

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительный центр «Бригантина» городского округа Самара

Принята на заседании
педагогического совета МБУ ДО
«ДОЦ «Бригантина» г.о. Самара
Протокол № 4 от
«02» августа 2021 г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО «ДОЦ
«Бригантина» г.о. Самара
Мурадымов А.Р.
«02» августа 2021 г.

**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«ДЗЮДО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»
(модифицированная)**

Возраст: 8-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составители:
педагог дополнительного образования
Сукиасян Г.Г.
Горлищев Е.В.
Курбанов Д.В.

г.о. Самара
2021г.

ОГЛАВЛЕНИЕ:

1. Пояснительная записка	3
2. Цель и задачи программы	6
3. Учебно-тематический план	8
4. Содержание программы	9
5. Содержание учебного плана	10
6. Планируемые результаты	17
7. Методическое обеспечение программы	25
8. Список литературы	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дзюдо - это японский национальный вид борьбы и система физического развития, оно было создано выдающимся мастером и просветителем Дзигоро Кано (1860 – 1938 г.г.). Им были сформулированы основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований. В переводе с японского «дзю» — мягкий, гибкий, скромный, «до» — путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте» (в ред. Федерального закона от 28.12.2013 № 429-ФЗ);
- Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 № 124-ФЗ;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные Министром спорта Российской Федерации 12.05.2014 (письмо Минспорта России от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554);
- Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей;
- Закон Самарской области от 22.12.2014 № 133-ГД «Об образовании в Самарской области; Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ Минобрнауки Самарской области № 262-од от 20.08.2019 г. «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам», а также возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях самбо.

Актуальность программы: единоборства, являясь одним из древнейших видов спорта, синтезировали в себе многообразные естественные физические движения,

сформировавшиеся в процессе исторического развития общества. На протяжении веков в них интегрировался опыт человеческого противоборства. Во все времена и у всех народов содержание борьбы служило одним из самых эффективных средств связи физического воспитания с военным обучением выживанию и применялось в целях формирования сильного, ловкого и смелого человека, способного защитить своих соплеменников.

Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лежа и каты – демонстрации приемов упражнения. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье.

Новизна данной программы заключается в привлечении детей с 8 лет к систематическим занятиям дзюдо, развитию основных физических качеств с помощью подвижных и спортивных игр. Программа включает в себя углубленное изучение теоретической основы вида спорта дзюдо.

Программа направлена важным образом на пропаганду здорового образа жизни, который ведет к профилактике безнадзорности и правонарушений среди детей и подростков. Методика организации тренировочного процесса строится с учётом психофизических способностей обучающихся.

Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим обучающимся, организовать опережающее обучение младших.

Возрастные особенности детей.

В возрасте 7-11 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому развивающая программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

Дети 11-17 лет. Отличаются быстротой и координированностью движений. Появляется меткость и точность распределения усилий при выполнении двигательных действий. Способны избирательно и целенаправленно воспринимать необходимую информацию, самостоятельно принимать решения. Характеризуются противоречивым сочетанием психических качеств: с одной стороны,

инициативностью и решительностью, с другой — стеснительностью. Многое зависит от среды и условий, поэтому нуждаются в поддержке.

Юноши и девушки 14-17 лет. Развивается выносливость и мышечная сила. Способны к осознанной саморегуляции эмоциональных проявлений, самоконтролю поведения.

Внимание характеризуется произвольностью, устойчивостью, интенсивностью и переключаемостью. Возрастает способность к анализу и обобщению. Критичность и активность в оценке окружающих людей, явлений, событий.

Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

В ходе реализации программы применяются современные педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология игровой деятельности;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающие технологии.

В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения – должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При выборе упражнений необходимо учитывать возраст, пол детей и состояние их здоровья. Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий – следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях обучающиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и,

доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения.– Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов физической подготовки.

Необходимо отметить тесную связь вышеперечисленных принципов между собой и взаимное проникновение друг в друга. Нельзя говорить об одном из них вне связи с другим, а получить наиболее оптимальный результат можно только при применении дидактических принципов и разнообразных методов обучения: словесных, наглядных, практических, объяснительно-иллюстрационных, репродуктивных, частично-поисковых, проблемных, игровых, дискуссионных, сравнения, воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация).

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий дзюдо.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

Образовательные:

- сформировать знания по истории развития дзюдо в России и мире;
- обучать элементарным движениям техники дзюдо;
- формировать систему элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- знать методы и виды закаливания организма;
- приобретать знания, умения и навыки через соревновательную деятельность;
- прививать интерес к занятиям дзюдо с помощью спортивных игр;
- обучать поворотам, захватам, выведениям из равновесия, броскам, удержаниям.

Развивающие:

- развивать основные физические качества с помощью общеразвивающих упражнений и подвижных игр;
- развивать основные физические качества с помощью других видов спорта;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- совершенствовать простейшие упражнения техники и тактики дзюдо через игры с элементами борьбы;
- развивать умение выполнять технические элементы дзюдо;
- изучать стойки, передвижения.

Воспитательные:

- воспитать моральные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество, честность;
- воспитывать волевые качества: решительность, настойчивость, выдержку;
- сформировать духовно-нравственные ценности и патриотические чувства у детей;
- сформировать представление о здоровом образе жизни;
- сформировать осознанную потребность в здоровом образе жизни.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план
Объем нагрузки - 52 недели/312 часов

Содержание занятий	Месяцы												Всего часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теория													
Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	1	1							1	1			4
Состояние и развитие дзюдо в России			1	1		1	1						4
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена					1					1	1	1	4
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1			1	1							4
Физиологические особенности и физическая подготовка			1	1			1	1					4
Гигиенические требования к занимающимся спортом	0,5		0,5	0,5		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		4
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия		1			1			1	1	1	1		6
Правила соревнований по дзюдо	1						1						2
Итого теории												34	
Практика													
Основы техники и тактики дзюдо													46
Медицинский контроль													2
Промежуточная аттестация в форме тестирования													
Технико-тактическая и психологическая подготовка													30
Другие виды спорта и подвижные игры													32
Самостоятельная работа													20
ОФП, СФП													82
Итого практики												278	
Соревнования, летняя кампания, УТС	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий												
Общее количество часов												312	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов		Форма аттестации / контроля
		теория	практика	
I. Теоретическая подготовка				
1.	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	4		собеседование
2.	Состояние и развитие дзюдо в России	4		собеседование
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	4		собеседование
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	4		собеседование
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка	4		собеседование
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	4		собеседование
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия	6		собеседование
8.	Правила соревнований по дзюдо	2		тестирование
II.	ОФП и СФП		82	
III.	Избранный вид спорта: дзюдо		62	тестирование
1.	Основы техники и тактики дзюдо		46	результаты участия
2.	Участие в соревнованиях		2	-
3.	Медицинский контроль		2	тестирование
4.	Промежуточная аттестация в форме тестирования		2	тестирование
IV.	Технико-тактическая и психологическая подготовка		30	тестирование
V.	Другие виды спорта и подвижные игры		32	тестирование
VI.	Самостоятельная работа		20	тестирование
Итого:		34	278	312

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены.

Тема 1.2. Состояние и развитие дзюдо в России.

Теория: История развития дзюдо в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий дзюдо и их состояние. Права и обязанности спортсмена.

Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория: Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Теория: Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.

Теория: Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути

распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

Тема 1.8. Правила соревнований по дзюдо.

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по дзюдо.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП)

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.
- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук, в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.
- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.
- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из

стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднятие таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднятие таза из положения лежа на спине.
- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат;
- пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).
- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднятие на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).
- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания — разгибания, поднимания - опускания разведения — сведения); поднятие туловища в сед из положения лежа на спине; поднятие ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднятие туловища из положения лежа на животе; поднятие ног из положения лежа на животе; одновременное поднятие туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднятие опускание таза в упоре лежа боком.
- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа па

животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.
- ОРУ для вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

Специальная физическая подготовка

Силовые упражнения: выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные упражнения. Имитация бросков по технике, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Упражнения, повышающие выносливость Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные упражнения Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Раздел 3. Избранный вид спорта: дзюдо

Основы техники и тактики дзюдо

Тема 1.1. Правила техники безопасности.

Теория: Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в дзюдо.

Практика: Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

Тема 1.2. Введение в программу «Дзюдо».

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

Тема 1.3. Акробатические элементы.

Практика: Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

Тема 1.4. Само-страховка и страховка соперника.

Теория: Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

Практика: основные способы страховки соперника при броске.

Тема 1.5. Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.

Теория: Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

Тема 1.6. Спортивно-развивающие игры

Теория: Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

Тема 1.7. Техника самостраховки.

Практика: Техника самостраховки. Падение вперед и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперед через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперед из положения стоя, держась за руку партнёра.

Тема 1.8.

Практика: Захваты. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы. Борцовский мост.

Тема 1.9.

Практика: Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы.

Тема 1.10.

Практика: Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.

Тема 1.11. Показательные выступления

Практика: проведение открытого занятия для родителей, показательные выступления.

Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка

Основы техники и тактики. Тактика проведения захвата, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактическая

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником спланировать
- проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться.

Психологическая подготовка

Из арсенала дзюдо:

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону. *Для воспитания смелости.* Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

Средства других видов деятельности:

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнуть партнера, имеющего фору 1- 2 метра в беге на 20-30 метров.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны; для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплавание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплавание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

Раздел 6. Самостоятельная работа

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа).

Упражнения на гибкость, расслабление.

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающиеся должны знать:

- понятие «физическая культура», ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ;
- правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- основные системы организма;
- значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья;
- основы меры безопасности на спортивных сооружениях;
- понятие о гигиене и санитарии.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплексы ОРУ для различных частей тела;
- выполнять упражнения: для развития общих физических качеств;
- выполнять строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, лазанье;
- выполнять акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, боковой кувырок, перекаты, гимнастический мост, стойку на голове;
- выполнять основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя;
- выполнять захваты: односторонний и двухсторонний;
- играть в подвижные игры.

Обучающиеся должны владеть:

- элементарными навыками проведения захватов, удержаний, бросков;
- тактикой участия в соревнованиях по общефизической подготовке;
- тактикой ведения поединка;
- элементами из других видов спорта: плавания, футбола, баскетбола, гандбола.

Обучающиеся должны знать:

- значение ФК для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ;
- правила личной гигиены;
- достижения спортсменов России на мировой арене;
- влияние внешней среды на организм и жизнедеятельность человека;
- причины утомления;
- простудные заболевания у спортсменов, причины и профилактику;
- правила соревнований, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по дзюдо.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять обширный комплекс ОРУ для различных частей тела;
- выполнять основные способы страховки соперника при броске;
- выполнять элементарные захваты, выведение из равновесия, стойки и передвижения, игры с элементами борьбы;
- выполнять элементарные акробатические движения.

Обучающиеся должны владеть:

- элементами проведения захватов, бросков, удержаний;
- тактикой поединка;
- элементами из других видов спорта для развития основных физических качеств;
- техникой выполнения передвижений.

Обучающиеся должны знать:

- понятие физической культуры как составной части общей культуры;

- историю развития дзюдо в мире и в России;
- основные системы организма;
- гигиенические требования к питанию спортсменов;
- о вредных привычках, профилактику вредных привычек;
- пути распространения заболеваний, меры личной и общественной профилактики;
- профилактику допинга применения допинга среди спортсменов.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять обширный комплекс общеразвивающих упражнений для различных частей тела;
- выполнять упражнения, повышающие гибкость: борцовский мост;
- выполнять элементарные способы страховки соперника при броске: стойки, передвижения и захваты, подготовительные упражнения;
- играть в игры с элементами борьбы.

Обучающиеся должны владеть:

знаниями в области физической культуры и спорта;
упражнениями из спортивной борьбы для развития основных физических качеств;
самостоятельным подбором и выполнением общеразвивающих упражнений (ОРУ).

**«Комплекс организационно – педагогических условий реализации
дополнительной общеобразовательной программы»**

ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

1. Комплект спорттренажёров
2. Татами (комплекты)
3. Силовой тренажёр
4. Стойка с гантелями
5. Силовая станция
6. Мат гимнастический
7. Беговая дорожка
8. Гимнастические стенки
9. Перекладины
10. Татами дзюдо
11. Манекен для борьбы 35,50 кг
12. Манекен борцовский 25,35 кг
13. Канат

Информационное обеспечение

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
 2. Видеозаписи с соревнований различного уровня, с участием обучающихся.
- В условиях реализации программы необходим доступ к фонду интернет-ресурсов.

Кадровое обеспечение

Педагогическую деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, изучаемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Формы контроля

Ведущими формами мониторинга эффективности реализации программы и динамики продвижения обучающихся являются входная диагностика, и промежуточная диагностика. Аттестация обучающихся проводится с использованием разнообразных форм: педагогических и врачебных.

Педагогический контроль:

- тестирование;
- самоконтроль;
- мониторинг физической подготовленности;
- контрольное занятие по каждому разделу;
- итоговое занятие в конце года.

В начале первого года обучения проводится *входной контроль*, по окончании проводится *итоговая аттестация обучающихся*.

В зависимости от вида аттестации *формы* проведения могут быть следующие:

Для входного контроля это:

Сдача нормативов.

Для итоговой аттестации:

Сдача контрольных нормативов.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме.

Основными формами организации образовательного процесса являются практическое и комбинированное занятие. Теоретический материал осваивается в процессе овладения учащимися практическими навыками.

2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для проведения аттестации разработаны контрольно – измерительные материалы, позволяющая измерить уровень обученности детей по программе, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков.

- диагностика знаний в области физической культуры и спорта;
- диагностика уровня физической подготовленности;
- диагностика уровня воспитанности;
- диагностика уровня развития личностных качеств обучающихся.

Диагностика знаний в области физической культуры и спорта

Данная диагностика проводится в форме тестирования. Обучающиеся получают бланки, на которых написаны вопросы по теории физической культуры и спорта. Тестирование предполагает пятнадцать вопросов. За каждый правильный ответ, обучающийся получает один балл (См. приложение №1).

Диагностика физической подготовленности

Выполнение контрольных нормативов проводится 2 раза в год: в начале года (начальный уровень) и в конце учебного года (итоговый уровень) по следующим показателям:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
 - челночный бег 3x10 м. (оценка координации движений);
 - наклон вперёд, стоя на возвышении (оценка гибкости);
 - прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
 - подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
 - шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости).
- (См. приложение № 2,3)

Диагностика уровня воспитанности спортсмена

Диагностика уровня развития воспитанности спортсмена проводится по следующим критериям:

- 1) внешний вид;
- 2) манера общения, речь;
- 3) отношения с тренером-преподавателем;
- 4) отношения с другими спортсменами;
- 5) дисциплинированность (в плане выполнения заданий);

- б) отношение к спортивному инвентарю;
- 7) особенности поведения;
- 8) отношение к своим поступкам;
- 9) отношение к педагогическим воздействиям.

По диагностической программе каждый обучающийся оценивается по 3-балльной шкале по каждому критерию в соответствии с признаками проявления воспитанности (ярко проявляется — 3 балла; средний уровень проявления - 2 балла; не проявляется — 1 балл).

Ключ: 20-27-высокий уровень, 11-19- средний уровень, 0-10-низкий уровень.
(Оценка уровня воспитанности обучающихся, см. приложение №4)

Диагностика уровня развития личностных качеств обучающихся

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
1. Организационно-волевые качества			
1. Терпение	Способность переносить допустимые по возрасту нагрузки в течение определенного времени	а) высокий уровень – терпения хватает на все занятие	8-10 баллов
		б) средний уровень – на большую часть занятия	5-7 баллов
		в) низкий уровень – менее чем на половину занятия	менее 5 баллов
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	а) высокий уровень – волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком	8-10 баллов
		б) средний уровень – чаще самим ребенком, но иногда с помощью педагога	5-7 баллов
		в) низкий уровень – волевые усилия ребенка побуждаются извне	менее 5 баллов
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	а) высокий уровень –ребенок постоянно контролирует себя сам	8-10 баллов
		б) средний уровень –периодически контролирует себя сам	5-7 баллов
		в) низкий уровень – ребенок не контролирует себя самостоятельно	менее 5 баллов

2. Ориентационные качества			
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	а) высокий уровень – нормальная	8-10 баллов
		б) средний уровень – заниженная	5-7 баллов
		в) низкий уровень – завышенная	менее 5 баллов
2. Интерес к занятиям в объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	а) высокий уровень – постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	8-10 баллов
		б) средний уровень – периодически поддерживается самим ребенком	5-7 баллов
		в) низкий уровень – продиктован ребенку извне	менее 5 баллов
3. Поведенческие качества			
1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	а) высокий уровень – пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	8-10 баллов
		б) средний уровень – сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5-7 баллов
		в) низкий уровень – периодически провоцирует конфликты	менее 5 баллов
2. Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	а) высокий уровень – инициативен в общих делах	8-10 баллов
		б) средний уровень – участвует при побуждении извне	5-7 баллов
		в) низкий уровень – избегает участия в общих делах	менее 5 баллов
Ключ:			
70-56		высокий	уровень
55-35		средний	уровень
34-0		низкий	уровень

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 2) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью.

2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд и обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

Условно каждое занятие можно разделить на следующие связанные между собой алгоритм: подготовительный, основной и заключительный этапы:

Подготовительная часть занятия.

Цель – подготовить занимающихся к основной части занятия.

Задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

Цель – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств.

Заключительная часть занятия.

Цель – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности занимающихся и домашнее задание.

Дидактические материалы: технологические и инструкционные карты.

Первый год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы занятий	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Рассказ, беседа, объяснение, комбинированное занятие	Словесный, наглядный, Воспитания, объяснительно-иллюстративный.	План-конспект, справочные материалы.	Диагностическое занятие.
2.	Общая физическая подготовка и специально-физическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры.	Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитания	План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь.	Контрольное занятие.
3.	Избранный вид спорта: дзюдо	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, воспитания, частично-поисковый.	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	Рассказ, показ, практическая работа, подвижные игры	Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, частично-поисковый	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.
6.	Самостоятельная работа	Объяснение, рассказ.	Словесный, практический, метод самоконтроля	План-конспект, справочные материалы, инвентарь.	Контрольное занятие.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (для педагогов)

Основная:

1. Акопян А.О. Программа «Дзюдо - М: «Советский спорт», 2009.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. — СПб.: Питер, 2000. — С. 175–180.
3. Гальперин П. Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — 2-е изд. — М.: КДУ, 2005. — 400 с.
4. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения// Вопросы психологии, 1994, № 3.
5. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
6. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Авт. — сост. С. В. Ерегина и др./Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
7. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
8. Европейская спортивная политика: базовые принципы современного демократического спортивного законодательства в духе Европейской спортивной Хартии/Под общ.ред. В.Б. Шестакова, Р.Р. Вайнгертнера. — М., 2005. — С. 13–17.
9. Ерегина С. В. Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Эслан, 2005. — 144 с.
10. Ерегина С.В. Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Народное образование, 2005. — 230 с.
11. Ерегина С.В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
12. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте и Европейская Хартия спорта / Авт. — сост. В. Б. Шестаков. — М.: Красный пролетарий, 2005. — С. 132–138.
13. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.
14. Зеер Э. Ф. Психология профессий. — Екатеринбург: Изд-во Урал, гос. проф. — пед. ун-та, 1997. — 243 с.
15. Калицкий Э.М. Трансформация профессионального образования в современном обществе. — Минск: РИПО, 1997. — С. 12–16.
16. Кузнецова С.А. Перспективы исследований профессиональных деформаций личности // Учен. зап. кафедры психологии Северного международного университета. Вып.1. — Магадан, 2001. — С. 14–17.
17. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.

18. Маркова А.К. Психология профессионализма. — М.: Домодедовский производственный комплекс, 1996. — С. 147–179.

19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 590–591.

Дополнительная:

1. Психология труда/Под ред. А.В. Карпова. — М.: Владос-Пресс, 2003. — 352 с.

2. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.

3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ/под ред. И.И. Столова – М.: Советский спорт, 2008.

4. Комитет по физической культуре и спорту. Главное спортивно-методическое управление. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ по дзюдо, Москва, 1987г.

5. Федерация дзюдо России. Федерация дзюдо г. Москвы. Кафедра борьбы. Российская государственная академия физической культуры. Программа для спортивных школ -по дзюдо, - Москва 1996г.

6. Верхошанский В.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва, ФИС -1988г.

Список литературы (для обучающихся)

1. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. «Спортивная борьба» Москва, Просвещение 1993г.

2. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 133.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

3. <http://sport.tmbreg.ru/> - Управление по физической культуре и спорту Тамбовской области

4. <http://www.judo.ru/> - Федерация дзюдо России

5. <http://www.mir-judo.ru/>

6. <http://judobelarus.com/>

7. <http://www.zoomby.ru/watch/55393-dzyudo-tehnika-zahvatov>

Диагностика знаний в области физической культуры и спорта

1. Что такое физическая культура?

- А) уровень владения знаниями о движениях, двигательных действиях, тактической подготовке и системе движений;
- Б) часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовленности, физического развития;
- В) часть спорта, выраженная в стремлении человека к победе и достижению высоких результатов;
- Г) учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.

2. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач;
- Б) закаляющих, психологических и философских задач;
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

3. Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закалывания

4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

5. Назовите основные физические качества

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

6. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это...

- А) физическое развитие
- Б) физическое воспитание
- В) физическая культура
- Г) комплекс физических упражнений

7. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки является одной из задач:

- А) тактической подготовки
- Б) технической подготовки
- В) психологической подготовки

8. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся:

- А) правила личной гигиены
- Б) психотерапия
- В) соблюдение рационального распорядка дня
- Г) оптимальные санитарно-гигиенические условия
- Д) занятия физическими упражнениями

9. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики:

- А) воспитательной
- Б) оздоровительной
- В) образовательной

10. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

- А) гипоксии
- Б) гиподинамии
- В) гипокинезии

11. Дзюдо это...

- А) рациональное применение грубой физической силы с использованием специальных приемов борьбы ударной техники
- Б) японское боевое искусство, соединяющее в себе самооборону без оружия, философию, вид спортивного единоборства
- В) спортивная борьба, отличающаяся большим разнообразием специальных приёмов (из сокращения выражения «самозащита без оружия»)
- Г) спортивная японская борьба, система самозащиты без оружия

12. С какого года дзюдо стало Олимпийским видом спорта:

- А) с 1995 года
- Б) с 1985 года
- В) с 1964 года
- Г) с 2010 года

13. Продолжительность поединка в дзюдо:

- А) 10 минут
- Б) 2 минуты
- В) 4 минуты
- Г) 5 минут

14. Человек, контролирующий ход спортивного состязания, с нейтральной точки зрения, даёт сигнал к началу и окончанию состязания, контролирует время, фиксирует результаты спортсменов:

- А) тренер-преподаватель

- Б) спортсмен
- В) судья
- Г) представитель команды

15. На основе какого единоборства возникло дзюдо:

- А) каратэ
- Б) самбо
- В) рукопашный бой
- Г) джиу-джитсу

За каждый правильный ответ, учащийся получает 1 балл.

Школа оценки результата:

Высокий уровень 12-15 баллов.

Средний уровень 7-11 баллов.

Низкий уровень 0-6 баллов

Определение уровня физической подготовленности обучающихся

Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3 x 10 м

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая (110 см.) перекладины.

Процедура тестирования: мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см.). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

Шестиминутный бег.

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодолённой дистанции и подсчитывается с точностью до метра.

Контр. упражнение	Возраст										Бал-лы
	8 лет	8 лет	9 лет	10лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	18 лет	
Бег 30 м, сек	7,6 и выше	7,3 и выше	7,0 и выше	6,6 и выше	6,4 и выше	6,3 и выше	6,2 и выше	6,1 и выше	6,0 и выше	6,0 и выше	0
	5,9-7,5	5,7-7,2	5,4-6,9	5,3-6,5	5,2-6,3	5,1-6,2	5,1-6,1	5,0-6,0	5,0-5,9	4,9-5,9	1
Челночный бег 3x10м, сек	11,7 и выше	11,2 и выше	10,8 и выше	10,4 и выше	10,1 и выше	10,0 и выше	10,0 и выше	9,9 и выше	9,7 и выше	9,7 и выше	0
	10,3-11,6	9,8-11,1	9,4-10,7	9,2-10,3	9,0-10,0	8,9-9,9	8,8-9,9	8,7-9,8	8,6-9,6	8,5-9,6	1
Наклон вперед, стоя на возвышении, см	3 и менее	3 и менее	4 и менее	4 и менее	5 и менее	5 и менее	6 и менее	6 и менее	7 и менее	7 и менее	0
	4-8	4-8	5-9	5-9	6-10	6-10	7-11	7-11	8-12	8-12	1
Подтягивание, низкая перекладина, кол-во раз	2 и ниже	3 и ниже	3 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	4 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	5 и ниже	6 и ниже	0
	3-11	4-13	4-14	5-15	5-15	5-16	6-17	6-18	6-19	7-20	1
Шестиминут. бег, количество метров	500 и менее	550 и менее	600 и менее	650 и менее	700 и менее	750 и менее	800 и менее	850 и менее	900 и менее	900 и менее	0
	501-899	551-949	601-999	651-1049	701-1099	751-1149	801-1199	851-1249	901-1299	901-1299	1
Прыжок в длину с места	85 и ниже	90 и ниже	100и ниже	110 и ниже	120 и ниже	130 и ниже	140 и ниже	150 и ниже	170 и ниже	180 и ниже	0
	85	90	100	110	120	130	140	150	170	180-190	1