Наблюдение |
| 59-60 | Март | согласно расписанию | согласно расписанию | Лекция, Практическое занятие | 4 | Этикет в борьбе дзюдо. Запрещенные приемы в дзюдо. Общая физическая подготовка. | Борцовский зал | Беседа, опрос, наблюдение |
| 61 | Март | согласно расписанию | согласно расписанию | Лекция Практическое занятие | 2 | Воспитательная работа | Борцовский зал | Беседа, опрос, наблюдение |
| 62 | Апрель | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка | Борцовский зал | Наблюдение |
| 63 | Апрель | согласно расписанию | согласно расписанию | Лекция Практическое занятие | 2 | Профилактика травматизма. Общая физическая подготовка. | Борцовский зал | Беседа, опрос, наблюдение |
| 64 | Апрель | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка. Различные виды спорта и подвижные игры | Борцовский зал | Наблюдение |
| 65-66 | Апрель | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 4 | Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка | Борцовский зал | Наблюдение |
| 67 | Апрель | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Различные виды спорта и подвижные игры. | Борцовский зал | Наблюдение |
| 68 | Апрель | согласно | согласно | Лекция | 2 | Воспитательная работа | Борцовский зал | Беседа, |

| | | | | | | | | |
|--------------|--------|---------------------|---------------------|--------------------------------|------------|--|----------------|------------------------------|
| | | расписанию | расписанию | Практическое занятие | | | | опрос, наблюдение |
| 69 | Апрель | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Общая физическая подготовка. | Борцовский зал | Наблюдение |
| 70-71 | Апрель | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 4 | Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка | Борцовский зал | Наблюдение |
| 72-73 | Май | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 4 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка | Борцовский зал | Наблюдение |
| 74-75 | Май | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 4 | Соревнования | Борцовский зал | Наблюдение |
| 76 | Май | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка | Борцовский зал | Наблюдение |
| 77 | Май | согласно расписанию | согласно расписанию | Лекция Практическое занятие | 2 | Итоговая аттестация | Борцовский зал | Сдача контрольных упражнений |
| 78-80 | Май | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 6 | Общая физическая подготовка. | Борцовский зал | Наблюдение |
| 81-82 | Июль | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 4 | Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка | Борцовский зал | Наблюдение |
| 83-84 | Июль | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 4 | Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка | Борцовский зал | Наблюдение |
| 85 | Август | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Различные виды спорта и подвижные игры. | Борцовский зал | Наблюдение |
| 86-87 | Август | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 4 | Общая физическая подготовка. | Борцовский зал | Наблюдение |
| 88 | Август | согласно расписанию | согласно расписанию | Лекция Практическое занятие | 2 | Воспитательная работа | Борцовский зал | Беседа, опрос, наблюдение |
| 89 | Август | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 2 | Различные виды спорта и подвижные игры. | Борцовский зал | Наблюдение |
| 90-91 | Август | согласно расписанию | согласно расписанию | Практическое занятие | 4 | Общая физическая подготовка. | Борцовский зал | Наблюдение |
| 92 | Август | согласно расписанию | согласно расписанию | Лекция | 2 | Итоги прошедшего спортивного года. | Борцовский зал | Беседа, опрос |
| ИТОГО | | | | | 184 | | | |

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 №6)* 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 учитываются 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).

2.5.Оценочные материалы

Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки

Таблица № 5.

| 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 основной 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 опустить 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.

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

Примерная схема учебно-тренировочного занятия для

Таблица №6

| Содержание | Дозировка (мин) | Методические указания |
|---|-----------------|---|
| 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 само страховку |
| 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 | Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические | Конспекты занятий. Специальная литература, | Опрос, наблюдение |

| | | | | | |
|---|--------------------------------------|---|---|--|---|
| | | внутри группы, подгрупповая, фронтальная | задания, объяснение нового материала. | справочные материалы, плакаты. Правила судейства. | |
| 2 | Общефизическая подготовка | Групповая, подгрупповая, фронтальная | Словесный, показ, упражнения в парах, тренировка | Таблицы, схемы, карточки, мячи, скакалки на каждого обучающего. Картотека упражнений по дзюдо | Тестирование, положение о 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 занимающегося | 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-психического стимулирования;
- 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. Сенгилея 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 обучающихся 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.

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.

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

1. С какого года дзюдо стало известно в России:

- а) с 1914 г. +
- б) с 1902 г.
- в) с 1929 г.

2. Схватки дзюдоистов проходят на площадке под названием:

- а) помост
- б) татами +
- в) ковер

3. Сколько разделов по состоянию на 2010 г. включает в себя технический арсенал дзюдо:

- а) 3
- б) 4
- в) 2 +

4. Национальная японская одежда, ставшая униформой для многих восточных единоборств:

- а) кимоно +
- б) халат
- в) костюм

5. Как называется костюм для тренировок:

- а) татами
- б) ката
- в) дзюдоги +

6. Появлению дзюдо в нашей стране мы обязаны:

- а) Анатолию Серову
- б) Василию Ощепкову +
- в) Александру Резнику

7. Что такое удэ-атэ:

- а) удары ногами
- б) удары головой
- в) удары руками +

8. В переводе с японского «дзюдо» – это:

- а) гибкий путь +
- б) пешая тропинка
- в) трудная дорога

9. Удушающие приемы скольких типов используются в дзюдо:

- а) 3-х
- б) 4-х
- в) 2-х +

10. Первые в истории СССР олимпийские медали (бронзовые) на турнире дзюдоистов в Токио завоевали спортсмены, представляющие другой вид спорта. Какой:

- а) каратэ
- б) самбо +
- в) кикбоксинг

11. Чем дзюдо отличается от других видов борьбы:

- а) меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий +

- б) в дзюдо запрещены подножки и подсечки
- в) в дзюдо не используются удушающие приемы

12. Меккой дзюдо является институт дзюдо под названием:

- а) Манипан
- б) Кодокан +
- в) Татам

13. Кто является создателем дзюдо:

- а) Дзигоро Кано +
- б) Мицуё Маэда
- в) Морихэй Уэсиба

14. Родоначальниками дзюдо являются:

- а) китайцы
- б) вьетнамцы
- в) японцы +

15. В конце какого века было создано дзюдо:

- а) 19 в. +
- б) 18 в.
- в) 17 в.

16. Первым советским чемпионом мира по дзюдо стал в 1975 году в Австрии:

- а) Николай Солодухин
- б) Владимир Невзоров +
- в) Сергей Власенко

17. В какой стране было создано дзюдо:

- а) Китай
- б) Вьетнам
- в) Япония +

18. Капитан российской сборной, многократный чемпион Европы, призер чемпионатов мира и Олимпийских игр Тамерлан Тменов родом из:

- а) Таганрога
- б) Владикавказа +
- в) Грозного

19. Что дословно означает «дзюдо»:

- а) небесный путь
- б) путь воина
- в) мягкий путь +

20. Последнее на сегодняшний день олимпийское «золото» по дзюдо для России в 1980 году завоевал:

- а) Владлен Семёнов
- б) Николай Солодухин +
- в) Павел Мясников

21. Трёхкратный олимпийский чемпион по дзюдо:

- а) Тадахиро Намуро +
- б) Петр Иванов
- в) Павел Шпак

22. В мире есть всего пять спортсменов, которым удавалось завоевывать два «золота» на одном чемпионате мира: три японца, француз и:

- а) колумбиец Хуан Маурисио Солер Эрнандес
- б) россиянин Александр Михайлин +
- в) американец Майк Тайсон

23. Есть ли пояса в дзюдо:

- а) нет
- б) зависит от страны
- в) да +

24. Занимающийся дзюдо при достижении высшего мастерства повязывает:

- а) красный пояс
- б) черный пояс +
- в) красный галстук

25. Высшая оценка в дзюдо:

- а) кока
- б) мине
- в) иппон +

26. Режиссерским дебютом выдающегося японского мастера кино Акиры Куросавы в 1943 году стал фильм:

- а) «Дзюдоист»
- б) «Гений дзюдо» +
- в) «Умник дзюдо»

27. Советский олимпийский чемпион по дзюдо 1980 года:

- а) Шота Хабарели +
- б) Владимир Незоров
- в) Нарика Маномота

28. Сколько комплектов наград разыгрывается в турнире дзюдоистов на Олимпийских играх:

- а) 12
- б) 16
- в) 14 +

29. В каком году дзюдо ввели в программу ОИ:

- а) 1964 +
- б) 1968
- в) 1972

30. Первую золотую олимпийскую медаль принес Советскому Союзу на Играх-1972 в Мюнхене:

- а) Сергей Иванов
- б) Шота Чочошвили +
- в) Валерий Устинов

(итоговое 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

Подвижные игры с элементами дзюдо

1. «Татами»

Подготовка к игре. В спортивном зале поясами от кимоно отгораживается площадка

«татами». Все игроки - Уке, двое водящих - Тори (за чертой татами).

Описание игры. Уке бегают, по сигналу руководителя Тори окружают руками одного из Уке и ловят. Пойманный становится Тори. Все трое Тори берут в захват за рукава друг друга и продолжают ловить остальных Уке (окружая их). Каждый пойманный присоединяется к Тори, четверка разбивается на 2 пары. Игра заканчивается, когда пойманы все Уке. Последние осаленные Уке становятся Тори.

Правила:

1. Уке за границу татами не выходят. Кто вышел - становится Тори.
2. Чтобы поймать Уке, его надо окружить руками, а не хватать.
3. Уке не могут «разрывать» руки Тори.

2. «Не давай пояс водящему»

Подготовка к игре. Игроки становятся в круг и размыкаются на вытянутые руки, круг очерчивается мелом (перед ногами игроков). Выбирают 2-4 водящих, которые становятся в середину круга. Если играют 10-12 человек, то водящий один. Берут пояс от кимоно, складывают вчетверо и крепко обвязывают его концом. Стоящие по кругу получают такой пояс.

Описание игры. Игроки перекидывают пояс по кругу или на противоположную сторону игрокам, чтобы водящие не могли его коснуться. Водящие, бегая в круге, стремятся дотронуться до пояса или его схватить. Если кому-нибудь из них это удастся, то на его место идет игрок, при броске (или передаче) которого водящий коснулся пояса (поймал его). Играют установленное время. В заключение выделяются игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры:

1. Если пояс развязался, игра останавливается, пояс перевязывается и игра продолжается.
2. Если пояс выпал из круга, то игроки должны быстро поднять его и продолжать игру.
3. Водящий имеет право осалить пояс, находящийся в руках у игрока, в воздухе, на татами, за кругом, если он туда «вылетел».

3. «Тяни в круг»

Подготовка к игре. Посредине площадки чертятся два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки.

Описание игры. По указанию руководителя игроки начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По сигналу «Хаджиме!» игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, или перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг, хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями.

Правила игры:

1. Игра начинается и прекращается по сигналу руководителя.

2. Втягивать соседей в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам.

3. Когда оставшиеся игроки не могут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

4. «Тяни на булавы»

Подготовка к игре. Посредине площадки ставятся 3-5 булав или кеглей: 4 по углам четырехугольника (на расстоянии шага одна от другой) и одна в центре. Три булавы ставятся треугольником. Все играющие строятся вокруг них в круг, крепко схватившись за руки.

Описание игры. Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу «Хаджиме» начинают втягивать друг друга на булавы (кегли), не разъединяя рук. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают булавы, крепко держась за руки с соседями. Кто свалит булаву, тот выбывает из игры. Каждый раз булава возвращается на место. Чтобы упавшую булаву удобнее было ставить, можно очертить место каждой из них. Если во время перетягивания игроки разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавы, они встают между ними или сбоку от них. Победителем становится последний оставшийся игрок. Каждый раз игра начинается и заканчивается по сигналу.

5. «Кто сильнее»

Подготовка к игре. Посредине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельной чертятся еще две линии на расстоянии

2-3 м от средней линии. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся около средней линии: одна команда лицом к другой. Игроки команд (противники) должны быть примерно одинаковы по росту и силе.

Описание игры. Игроки, стоящие друг против друга на коленях, подходят к средней линии, берутся за правые рукава кимоно, левые кладут за спину. По сигналу руководителя «Хаджиме!» игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне противника до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

Правила игры:

1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. В противном случае перетягивание не засчитывается.

2. Перетягивать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками.

3. Игрок должен перетянуть противника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2-3 м от средней.

6. «Перетягивание поясов»

Подготовка к игре. Связанные пояса от кимоно 3-5 штук кладут посредине площадки вдоль нее. Середина отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой поясов проводится черта поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2-3-х м проводятся еще 2 черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда стоит на коленях, берет в руки половину поясов так, чтобы игроки через одного были с одной и другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на пер-вый-второй.

Описание игры. По сигналу руководителя «Хаджиме!» играющие берутся руками за пояса и поднимают их с пола. По свистку руководителя команды

начинают тянуть их в свою сторону. Когда середина пояса перетянута за линию, параллельную средней в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным сигналом «Мате». Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть середину на свою сторону.

Правила игры:

1. Начинать тянуть можно только по сигналу, в противном случае подается новый сигнал. Если 2 раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает.

2. Пояса считаются перетянутыми, если середина находится в 2 метрах от средней линии на стороне противника.

7. «Борьба за мяч»

Подготовка к игре. В игре участвуют 2 равные команды. Игроки одной из команд надевают цветные повязки. Площадка для игры ограничивается. Мяч надувной средних размеров. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки, размещаясь по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой - из другой.

Описание игры. Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам. Задача играющих — сделать 5 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается сначала с середины площадки. Если мяч перехвачен соперниками, счет передач начинается снова. Играют 5-6 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры:

1. Вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехватывать.

2. Если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников вбрасывает его с того места, где он перелетел границу.

3. Если за мяч схватятся одновременно два игрока, то руководитель останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч.

4. Мяч можно вести только ударяя о пол. Если игрок пробежал с мячом более двух шагов, руководитель останавливает игру, и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка.

5. Если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь.

6. Если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), руководитель останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой передавал мяч.

8. «Точное движение»

Подготовка к игре. Поставить стул, посадить на него желающего и предложить ему закрыть глаза.

Описание игры. Участник с закрытыми глазами должен встать со стула и пройти по квадрату

- два шага вперед, сделать самостраховку назад, два шага вправо, сделать самостраховку на бок, два шага назад, два шага влево и сесть на стул.

9. «Запрещенное движение»

Подготовка к игре. Все играющие вместе с руководителем встают в круг. Если играющих много, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними.

Описание игры. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «перекат назад в группировке». Руководитель начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Игра проводится 3-5 мин, после чего отмечаются играющие, не допустившие ни одной ошибки, а также и самые невнимательные.

Правила игры:

1. Играющие обязаны повторять за руководителем все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, считается проигравшим.
2. Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед.

10. «Передай мяч»

Подготовка к игре. Игра проводится на ковре. Выбираются 2 водящих (их число по ходу игры может быть доведено до 4), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дается надувной мяч.

Описание игры. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 4-6 мин. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

Правила игры:

1. Разрешается сидеть только ногами внутрь круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч.
2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы.
3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

11. «Один за другим»

Подготовка к игре. Игра проводится на татами. Игроки делятся на 2 равные команды, строятся по массе тела с разных сторон татами. В центре чертится линия (или наклеивается цветная лента). Играют на коленях.

Описание игры. Выходят 2 самых легких игрока и выполняют захват кимоно так, чтобы между ними находилась линия. По команде руководителя «Хаджиме!» одновременно стараются выполнить выведение из равновесия вперед так, чтобы соперник переступил через линию. Победитель остается на татами, проигравший возвращается к команде. Победитель находится на татами

до первого поражения, его сменяет другой игрок той же команды. Проигрывает команда, у которой не хватит игроков для продолжения противоборства.

Правила игры:

1. Игроки вступают в противоборство в порядке возрастания массы тела, с колен не вставать.

2. Способы выведения из равновесия предварительно повторяются и оговариваются сигроками.

12. «Регби на коленях с надувным мячом»

Подготовка к игре. Игроки делятся на 2 равные по силам команды с разными поясами.

Встают на колени с разных сторон татами, на середину которого кладется надувной мяч.

Описание игры. По свистку, игроки на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой татами (можно коснуться мата, чучела за татами). Задача другой команды - перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 5 или 10 мин. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника.

Правила игры:

1. Передвигаться разрешается только на коленях.
2. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы татами. За нарушение мяч передается противнику.

13. «Салки на татами»

Подготовка к игре. Участники делятся на 2 команды и строятся на разных сторонах татами.

Описание игры. Руководитель вызывает 1 или 2 пары игроков и начинает игру командой

«Хаджиме!». Варианты касаний могут быть различными. Одна встреча продолжается 10-20 с, после чего считают количество касаний и вызывают новые пары. Побеждает команда, участники которой выиграли большее количество поединков.

Варианты касаний: касание рукой (правой, левой, обеими, любой) различных частей тела (середина живота, плечо, предплечье, спина, поясница).

Правила игры:

1. Касание лица штрафует одним очком в пользу противника.
2. Места касания прикрывать нельзя.