



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, д. 11а/1, г. Тюмень, 625062

тел/факс.: (3452) 32-88-09

Принята на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Протокол №2 от 19.11.2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Гвиносян Э. Н.
«19» 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЗЮДО»**

Срок реализации программы: 3 года
Возраст занимающихся: 7 – 18 лет

Программу составил:
педагог дополнительного образования,
Бандукова Ксения Руслановна

г. Тюмень – 2018 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» относится к физкультурно-спортивной направленности, уровень освоения «базовый уровень».

Данная программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.03.2013 №146, разработанного на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации от 19.06.2012 № 607;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. (№09-3242).

Актуальность программы состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы дзюдо, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятие дзюдо оказывает на воспитание личности дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

В основе формирования спортивного мастерства лежит изучение правильной техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой борьбы, от правильности и прочности усвоенных навыков технических действий. Поэтому в основе функционирования дзюдо как одной из систем физической культуры и спорта является техническая подготовка и тактика использования этой техники.

Адресат программы

Программа «Дзюдо» рассчитана на три года обучения и предназначена для детей и подростков от 7 до 18 лет. Количество обучающихся в группе от 15 до 25 человек.

Продолжительность занятий:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Педагогическая нагрузка на одну группу в год 140 академических часов.

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа. Педагогическая нагрузка на одну группу в год 294 академических часов.

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа. Педагогическая нагрузка на одну группу в год 294 академических часов.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья (медицинского заключения и допуска врача). При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст желающих заниматься. При этом главным образом определяется уровень развития психических и физических качеств обучающихся.

Новизна программы «Дзюдо» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, выявляя и определяя на начальном этапе подготовки особенности каждого ребенка к различным видам единоборств. Она дает возможность заняться единоборствами с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность программы «Дзюдо» требует постепенного перехода от простого к сложному, позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным, возрасту, весовой категории и уровню подготовленности.

Дзюдо позволяет решать проблему занятости детей, пробуждение интереса к выбранному виду спорта и знакомству с другими видами единоборств. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования успешной подготовки на последующих этапах.

Практическая значимость изучаемой программы «Дзюдо» обуславливается обучением рациональным приемам применения знаний на практике, переносу своих знаний и умений на практику и отработку полученных умений.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: обеспечение условий для организации активного, содержательного досуга, совершенствования личности, формирования здорового образа жизни и укрепление здоровья занимающихся.

Освоение программы и достижение поставленной цели образовательного процесса предполагают решение следующих образовательных, воспитательных и развивающих задач.

Образовательные задачи:

- овладение мастерством техники борьбы в стойке и партере;
- расширение и углубление знаний обучающихся по истории возникновения и развития дзюдо;
- формирование личности спортсмена и межличностных отношений в группе;

- формирование установки на тренировочную деятельность.

Развивающие задачи:

- развитие общих и специальных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости;
- развитие координационных качеств: равновесия, точности, амплитуды движений в суставах, пластичности;
- развитие основных функций мышления: анализа, синтеза, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств;
- развитие интеллектуального потенциала личности;
- развитие наблюдательности, высокой концентрации внимания, зрительной памяти.

Воспитательные задачи:

- воспитание чувства гражданственности и любви к Родине;
- воспитание патриотизма, формирование желания служить в рядах Вооруженных Сил РФ;
- воспитание осознанной потребности в разумном досуге, здоровом образе жизни;
- воспитание умения адаптироваться в социальных условиях;
- воспитание милосердия, доброты и доброжелательности, способности к состраданию и сопереживанию, готовности оказать помощь, терпимости;
- воспитание таких качеств характера, как смелость, решительность, психологическая устойчивость, находчивость в стрессовых ситуациях.

1.3. Структура программы

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее количество			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретический материал	4	4		Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка	76	11	65	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	57	12	45	Спарринги
4.	Раздел 4. Соревновательная подготовка	1		1	Выступление на соревнованиях
5.	Раздел 5. Сдача контрольно-переводных нормативов	2		2	
	Итого	140	27	113	

Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

Раздел 1. Теоретический материал

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины.

Тема 1.2. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по дзюдо.

Теория: Техника безопасности на занятиях по дзюдо.

Тема 1.3. Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Теория: История первых соревнований по борьбе. Развитие борьбы дзюдо в России.

Тема 1.4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

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

Тема 1.5. Гигиенические знания и навыки.

Теория: Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы дзюдо. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Тема 1.6. Морально-волевая подготовка.

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

Тема 1.7. Правила соревнований.

Теория: Весовые категории. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Тема 1.8. Оборудование и инвентарь.

Теория: Правила пользования оборудованием и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Основные строевые упражнения.

Теория: Ознакомление с основными элементами разминки дзюдоистов.

Практика: Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе, элементы спортивной ходьбы. Бег обычный, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег скрестными и приставными шагами, по пересеченной местности. Бег 30 метров.

Тема 2.2. Прыжки и метания.

Практика: Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

Тема 2.3. Прикладные упражнения.

Практика: Поднимание и переноска партнера вдвоем, переноска партнера на спине. Лазание по гимнастической стенке, канату, шесту.

Тема 2.4. Упражнения с гимнастической палкой.

Практика: Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и закручивание. Переносы ноги через палку. Подбрасывание и ловля палки.

Тема 2.5. Упражнения с теннисным мячом.

Практика: Броски и ловля из положения стоя, сидя, лежа одной и двумя руками. Перебрасывание мяча на ходу и при беге. Метание мяча в цель, мишень и на дальность.

Тема 2.6. Упражнения с набивным мячом.

Практика: Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Броски вверх, и ловля мяча с приседаниями и поворотами. Перебрасывание друг другу в различных положениях и разными способами. Броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами. Эстафеты и игры с мячом. Броски на дальность.

Тема 2.7. Упражнения с отягощениями.

Практика: С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках и др.

Тема 2.8. Упражнения на гимнастических снарядах.

Практика: На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание и прыжки с каната. На бревне – ходьба, повороты, прыжки и др. На перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, соскоки. Опорные прыжки.

Тема 2.9. Акробатические упражнения.

Практика: Кувырки вперед, назад, через препятствие, через одно плечо, скрестив голени, из стойки на руках, голове. Перевороты боком, вперед.

Тема 2.10. Упражнения для укрепления моста.

Практика: Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различным положением рук и ног.

Тема 2.11. Простейшие формы борьбы.

Теория: Ознакомление с борьбой в игровой форме

Практика: Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу. Выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги.

Тема 2.12. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Теория: Ознакомление с техникой выполнения упражнений по самостраховке при падении на спину, на бок, вперед с опорой на руки, при падении на бок кувырком вперед через плечо. Обсуждение ошибок при выполнении страховки.

Практика: Отталкивание руками от ковра из упора лежа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Напряженное падение при проведении приемов.

Тема 2.13. Футбол

Теория: Ознакомление с правилами игры в футбол

Практика: Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движении. Выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча. Овладение простейшими навыками командной борьбы.

Тема 2.14. Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и т.д.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Сюда относятся упражнения, развивающие силу главных мышечных групп. Некоторые из этих упражнений близки по характеру общим упражнениям, но для дзюдо имеют важное значение. Они направлены преимущественно на преодоление сопротивления партнёра и одновременно развивают устойчивость при изменении центра тяжести.

Комплексные укрепляющие упражнения носят характер элементов техники дзюдо.

Здесь описываются типичные упражнения, которые применяются на практике.

1. Прыжки в положении ноги вместе в приседе.

Цель: укрепление мышц ног, улучшение способности изменять центр тяжести и соблюдать равновесие в приседе.

Осуществление: присед, спина прямая, прыжки длиной 0.5-1.0 м. на расстоянии 20-200м.

2. Опускание и поднятие туловища из положения ноги на талии партнёра.

Цель: укрепление мышц живота и одновременно укрепление мышц спины стоящего партнёра.

Осуществление: заложить ноги на спину стоящего партнёра, руки на затылке, головой не касаться пола, татами, стремится выше поднять туловище, опуститься. Партнёр в небольшом приседе удерживает упражняющегося за пояс, но не поднимает его. Повторять 5-20 раз.

Тема 3.1. Техника дзюдо.

Теория: Разбор таких понятий как стойки, дистанция, самостраховки, передвижения, захваты, броски, удержания и так далее.

Практика: Стойка дзюдоиста: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

Дистанции: вне захвата, дальняя, ближняя, средняя, вплотную.

Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево, вправо.

Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину, падение кувырком через плечо, падение через партнера стоящего на четвереньках – стоя к нему лицом, спиной. Падения – вперед, назад, влево, вправо.

Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные. Захваты для проведения приемов:

- рукава и одноименного отворота
- рукава и разноименного отворота
- двух отворотов
- рукавов снизу
- рукава и ноги
- рукава и пояса спереди
- рукава и пояса сзади

- рукава и туловища
- одноименного рукава и шеи
- разноименного рукава и шеи
- одноименного отворота и шеи
- разноименного отворота и шеи
- руки под плечо
- рукава и обратного разноименного отворота
- одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой изнутри за предплечье

Подготовка к броскам: нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу; нарушение равновесия назад – осаживание на пятки; нарушение равновесия вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад; нарушение равновесия, находясь лицом к партнеру, поворачиваясь боком и спиной.

Броски:

- рывком вперед
- захватом за подколенный сгиб
- боковая подсечка
- подсечка в колено
- задняя подножка
- боковая подножка
- зацеп изнутри

Удержания:

- сбоку
- со стороны головы
- поперек

Переворачивания:

- захватом одежды из-под плеча
- захватом руки из-под плеча

Тема 3.2. Тактика дзюдо.

Теория: Объяснения понятия выведения из равновесия и другое.

Практика: Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.

Раздел 4. Соревновательная подготовка

Теория: Психологическая подготовка. Соблюдение спортивного режима.

Практика: Выполнение тренировочных заданий. Преодоление трудностей, возникающих в поединке. Ведение дневника.

Раздел 5. Контрольные нормативы

Практика: Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1).

Техническая подготовка.

Правильно принять стойку дзюдоиста. Передвижения и дистанции. Самостраховка. Захваты.

Тактическая подготовка.

Правильно выполнять сковывание, опережение, маневрирование, выведение из равновесия.

Психологическая подготовка.

Проверка режима дня. Проверка дневника. Проверка отношений занимающегося к тренировкам.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее количество			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретический материал	10	10		Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка	160	10	150	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	116	8	108	Спарринги
4.	Раздел 4. Соревновательная подготовка	4		4	Выступление на соревнованиях
5.	Раздел 5. Сдача контрольно-переводных нормативов	4		4	
	Итого	294	28	266	

Содержание учебно-тематического плана 2 год обучения

Раздел 1. Теоретический материал

Тема 1.1. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.

Тема 1.2. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по дзюдо.

Теория: Техника безопасности на занятиях по дзюдо.

Тема 1.3. Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Теория: Развитие борьбы в России. Борьба как форма проявления силы, ловкости народов нашей страны. Возникновение спортивной борьбы и развитие системы самозащиты. Возникновение и развитие борьбы дзюдо в нашей стране. Место и значение борьбы в системе физического воспитания.

Тема 1.4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Тема 1.5. Гигиенические знания.

Теория: Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами, ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях дзюдо. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Использование природных факторов в целях закаливания организма. Гигиена жилищ и мест занятий.

Тема 1.6. Морально-волевая подготовка.

Теория: Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки.

Тема 1.7. Правила соревнований.

Теория: Продолжительность схватки. Форма дзюдоиста. Обязанности руководителя татами. Врач соревнований. Количество и продолжительность схватки в зависимости от разрядов и возраста участников. Оценка приема. Определение победителя. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Взвешивание участников. Борьба на краю татами. Дисквалификация и снятие с соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Правила проведения болевых приемов на руки. Разряды и звания.

Тема 1.8. Оборудование и инвентарь.

Теория: Зал борьбы. Татами для борьбы. Обкладные маты. Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда дзюдоиста, уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Строевые упражнения.

Практика: Построения и перестроения в колонну, шеренгу. Размыкания и смыкания. Повороты на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Ходьба противходом, по диагонали, «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по команде.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения.

Практика: Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях. Приседания. Наклоны и повороты туловища и головы. Прыжки на месте. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Сгибание и разгибание ног одновременно, поочередно и поднимание прямых ног. Перешагивание ногой вперед и назад через опущенные руки. Наклоны туловища в согласовании с движениями рук. Ассиметричные движения рук и ног.

Тема 2.3. Упражнения на формирование правильной осанки.

Практика: Наклоны туловища вправо и влево, не отрываясь от плоскости. Поднимание рук вверх, в стороны, стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза на голове. Ходьба с различной постановкой стопы. Ходьба по обручу, канату, лежащим на полу.

Тема 2.4. Лазание, перелезание.

Практика: Лазание на четвереньках, по скамейке, поставленной под углом. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо различными способами. Перелезание через препятствие. Переползание с партнером на спине.

Тема 2.5. Упражнения на равновесие.

Практика: Ходьба по бревну с различными предметами в руках. Ходьба на носках вверх, вниз по наклонной скамейке. Стойка на бревне поперек и вдоль на одной ноге. Повороты на бревне.

Тема 2.6. Упражнения со скакалками.

Практика: Прыжки через вращающуюся скакалку с различным положением рук. Прыжки на одной ноге. Прыжки назад, в стороны. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку вдвоем.

Тема 2.7. Упражнения с гимнастической палкой.

Практика: Палка горизонтально за спиной на локтевых сгибах: повороты, наклоны туловища, круговое вращение туловищем, ходьба с выпадами и поворотами туловища. Перешагивание через палку вперед и назад.

Тема 2.8. Упражнения на гимнастической скамейке.

Практика: Сгибание и разгибание ног сидя на скамейке. Наклоны к правой и левой ногам. Перепрыгивание через скамейку, толчком двумя ногами. Прогибание туловища назад в положении лежа поперек скамейки, ноги закреплены. Поднятие скамейки группой стоя боком.

Тема 2.9. Упражнения на гимнастической стенке.

Практика: Передвижение вправо и влево стоя на разной высоте. Лазание скрестными шагами. Поднимание ног в висе. Наклоны вперед стоя спиной к стенке, держась за рейку на высоте пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ноги на 2-3 рейке.

Тема 2.10. Акробатические упражнения.

Практика: Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения лежа. Связки из кувырков. Стойки на голове, руках. Переворот боком, вперед. Сальто вперед, назад.

Тема 2.11. Упражнения с отягощениями.

Практика: Сгибание рук, наклоны, повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках. Со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища. С гириями – жим, вырывание и толкание гири из различных положений.

Тема 2.12. Упражнения с сопротивлением.

Практика: Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя. Выталкивание с площади ковра. Борьба за захват. Борьба за площадь ковра, за отрыв партнера от ковра.

Тема 2.13. Упражнения с грузом.

Практика: Переноска партнера на спине, на плечах, на руках. Ходьба и бег с партнером. Поднимание лежащего партнера. Упражнения с мешком и чучелом.

Тема 2.14. Упражнения на укрепление моста.

Практика: Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы. Забегания вокруг головы. Вставание на мост из положения стоя на коленях, из приседа, из стойки.

Тема 2.15. Упражнения на скорость.

Практика: Выполнение различных упражнений в течение 10-15 сек. с максимальной скоростью. Выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Борьба с быстрым партнером.

Тема 2.16. Упражнения на выносливость.

Практика: Многократное выполнение упражнений. Ведение игр длительное время. Ведение схватки до 10-16 минут.

Тема 2.17. Легкоатлетические упражнения.

Практика: Бег 5, 10, 15, 20, 30, 60 метров. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание теннисного мяча. Кросс 500, 1000, 1500 метров.

Тема 2.18. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Ознакомления с правилами спортивных игр

Практика: Волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Подвижные игры с мячом, прыжками, бегом, элементами сопротивления, на местности.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Сюда относятся упражнения, развивающие силу главных мышечных групп. Некоторые из этих упражнений близки по характеру общим упражнениям, но для дзюдо имеют важное значение. Они направлены преимущественно на преодоление сопротивления партнёра и одновременно развивают устойчивость при изменении центра тяжести.

Комплексные укрепляющие упражнения носят характер элементов техники дзюдо.

Здесь описываются типичные упражнения, которые применяются на практике.

1. Прыжки в положении ноги вместе в приседе.

Цель: укрепление мышц ног, улучшение способности изменять центр тяжести и соблюдать равновесие в приседе.

Осуществление: присед, спина прямая, прыжки длиной 0.5-1.0 м. на расстояние 20-200м.

2. Опускание и поднятие туловища из положения ноги на талии партнёра.

Цель: укрепление мышц живота и одновременно укрепление мышц спины стоящего партнёра.

Осуществление: заложить ноги на спину стоящего партнёра, руки на затылке, головой не касаться пола, татами, стремиться выше поднять туловище, опуститься. Партнёр в небольшом приседе удерживает упражняющегося за пояс, но не поднимает его. Повторять 5-20 раз.

3. Прыжки в положении ноги вместе через партнёра.

Цель: развитие динамической силы ног.

Осуществление: отталкивание из положения ноги вместе, при прыжке сгибать ноги. Повторять 20-100 раз.

4. Положение лёжа, ноги поднять вверх, партнёр медлен прижимает их к полу.

Цель: эффективное укрепление прямых мускул живота и четырёхглавой мышцы бедра.

Осуществление: положение лёжа, ноги поднять вверх, сопротивляться давлению партнёра до тех пор, пока ноги не коснутся пола. Стараться удержать угол 90 град, когда партнёр прижимает ноги. Повторить 10-30 раз.

Тема 3.1. Техника дзюдо.

Теория: Изучение терминологии бросков на японском языке.

Практика: 1. Броски: захватом бедра снаружи, через бедро, зацеп стопой, передняя подножка, захватом двух ног, подхват с захватом ноги снаружи, боковая подсечка с захватом ноги снаружи.

2. Удержания: со стороны плеча, верхом.

3. Переворачивания: при помощи ног, захватом бедра и руки, захватом двух рук.

4. *Болевые:* перегибание локтя снизу, перегибание локтя через предплечье.

Тема 3.2. Тактика дзюдо.

Практика: 1. Захваты – предварительный, основной, ответный. Взаимосвязь захватов и стоек. Сочетание захватов.

2. Передвижения – влево, вправо, вперед, назад. Передвижения относительно противника. Передвижения в захватах.

3. Проведение приема. В условиях передвижения дзюдоиста и противника вперед, назад, влево, вправо, по кругу. На противнике, наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

4. Ведение поединка. С различными партнерами. Только стоя при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот. С целью ответить на любую попытку партнера проведением приема. Со сменой партнеров.

5. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приемов стоя и лежа. Нападающий в низкой стойке – атакуемый в высокой. Нападающий в средней стойке – атакуемый в высокой. Оба дзюдоиста в высокой стойке. Нападающий в высокой стойке – атакуемый в средней. Нападающий в высокой стойке – атакуемый в низкой. Нападающий в средней стойке – атакуемый в низкой. Оба дзюдоиста в средней стойке. Оба дзюдоиста в низкой стойке.

Раздел 4. Соревновательная подготовка

Практика: Психологическая подготовка. Воспитание настойчивости, выдержки, самообладания, решительности, инициативности, дисциплинированности.

Раздел 5. Контрольные нормативы

Практика: Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение).

Техническая подготовка.

Правильно выполнять все изученные приемы лежа и стоя. Уметь правильно брать захват и передвигаться по татами. Самостраховка.

Психологическая подготовка.

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

Тактическая подготовка.

Выполнить приемы при передвижении партнера во всех направлениях. Провести несколько поединков с различными партнерами.

Теоретическая подготовка.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Общее количество			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретический материал	10	10		Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	164	10	154	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	112	8	104	Спарринги
4.	Раздел 4. Соревновательная подготовка	4		4	Выступление на соревнованиях
5.	Раздел 5. Сдача контрольно-переводных нормативов	4		4	
	Итого	294	28	266	

Содержание учебно-тематического плана 3 год обучения

Раздел 1. Теоретический материал

Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура – часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по дзюдо. Техника безопасности на занятиях по дзюдо.

Тема 1.2. Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Теория: Борьба дзюдо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития дзюдо.

Тема 1.3. Гигиенические знания и навыки.

Теория: Гигиенические требования к борцовским залам, инвентарю и оборудованию. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия.

Тема 1.4. Морально-волевой облик спортсмена. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Способы развития силы, гибкости борца. Правила соревнований.

Значение соревнований, их цели и задачи. Характеристика соревнований, способы проведения соревнований.

1.5. Оборудование и инвентарь.

Теория: Зал борьбы. Татами для борьбы. Обкладные маты. Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда дзюдоиста, уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Строевая подготовка. Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением упражнений для различных групп мышц. Построения и перестроения в движении и т.д.

Тема 2.2. Гимнастические упражнения. На перекладине, брусьях, гимнастической стенке, скамейке и в прыжках. Простейшие акробатические элементы: кувырки, кульбиты, перевороты и их соединения.

Тема 2.3. Легкая атлетика. Бег на 60 и 100 метров, кросс на 500 и 1000 метров, прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание гранаты, теннисного мяча, толкание ядра.

Тема 2.4. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Совершенствование спортивных и подвижных игр

Практика: Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, теннис. Подвижные игры с элементами единоборств.

Тема 2.5. Упражнения из других видов спорта.

Практика: Упражнения со штангой, гириями, гантелями и отягощениями.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Практика: Сюда относятся упражнения, развивающие силу главных мышечных групп. Некоторые из этих упражнений близки по характеру общим упражнениям, но для дзюдо имеют важное значение. Они направлены преимущественно на преодоление сопротивления партнёра и одновременно развивают устойчивость при изменении центра тяжести.

Комплексные укрепляющие упражнения носят характер элементов техники дзюдо.

Здесь описываются типичные упражнения, которые применяются на практике.

1. Прыжки в положении ноги вместе в приседе.

Цель: укрепление мышц ног, улучшение способности изменять центр тяжести и соблюдать равновесие в приседе.

Осуществление: присед, спина прямая, прыжки длиной 0.5-1.0 м. на расстояние 20-200м.

2. Опускание и поднятие туловища из положения ноги на талии партнёра.

Цель: укрепление мышц живота и одновременно укрепление мышц спины стоящего партнёра.

Осуществление: заложить ноги на спину стоящего партнёра, руки на затылке, головой не касаться пола, татами, стремится выше поднять туловище, опуститься. Партнёр в небольшом приседе удерживает упражняющегося за пояс, но не поднимает его. Повторять 5-20 раз.

3. Прыжки в положении ноги вместе через партнёра.

Цель: развитие динамической силы ног.

Осуществление: отталкивание из положения ноги вместе, при прыжке сгибать ноги. Повторять 20-100 раз.

4. Положение лёжа, ноги поднять вверх, партнёр медлен прижимает их к полу.

Цель: эффективное укрепление прямых мускул живота и четырёхглавой мышцы бедра.

Осуществление: положение лёжа, ноги поднять вверх, сопротивляться давлению партнёра до тех пор, пока ноги не коснутся пола. Стараться удерживать угол 90 град, когда партнёр прижимает ноги. Повторить 10-30 раз.

5. Приседы с партнёром на плечах

Цель: высокоэффективное укрепление мышц ног, разгибателей туловища, развитие динамического равновесия.

Осуществление: партнёр на спине, как при приёме катагуруму («мельница») – присед, туловище выпрямлено. Повторять 5-20 раз.

6. Наклоны с партнёром на спине.

Цель: укрепление разгибателей туловища.

Осуществление: захватив бедра сидящего на спине партнёра, взяться за свой пояс. Из положения стоя делать наклоны вправо и влево, причём партнёр должен рукой коснуться пола.

Тема 3.1. Техника дзюдо.

Теория: Совершенствование борцовских элементов

Практика: 1. Броски:

- обхват,
- передняя подсечка под выставленную ногу,
- боковой подхват,
- подсад голенью,
- задняя подножка под две ноги,
- бросок захватом двух бедер,
- передняя подсечка под отставленную ногу,
- передняя подножка с колена.

2. Удержания:

- сбоку с захватом руки и головы,
- поперек с захватом бедра.

3. Переворачивания:

- рычагом,
- захватом руки из-под плеча,

4. Болевые:

- рычаг внутрь,
- перегибание локтя при захвате руки ногами.

5. Удушающие:

- сзади предплечьем,
- сзади плечом и предплечьем,
- сзади воротом, приподнимая руку,

- сзади петель.

Тема 3.2. Тактика дзюдо.

Теория: Разведка – наблюдением, опросом, поединком. Оценка обстановки – условий проведения соревнований и контингента участников. Планирование выступления.

Практика: Принятие решения и реализация плана, корректировка плана. Тактика ведения поединка, проведения приемов, передвижений. Распределение сил на весь поединок.

Раздел 4. Участие в соревнованиях

Практика: Психология взаимного понимания. Стиль поединка. Оценка противников. Самооценка.

Раздел 5. Контрольные нормативы

Практика: Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение).

Техническая подготовка.

Провести на несопротивляющемся партнере одинакового веса шесть различных бросков, по два раза каждый. Каждый бросок оценивается из 5 баллов. Средняя оценка за демонстрацию техники от 5 до 4.8 – отлично, от 4.7 до 4.6 – хорошо, от 4.5 до 4.3 – удовлетворительно.

Тактическая подготовка.

Письменное составление тактического плана поединка по разделам: разведка, оценка обстановки, планирование, принятие решения. Реализация собственного плана и корректировка непосредственно в соревновательном поединке. Выполнение тактического плана на 90-100% - отлично, на 70-80% - хорошо, на 50-60% - удовлетворительно.

Теоретическая подготовка.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

Инструкторско-судейская подготовка.

Проведение общей и специальной разминки на оценку. Судейство соревнований на оценку.

Психологическая подготовка.

Проверка умения правильно оценить свои возможности и возможности противника.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- Сформировать личность спортсмена дзюдоиста;
- Сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- Развить навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развить чувство патриотизма у спортсменов дзюдоистов.

Метапредметные:

- Обучить комплексу утренней гимнастики;
- Обучить кувырмам боком, вперед и назад в группировке;
- Обучить кувырке назад с самостраховкой;

- Обучить кувырку вперёд через плечо с самостраховкой;
- Обучить стойке на голове и руках с опорой;
- Обучить падению на спину с самостраховкой;
- Обучить видам падений с самостраховкой через партнёра;
- Обучить сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа, прыжкам через скакалку, складыванию в положении лёжа руки за головой.

Предметные:

- Обучить правилам техники безопасности на занятиях и основам по предупреждению травм;
- Ознакомить с требованиями к форме одежды на занятиях;
- Ознакомить с правилами личной гигиены.
- Освоить краткую историю дзюдо;
- Обучить приемам группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).
- Освоить вставанию на гимнастический и борцовский мост;
- Обучить забеганию по кругу в положении упор головой в ковёр.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»
2.1. Календарный учебный график
1 год обучения

Кол-во часов в год: 140 часов

Кол-во часов в неделю: 3 часа

№	Месяц	Дата	Форма занятия	Количество часов			Тема занятий	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика		
							Теоретические сведения	
1.	Сентябрь	17	Лекция	1	1		Введение в программу. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности.	Беседа, опрос инструктаж
							Специальная физическая подготовка	
2.	Сентябрь	19,21	УТЗ	2	1	1	Разучивание техники самостраховки при падении. Отработка самостраховки.	Выполнение упражнений
3.	Сентябрь	24,26	УТЗ	2	1	1	Стойки. Захваты. Разучивание передвижений	Выполнение упражнений
							Общефизическая подготовка	
4.	Сентябрь-октябрь	28,1	УТЗ	2	1	1	Элементы растяжки.	Выполнение упражнений
5.	Октябрь	3,5	УТЗ	2	1	1	Легкоатлетические упражнения. Элементы акробатики. Подвижные игры, регби.	Выполнение упражнений
6.	Октябрь	8,10	УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие физических качеств. Акробатика.	Выполнение упражнений
7.	Октябрь	12	УТЗ	1		1	Упражнения для развития мышц туловища, рук и связок.	Выполнение упражнений
8.	Октябрь	15	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие выносливости.	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка	
9.	Октябрь	17,19	УТЗ	2	1	1	Разучивание приема «удержание с боку». Совершенствование приёма «удержание с боку»	Выполнение упражнений
							Общефизическая подготовка	
10.	Октябрь	22, 24, 26, 29	УТЗ	4	1	3	Общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники самостраховки при падении.	Выполнение упражнений

11.	Октябрь	31	УТЗ	1		1	Упражнения на растяжку. Упражнения для развития специальных качеств.	Выполнение упражнений
12.	Ноябрь	5,7,9,12	УТЗ	4	1	3	Упражнения на укрепление мышц туловища. Разучивание сложных гимнастических элементов.	Выполнение упражнений
13.	Ноябрь	14,16,19	УТЗ	3	1	2	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Работа в парах в партере.	Выполнение упражнений
Сдача контрольных нормативов								
14.	Ноябрь	21	УТЗ	1		1	Сдача контрольных нормативов	Сдача нормативов
Теоретические сведения								
15.	Ноябрь	23	Лекция	1	1		Инструктаж по технике безопасности. Значение общей физической подготовки и специально физической подготовки для спортсмена.	Выполнение упражнений
Общефизическая подготовка								
16.	Ноябрь	26	УТЗ	1		1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры, регби.	Выполнение упражнений
17.	Ноябрь-Декабрь	28, 30, 3, 5	УТЗ	4	1	3	Упражнения на растяжку. Акробатика.	Выполнение упражнений
18.	Декабрь	7, 10, 12, 14	УТЗ	4	1	3	Упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение упражнений
19.	Декабрь	17	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие костно-связочного аппарата. Тренировка в парах.	Выполнение упражнений
20.	Декабрь	19	УТЗ	1		1	Тренировочные поединки (схватки). Борьба в парах.	Выполнение упражнений
Участие в соревнованиях								
21.	Декабрь	21	Соревнование	1		1	Участие в соревнованиях (домашний турнир).	Соревнование
Специальная физическая подготовка								
22.	Декабрь	24, 26	УТЗ	2	1	1	Разучивание приёма самостраховки при падении на бок.	Выполнение упражнений
Общефизическая подготовка								

23.	Декабрь	28	УТЗ	1		1	Общеразвивающие гимнастические упражнения.	Выполнение упражнений
24.	Январь	9	УТЗ	1		1	Приемы самостраховки.	Выполнение упражнений
25.	Январь	11, 14, 16, 18	УТЗ	4	1	3	Упражнения на растяжку. Акробатика.	Выполнение упражнений
26.	Январь	21, 23, 25, 28	УТЗ	4	1	3	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	Выполнение упражнений
27.	Январь	30	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие равновесия (ходьба по лежащему поясу, гимнастической скамейке, стоя на одной ноге).	Выполнение упражнений
28.	Февраль	1	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	Выполнение упражнений
							Теоретические сведения	
29.	Февраль	4	Лекция	1	1		Правила подготовки к тренировкам. Питание. Питьевой режим.	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка	
30.	Февраль	6,8	УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие силы. Бросок набивного мяча из-за головы.	Выполнение упражнений
31.	Февраль	11,13	УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие скорости. Тренировочные поединки (схватки).	Выполнение упражнений
32.	Февраль	15,18	УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие выносливости. Разучивание защиты от захвата соперником.	Выполнение упражнений
33.	Февраль	20	УТЗ	1	1		Упражнения на развитие устойчивости.	Выполнение упражнений
							Общефизическая подготовка	
34.	Февраль	22	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие выносливости. Работа со скакалкой.	Выполнение упражнений
35.	Февраль	25	УТЗ	1		1	Упражнения на растяжку. Работа в парах.	Выполнение упражнений
36.	Февраль	27	УТЗ	1		1	ОРУ. Упражнения на укрепление мышц туловища.	Выполнение упражнений
37.	Март	1	УТЗ	1		1	Упражнения с предметами (скакалки, мячи)	Выполнение упражнений
38.	Март	4	УТЗ	1		1	Страховка и самостраховка	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка	
39.	Март	6, 11,	УТЗ	4	1	3	Упражнения на развитие силы. Захваты.	Выполнение упражнений

		13, 15					Освобождение от захватов за руки.	
40.	Март	18, 20, 22, 25	УТЗ	4	1	3	Упражнения на развитие скорости. Совершенствование освобождения от захватов за руки.	Выполнение упражнений
41.	Март	27	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие выносливости. Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
42.	Март	29	УТЗ	1		1	Тренировочные поединки (схватки).	Выполнение упражнений
Общефизическая подготовка								
43.	Апрель	1	УТЗ	1		1	Упражнения на устойчивость. Работа в парах.	Выполнение упражнений
44.	Апрель	3	УТЗ	1		1	Упражнения на выносливость и быстроту реакции. Работа на снарядах.	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка								
45.	Апрель	5	УТЗ	1		1	Упражнения на скоростно-силовые качества. Учи коми (под ворота без броска).	Выполнение упражнений
46.	Апрель	8	УТЗ	1		1	Разучивание захватов. Совершенствование техники борьбы за захваты.	Выполнение упражнений
47.	Апрель	10	УТЗ	1		1	Разучивание приёма «удержание сбоку». Тренировочные поединки (схватки).	Выполнение упражнений
48.	Апрель	12	УТЗ	1		1	Работа в партере. Тренировочные поединки (схватки).	Выполнение упражнений
49.	Апрель	15, 17, 19, 22	УТЗ	4		4	Совершенствование приёмов самостраховки Разучивание сложных гимнастических элементов.	Выполнение упражнений
Общефизическая подготовка								
50.	Апрель	24	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие силы.	Выполнение упражнений
51.	Апрель	26	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие выносливости.	Выполнение упражнений
52.	Апрель	29	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие скорости.	Выполнение упражнений
53.	Май	6	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на устойчивость.	Выполнение упражнений
54.	Май	8, 13, 15	УТЗ	3		3	Упражнения с предметами (скакалки, мячи).	Выполнение упражнений

							Специальная физическая подготовка	
55.	Май	17	УТЗ	1		1	Совершенствование приёма «удержание с боку».	Выполнение упражнений
56.	Май	20	УТЗ	1		1	Изучения броска «через спину с захватом руки на плечо». Совершенствование броска «через спину с захватом руки на плечо».	Выполнение упражнений
57.	Май	22	УТЗ	1		1	Разучивание приёма «удержание верхом».	Выполнение упражнений
58.	Май	24	УТЗ	1		1	Изучения броска «зацеп изнутри голенью». Совершенствование броска «зацеп изнутри голенью».	Выполнение упражнений
59.	Май	27	УТЗ	1		1	Борьба в партере. Тренировочные поединки (схватки).	Выполнение упражнений
60.	Май	29	УТЗ	1		1	Бросок через бедро подбивом. Бросок через бедро скручиванием.	Выполнение упражнений
61.	Май	31	УТЗ	1		1	Страховка и самостраховка. Акробатика.	Выполнение упражнений
							Общефизическая подготовка	
62.	Июнь	3	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие силы.	Выполнение упражнений
63.	Июнь	5	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие выносливости.	Выполнение упражнений
64.	Июнь	7	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие скорости.	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка	
65.	Июнь	10	УТЗ	1		1	Захваты. Освобождение от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
66.	Июнь	12	УТЗ	1		1	Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
67.	Июнь	14	УТЗ	1		1	Совершенствование освобождения от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
68.	Июнь	17,19,21	УТЗ	3		3	Тренировочные поединки (схватки).	Выполнение упражнений
69.	Июнь	24	УТЗ	1		1	Изучение броска «боковая подсечка под выставленную ногу».	Выполнение упражнений
70.	Июнь	26	УТЗ	1		1	Совершенствование броска «боковая подсечка под выставленную ногу».	Выполнение упражнений
71.	Июнь-Июль	28,1	УТЗ	2	1	1	Изучение броска «передняя подсечка под	Выполнение упражнений

							выставленную ногу».	
72.	Июль	3	УТЗ	1		1	Совершенствование броска «передняя подсечка под выставленную ногу».	Выполнение упражнений
73.	Июль	5,8	УТЗ	2	1	1	Изучения броска «зацеп изнутри голенью». Совершенствование броска «зацеп изнутри голенью».	Выполнение упражнений
							Сдача контрольных нормативов	
74.	Июль	10	УТЗ	1		1	Сдача контрольных нормативов.	Сдача нормативов
							Общефизическая подготовка	
75.	Июль	12	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие силы. Работа с гантелями, набивными мячами.	Выполнение упражнений
76.	Июль	15	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие выносливости. Работа в партере: удержания, перевороты.	Выполнение упражнений
77.	Июль	17	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие скорости. Работа с амортизаторами.	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка	
78.	Июль	19	УТЗ	1		1	Захваты. Освобождение от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
79.	Июль	22	УТЗ	1		1	Освобождения от захватов за корпус.	Выполнение упражнений
80.	Июль	24	УТЗ	1		1	Совершенствование освобождения от захватов за плечи.	Выполнение упражнений
81.	Июль	26	УТЗ	1		1	Тренировочные поединки (схватки).	Выполнение упражнений
							Общефизическая подготовка	
82.	Июль	29,31	УТЗ	2	1	1	Упражнения на растяжку.	Выполнение упражнений
83.	Август	2	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры, футбол.	Выполнение упражнений
							Теоретические сведения	
84.	Июль	5	Лекция	1	1		Безопасное поведение детей при занятии спортом.	
							Общефизическая подготовка	
85.	Август	7	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие силы.	Выполнение упражнений
86.	Август	9	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие	Выполнение упражнений

							выносливости.	
87.	Август	12	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие скорости.	Выполнение упражнений
88.	Август	14	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на устойчивость.	Выполнение упражнений
89.	Август	16,19	УТЗ	2		2	Упражнения с предметами (скакалки, мячи).	Выполнение упражнений
90.	Август	22,23	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие физических качеств. Акробатика.	Выполнение упражнений
91.	Август	26,28	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие силы.	Выполнение упражнений
			Итого	140	27	113		

3 год обучения

Кол-во часов в год: 294 час.

Кол-во часов в неделю: 6 час.

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов			Тема занятия	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика		
Теоретический материал								
1.	Сентябрь	4	Лекция	2	2		Вводное занятие. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по дзюдо. Физическая культура и спорт в России. История развития дзюдо.	Беседа, опрос
Специальная физическая подготовка								
2.	Сентябрь	4	УТЗ	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении назад.	Выполнение упражнений
3.	Сентябрь	4	УТЗ	1	1		Разучивание стойки борца.	Выполнение упражнений
4.	Сентябрь	6	УТЗ	1		1	Разучивание передвижений.	Выполнение упражнений
5.	Сентябрь	6	УТЗ	1		1	Разучивание захватов.	Выполнение упражнений
6.	Сентябрь	8	УТЗ	1		1	Разучивание выведения из равновесия.	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь	8	УТЗ	1		1	Передвижения в дальней дистанции.	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка								
8.	Сентябрь	11,13	УТЗ	4	1	3	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
9.	Сентябрь	15,18	УТЗ	4		4	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
10.	Сентябрь	20,22	УТЗ	3		3	Упражнения для развития ловкости.	Выполнение упражнений
11.	Сентябрь	22,25	УТЗ	3		3	Упражнения для развития скорости.	Выполнение упражнений

							Специальная физическая подготовка	
12.	Сентябрь	27	УТЗ	2		2	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка	
13.	Сентябрь-Октябрь	29,2,4	УТЗ	6	1	5	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
14.	Октябрь	6,9,11	УТЗ	6		6	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка	
15.	Октябрь	13	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	Выполнение упражнений
16.	Октябрь	13	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	Выполнение упражнений
17.	Октябрь	16	УТЗ	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении, акробатика.	Выполнение упражнений
18.	Октябрь	16	УТЗ	1		1	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
19.	Октябрь	18	УТЗ	1		1	Совершенствование захватов.	Выполнение упражнений
20.	Октябрь	18	УТЗ	1		1	Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений
21.	Октябрь	20	УТЗ	1	1		Разучивание приема «задняя подножка»	Выполнение упражнений
22.	Октябрь	20	УТЗ	1		1	Совершенствование приема «задняя подножка»	Выполнение упражнений
							Участие в соревнованиях	
23.	Октябрь	23	УТЗ	2		2	Участие в соревнованиях	Соревнование
							Сдача нормативов	
24.	Октябрь	25	УТЗ	2		2	Сдача нормативов	Сдача нормативов
							Общая физическая подготовка	
25.	Октябрь	27,30	УТЗ	4	1	3	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
26.	Ноябрь	1,3	УТЗ	4		4	Упражнения для развития скорости.	Выполнение упражнений
27.	Ноябрь	6,8	УТЗ	3		3	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
28.	Ноябрь	8,10	УТЗ	3		3	Упражнения для развития выносливости.	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка	
29.	Ноябрь	13	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
30.	Ноябрь	13	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы ног.	Выполнение упражнений
31.	Ноябрь	15	УТЗ	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении, акробатика.	Выполнение упражнений
32.	Ноябрь	15	УТЗ	1		1	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений

33.	Ноябрь	17	УТЗ	1	1		Разучивание захватов.	Выполнение упражнений
34.	Ноябрь	17	УТЗ	1		1	Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений
35.	Ноябрь	20	УТЗ	1		1	Разучивание выведения из равновесия.	Выполнение упражнений
36.	Ноябрь	20	УТЗ	1		1	Разучивание приема «зацеп изнутри»	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка	
37.	Ноябрь	22	УТЗ	2		2	Общеразвивающие игры, регби.	Выполнение упражнений
38.							Теоретический материал	
39.	Ноябрь	24	УТЗ	2		2	Краткие сведения о строении и функциях организма. Гигиенические знания и навыки.	Беседа, опрос
							Общая физическая подготовка	
40.	Ноябрь	27,29	УТЗ	3	1	2	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
41.	Ноябрь-Декабрь	29,1	УТЗ	3		3	Упражнения для развития скорости.	Выполнение упражнений
42.	Декабрь	4,6	УТЗ	3		3	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
43.	Декабрь	6	УТЗ	1		1	Упражнения для развития выносливости.	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка	
44.	Декабрь	8	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	Выполнение упражнений
45.	Декабрь	8	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	Выполнение упражнений
46.	Декабрь	11	УТЗ	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении, акробатика.	Выполнение упражнений
47.	Декабрь	11	УТЗ	1		1	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
48.	Декабрь	13	УТЗ	1		1	Разучивание захватов.	Выполнение упражнений
49.	Декабрь	13	УТЗ	1		1	Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений
50.	Декабрь	15	УТЗ	1	1		Разучивание выведения из равновесия.	Выполнение упражнений
51.	Декабрь	15	УТЗ	1		1	Разучивание приема «зацеп изнутри»	Выполнение упражнений
52.	Декабрь	18	УТЗ	1		1	Совершенствование приема «задняя подножка».	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка	
53.	Декабрь	18,20	УТЗ	2		2	Общеразвивающие игры, регби.	Выполнение упражнений
54.							Теоретический материал	
55.	Декабрь	20,22	УТЗ	2	2		Краткий обзор развития борьбы. Основы техники и тактики дзюдо.	
							Общая физическая подготовка	
56.	Декабрь	22,25	УТЗ	3	1	2	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений

57.	Декабрь	27,29	УТЗ	3		3	Упражнения для развития скорости.	Выполнение упражнений
58.	Декабрь- Январь	29,10	УТЗ	3		3	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
59.	Январь	12	УТЗ	2		2	Упражнения для развития выносливости.	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка								
60.	Январь	15	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы ног.	Выполнение упражнений
61.	Январь	15	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	Выполнение упражнений
62.	Январь	17	УТЗ	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении, акробатика.	Выполнение упражнений
63.	Январь	17	УТЗ	1		1	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
64.	Январь	19	УТЗ	1		1	Разучивание приема «удержание поперек»	Выполнение упражнений
65.	Январь	19	УТЗ	1	1		Совершенствование приема «удержание поперек».	Выполнение упражнений
66.	Январь	22	УТЗ	1		1	Разучивание приема «зацеп снаружи»	Выполнение упражнений
67.	Январь	22	УТЗ	1		1	Совершенствование приема «зацеп снаружи».	Выполнение упражнений
68.	Январь	24	УТЗ	1		1	Совершенствование передвижения.	Выполнение упражнений
Общая Физическая подготовка								
69.	Январь	24,26	УТЗ	2		2	Общеразвивающие игры, регби.	Выполнение упражнений
70.	Январь	26,29	УТЗ	3	1	2	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
71.	Январь	31	УТЗ	2		2	Упражнения для развития скорости.	Выполнение упражнений
72.	Февраль	2	УТЗ	1		1	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
73.	Февраль	2,5	УТЗ	2		2	Упражнения для развития выносливости.	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка								
74.	Февраль	5	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
75.	Февраль	7	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие шейных позвонков.	Выполнение упражнений
76.	Февраль	7	УТЗ	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении, акробатика.	Выполнение упражнений
Участие в соревнованиях								
77.	Февраль	9	Соревнование	2		2	Участие в соревнованиях	Соревнование
Специальная физическая подготовка								
78.	Февраль	12	УТЗ	1		1	Совершенствование приемов самостраховки.	Выполнение упражнений
79.	Февраль	12	УТЗ	1	1		Разучивание приема «удержание сбоку».	Выполнение упражнений
80.	Февраль	14	УТЗ	1		1	Совершенствование приема «удержание сбоку».	Выполнение упражнений

81.	Февраль	14	УТЗ	1		1	Схватки в партере	Выполнение упражнений
82.	Февраль	16	УТЗ	1		1	Передвижения в средней дистанции.	Выполнение упражнений
83.	Февраль	16	УТЗ	1		1	Разучивание выведения из равновесия.	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка								
84.	Февраль	21	УТЗ	2		2	Общеразвивающие игры, регби.	Выполнение упражнений
85.	Февраль	26,28	УТЗ	4	1	3	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
86.	Март	2	УТЗ	2		2	Упражнения для развития скорости.	Выполнение упражнений
87.	Март	5,7	УТЗ	4		4	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
88.	Март	9	УТЗ	2		2	Упражнения для развития ловкости.	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка								
89.	Март	12	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
90.	Март	12	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы ног.	Выполнение упражнений
91.	Март	14	УТЗ	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении, акробатика.	Выполнение упражнений
92.	Март	14	УТЗ	1		1	Разучивание приема «удержание сверху».	Выполнение упражнений
93.	Март	16	УТЗ	1		1	Совершенствование приема «удержание сверху».	Выполнение упражнений
94.	Март	16	УТЗ	1		1	Контрольные схватки.	Спарринги
95.	Март	19	УТЗ	1		1	Скоростная отработка.	Выполнение упражнений
96.	Март	19	УТЗ	1		1	Совершенствование приема «зацеп снаружи».	Выполнение упражнений
Общая физическая подготовка								
97.	Март	21	УТЗ	1		1	Общеразвивающие игры, регби.	Выполнение упражнений
98.	Март	21,23	УТЗ	3	1	2	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
99.	Март	26	УТЗ	2		2	Упражнения для развития скорости.	Выполнение упражнений
100.	Март	28,30	УТЗ	4		4	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
101.	Апрель	2	УТЗ	2		2	Упражнения для развития выносливости.	Выполнение упражнений
Специальная физическая подготовка								
102.	Апрель	4	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
103.	Апрель	4	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие шейных позвонков.	Выполнение упражнений
104.	Апрель	6	УТЗ	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении, акробатика.	Выполнение упражнений
105.	Апрель	6	УТЗ	1	1		Разучивание броска «передняя подсечка».	Выполнение упражнений
106.	Апрель	9	УТЗ	1		1	Совершенствование броска «передняя подсечка».	Выполнение упражнений
107.	Апрель	9,11	УТЗ	2		2	Контрольные схватки.	Спарринги

108.	Апрель	11,13	УТЗ	2		2	Броски на скорость.	Выполнение упражнений
109.	Апрель	13	УТЗ	1		1	Совершенствование приема «удержание поперек.	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка	
110.	Апрель	16	УТЗ	2		2	Общеразвивающие игры, регби.	Выполнение упражнений
111.							Теоретический материал	
112.	Апрель	18	УТЗ	2	2		Меры безопасности и правила поведения на занятиях по дзюдо. Оборудование и инвентарь.	Беседа, опрос
							Общая физическая подготовка	
113.	Апрель	20	УТЗ	2	1	1	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
114.	Апрель	23	УТЗ	2		2	Упражнения для развития ловкости.	Выполнение упражнений
115.	Апрель	25,27	УТЗ	3		3	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
116.	Апрель	27,30	УТЗ	2		2	Упражнения для развития выносливости.	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка	
117.	Апрель	30	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
118.	Май	7	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	Выполнение упражнений
119.	Май	7	УТЗ	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении, акробатика.	Выполнение упражнений
120.	Май	14	УТЗ	1	1		Разучивание броска «через плечо».	Выполнение упражнений
121.	Май	14	УТЗ	1		1	Совершенствование броска «через плечо».	Выполнение упражнений
122.	Май	16	УТЗ	1		1	Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений
123.	Май	16	УТЗ	1		1	Совершенствование приема «задняя подножка»	Выполнение упражнений
124.	Май	18	УТЗ	2		2	Контрольные схватки	Спарринги
							Общая физическая подготовка	
125.	Май	21	УТЗ	2		2	Общеразвивающие игры, регби.	Выполнение упражнений
							Сдача нормативов	
126.	Май	23	УТЗ	2		2	Сдача нормативов	Сдача нормативов
							Теоретический материал	
127.	Май	25	Лекция	2	2		Морально волевой облик спортсмена. Правила соревнований.	Беседа, опрос
							Общая физическая подготовка	
128.	Май	28,30	УТЗ	3	1	2	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
129.	Май - Июнь	30,1	УТЗ	3		3	Упражнения для развития ловкости.	Выполнение упражнений
130.	Июнь	4	УТЗ	2		2	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений

131.	Июнь	6	УТЗ	2		2	Упражнения для развития выносливости.	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка	
132.	Июнь	8	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
133.	Июнь	8	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	Выполнение упражнений
134.	Июнь	11	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы ног.	Выполнение упражнений
135.	Июнь	11	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	Выполнение упражнений
136.	Июнь	13	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие шейных позвонков.	Выполнение упражнений
137.	Июнь	13	УТЗ	1		1	Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений
138.	Июнь	15	УТЗ	2		2	Контрольные схватки	Спарринги
139.	Июнь	18	УТЗ	2		2	Броски на скорость	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка	
140.	Июнь	20	УТЗ	2		2	Общеразвивающие игры, регби.	Выполнение упражнений
141.	Июнь	22,25	УТЗ	3		3	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
142.	Июнь	25,27	УТЗ	3		3	Упражнения для развития ловкости.	Выполнение упражнений
143.	Июнь – Июль	29,2	УТЗ	3		3	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
144.	Июль	2,4	УТЗ	2		2	Упражнения для развития выносливости.	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка	
145.	Июль	4	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
146.	Июль	6	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	Выполнение упражнений
147.	Июль	6	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы ног.	Выполнение упражнений
148.	Июль	9	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	Выполнение упражнений
149.	Июль	9	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие шейных позвонков.	Выполнение упражнений
150.	Июль	11	УТЗ	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении, акробатика.	Выполнение упражнений
151.	Июль	11	УТЗ	1		1	Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений
152.	Июль	13	УТЗ	2		2	Контрольные схватки	Спарринги
153.	Июль	16	УТЗ	2		2	Броски на скорость	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка	
154.	Июль	18	УТЗ	2		2	Общеразвивающие игры, регби.	Выполнение упражнений

155.	Июль	20,23	УТЗ	3		3	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
156.	Июль	23,25	УТЗ	3		3	Упражнения для развития ловкости.	Выполнение упражнений
157.	Июль	27,30	УТЗ	3		3	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
158.	Июль – Август	30,1	УТЗ	2		2	Упражнения для развития выносливости.	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка	
159.	Август	1	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	Выполнение упражнений
160.	Август	3	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы рук.	Выполнение упражнений
161.	Август	3	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие силы ног.	Выполнение упражнений
162.	Август	6	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	Выполнение упражнений
163.	Август	6	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на развитие шейных позвонков.	Выполнение упражнений
164.	Август	8	УТЗ	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении, акробатика.	Выполнение упражнений
165.	Август	8	УТЗ	1		1	Совершенствование борьбы на захватах.	Выполнение упражнений
166.	Август	10	УТЗ	2		2	Разучивание приема «Передняя подножка»	Выполнение упражнений
167.	Август	13	УТЗ	2		2	Контрольные схватки	Спарринги
168.	Август	15	УТЗ	2		2	Броски на скорость	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка	
169.	Август	17	УТЗ	2		2	Упражнения для развития скорости.	Выполнение упражнений
170.	Август	20,22	УТЗ	3		3	Упражнения на развитие физических качеств.	Выполнение упражнений
171.	Август	22,24	УТЗ	3		3	Упражнения для развития ловкости.	Выполнение упражнений
172.	Август	27,29	УТЗ	3		3	Упражнения для развития гибкости.	Выполнение упражнений
173.	Август	29,31	УТЗ	2		2	Упражнения для развития выносливости.	Выполнение упражнений
174.	Август	31	УТЗ	1		1	Общеразвивающие игры, регби.	Выполнение упражнений
			Итого	294	28	266		

2.2. Условия реализации программы Материально-техническое оснащение

Для работы по программе необходимо:

- спортивный зал со специальным мягким ковровым покрытием с разметкой (татами);
- кимоно для дзюдо.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

2.3. Формы аттестации

1) Входной контроль.

Входной контроль используется для оценки уровня физического и технического развития, и его соответствия намеченным целям и задачам. Он должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- тестовые испытания необходимо проводить в течение дня;
- при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и так далее;
- следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

2) Текущий контроль.

Предусматривает сдачу воспитанниками контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводиться в течение года обучения.

3) Итоговый контроль.

Предусматривает сдачу нормативов в конце года обучения. За основу взяты нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (Приложение 1)

2.4. Оценочные материалы

Основные оценочные параметры:

- уровень профессиональных знаний, умений и навыков, полученные детьми;
- степень развития интеллектуальных, пространственно-двигательных способностей ребенка, его личностных качеств, в том числе психологических;
- уровень развития общей культуры ребенка.

Формы и методы проверки результатов:

1. Открытые показы, мастер-классы.
2. Метод педагогического наблюдения (в течение обучения).
3. Соревновательный метод.

2.5. Методические материалы

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров, использование звуковых, световых и механических устройств, позволяющих спортсмену получить информацию о темпированных, пространственных и динамических характеристиках движения).

Практические:

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

Методы обучения двигательным действиям:

- Метод целостно-конструктивного упражнения;
- Расчленено-конструктивный метод;
- Метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Методы воспитания физических качеств:

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом. Соревновательный метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;

- Наставничество опытных спортсменов.

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Тренировка начинается с упражнений для разминки: бег, наклоны, прыжки, растягивания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию. Организм нельзя нагружать сразу. Прежде чем перейти к упражнениям, необходимо подготовиться физически и эмоционально - забыть все проблемы, и всецело отдалиться тренировочному процессу. Разминочные упражнения тонизируют организм, делают его менее подверженным к различным заболеваниям, ведь «гибкость и пластичность - путь к долголетию». Разогретое и растянутое тело можно подвергать более тяжелым нагрузкам.

В качестве заключительного упражнения в разминке можно использовать «Имитацию бросков без соперника» - это прекрасное упражнение, подающее идеи, также оно более динамичное, чем предыдущее и призвано повышать потенциал выносливости Борцов. С этой же целью можно использовать акробатические упражнения.

Основная часть тренировки начинается сразу после разминки, занимает большую часть тренировки. В течение всей основной части ученики изучают техники борьбы в стойке и партере и совершенствуют мастерство выполнения этих действий.

«Борьба» - использование сбиваний, подсечек, толчков, бросков, удержаний и т.п. для того, чтобы лишить противника равновесия и сбить его вниз, а также – использовать контрприемов. В борьбе лежа широко применяются упражнения, удушения, болевые приемы и освобождения от них.

Ученики, усвоившие базовые техники, продолжают совершенствовать приобретенные навыки. С того времени в тренировочный процесс вводятся борцовские поединки на ковре и спарринги по правилам дзюдо.

В заключительную часть тренировки входят упражнения:

- на развитие силы всех групп мышц (работа с тяжестями, изометрические упражнения, упражнения на перекладине и так далее);
- на развитие скоростных качеств (бег, прыжки на скакалке);
- на развитие силовой и скоростной выносливости (тесты на предел возможностей).

Каждая тренировка начинается и заканчивается традиционным построением и приветствием.

Занятия проводятся в залах, на открытых площадках. Тренировки на свежем воздухе в значительной мере способствуют закаливанию организма, там ученики находятся в более реальных условиях, чем в зале.

Кроме тренировок существуют и другие формы занятий:

- встречи с интересными и знаменитыми людьми, просмотр и обсуждение видео материалов;
- индивидуальные беседы;
- тренировочные сборы (физические тренировки, игры, экскурсии);
- туристические походы;
- участие в соревнованиях;
- показательные выступления;
- семинары.

2.6. Список литературы

1. Гаткин, Е.Я. Все о самбо/ Е.Я. Гаткин.-М.: АСТ: Астраль; Владимир: ВКТ, 2008.-349 с.
2. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю.А.Шулика [и др.]; худож.-оформ. А. Киричек.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.- 800 с.
3. Ожегов, С.И. Словарь русского языка/ С.И. Ожегов-М.: «Советская энциклопедия», 1972.- 846 с.
4. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов/ Станков А.Г., Климкин В.П., Письменский И.А.-М.: Физкультура и спорт, 1984.-240 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 7-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2009.-480 с.
6. Шестаков, В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие/Шестаков В.Б., Ерегина С.В.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.- 216с.

Контрольные нормативы по ОФП
возрастная группа от 6 до 8 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)<***>	6	6	7	6	6	7

Возрастная группа от 9 до 10 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 11 до 12 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2 км (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса<*****>		7	8	9	7	8	9

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9