АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ШКОЛА ДЗЮ-ДО ЮРИЯ ПОТЕМКИНА
«НОВОЕ ДОМОДЕДОВО»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 07 от «01» марта 2023 г.
Генеральный директор Потемкин Ю.В.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа физического воспитания

«ОСНОВЫ ДЗЮДО»

Срок освоения: 294 часа
Возраст обучающихся: обучающиеся 7-11 лет

Разработчик программы:
Потемкин Ю.В.
Генеральный директор

Домодедово 2023

Scanned by TapScanner

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1	Направленность программы	3
1.2	Актуальность реализации	3
1.3	Адресат	3
1.4	Уровень освоения	3
1.5	Объем и срок освоения	3
1.6	Цель и задачи	3
1.7	Планируемые результаты обучения	4
1.8	Ценностные ориентиры содержания программы	6
2	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ	8
2.1	Язык реализации	8
2.2	Форма обучения	8
2.3	Условия набора и формирования групп	8
2.4	Формы организации и проведения занятий	8
2.5	Материально-техническое оснащение	8
2.6	Кадровое обеспечение	10
2.7	Документ об обучении	11
3	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	12
4	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	13
5	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	16
6	ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	35
7	СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	36
8	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	37
	Приложение 1 (оценочные материалы промежуточной аттестации)	43
	Приложение 2 (оценочные материалы промежуточной аттестации)	44
	Приложение 3 (оценочные материалы промежуточной аттестации)	45
	Приложение 4 (оценочные материалы промежуточной аттестации)	46
	Приложение 5 (оценочные материалы промежуточной аттестации)	47
	Приложение 6 (оценочные материалы промежуточной аттестации)	48
	Приложение 7 (общие понятия и термины дзюдо устанавливаются)	49
	Приложение 8 (пример планирования занятия по программе устанавливается)	51
	Приложение 9 (примерные упражнения для общей физической подготовки)	54
	Приложение 10 (перечень упражнений для проведения соревнований по специальной физической подготовке)	58
	Приложение 11 (примеры некоторых видов специально-подготовительных упражнений)	65

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Основе дзюдо» (далее - программа) направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой, укрепление здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, профессиональную ориентацию обучающихся, создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:

п.9 ст. 2, ст. 12, ст. 75 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон об образовании);

приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

1.2. Актуальность реализации

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны – обеспечение не только духовно-нравственного и гражданско-патриотического, но и физического развития личности россиянина, укрепления его здоровья.

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, сложно переоценить роль занятий физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях, как наиболее массового (по охвату детей и молодёжи) способа передачи основ культуры здорового образа жизни, увеличения общего объёма двигательной активности обучающихся.

Полифункциональный характер этой сферы образования ценен тем, что она обеспечивает развитие не только физических, но и эстетических, нравственных качеств обучающихся, способствует укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины, коммуникативных качеств характера, профилактике заболеваний, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, обладает зрелищными свойствами, наполняющими жизнь подростков позитивным настроем.

Известно, что виды спорта, интегрирующие в себя различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодёжи повышенный интерес.

Именно эти качества, а также особая культура, этикет, философия Японии – страны, подарившей миру дзюдо и многогранный характер выгодно выделяют этот вид борьбы из числа других видов спорта.

Дзюдо способствует в большей степени, чем многие другие виды спорта, не только физическому, но и культурному, духовному развитию молодого человека, формирует вокруг себя особую атмосферу общения, увлеченности не просто видом

спорта и присущими ему двигательными навыками, а собственной индивидуальной культурой, выходящей далеко за рамки спорта.

Такая эксклюзивность дзюдо обуславливается синтезом его корней – философия, традиции воинов Японии, безграничное уважение учителя (сенсея). Обучающиеся на занятиях дзюдо изначально погружаются в мир духовности, философии и боевого искусства, а наличие спортивной составляющей укрепляет их физическое здоровье, психическое состояние, привносит в занятия дух состязательности.

Привлечение детей к занятиям дзюдо возможно благодаря привлекательности его особой атмосферы бойцовского духа, замешенного на уважении к борцовскому залу, друг к другу, тренеру и окружающим. Умение искусно владеть своим телом, красота бросков; трогательное отношение к новичкам – все эти уникальные свойства открывают большие возможности для активизации интереса детей и подростков к данному виду спорта, мотивации ведения активного здорового образа жизни, способствуют воспитанию всесторонне развитой личности обучающегося.

1.3. Адресат

Адресат программы: лица в возрасте 7-11 лет, к освоению программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.

Программа ориентирована на школьников общеобразовательных организаций.

1.4. Уровень освоения: общекультурный.

1.5. Объем и срок освоения

Общая трудоемкость программы - 294 часа.

Срок освоения программы: 3 года.

1.6. Цель и задачи

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами дзюдо.

Реализация этой цели будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

– формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

– освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития дзюдо в частности, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;

– обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;

– воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

– создание условий для развития творческих способностей обучающихся;

– общее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

– выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

1.7. Планируемые результаты обучения

Личностные результаты отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- сформированность этических чувств доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- сформированность положительных качеств личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- понимание значимости оказания бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельностях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта дзюдо;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий дзюдо в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать с партнёром и в команде во время занятий дзюдо, соревновательной деятельности и показательных выступлений**:** находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения модуля «Физическая культура».

В результате освоения модуля «Физическая культура» обучающиеся должны знать:

• особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр;

• способы и особенности движений и передвижений человека, роль и значение психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

• о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

• терминологию разучиваемых упражнений, технических действиях дзюдо, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;

• общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

• о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях дзюдо в том числе) и правилах его предупреждения;

• физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами дзюдо, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• физиологические основы деятельности систем дыхания,

кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры (в том числе дзюдо);

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий дзюдо;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий дзюдо;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях дзюдо. Правила страховки и самостраховки;

В результате освоения модуля «Физическая культура» обучающиеся должны уметь:

- характеризовать:

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным и техническим действиям дзюдо, особенности развития физических способностей на занятиях дзюдо;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий дзюдо, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных физических упражнений дзюдо, их оздоровительную и развивающую эффективность;

• особенности правильного падения (страховки и самостраховки);

- определять:

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности при занятиях дзюдо;

• эффективность занятий физическими упражнениями дзюдо, функциональное состояние организма и физическую работоспособность во время занятий дзюдо;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений во время занятий дзюдо.

1.8. Ценностные ориентиры содержания программы

В настоящее время произошли кардинальные изменения в представлении о целях образования и путях их реализации.

От понимания знаний, умений и навыков, как основных итогов образования, произошёл переход к всеобщему признанию обучения, как процесса образования гармоничной личности обучающегося, его подготовки к реальной жизни, готовности успешно решать жизненные задачи, уметь сотрудничать и работать в коллективе, быть готовым к быстрому переучиванию в ответ на социальные вызовы (интенсивность экономического прогресса, требования рынка труда).

В этой связи **ценностными ориентирами содержания** являются:

- ***формирование у обучающихся:***

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину и её историю;
- восприятия мира, как единого целого при наличии в нём разнообразия культур, национальностей, религий;
- доброжелательности, доверия, понимания и внимания к людям;
- готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- чувства уважения к окружающим (умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать собственное решения с учетом позиций всех участников процесса);

- ***развитие ценностно-смысловой сферы личности*** обучающегося на основе общечеловеческой нравственности и гуманизма;

- ***развитие*** *у обучающихся* ***мотивации*** *и* ***умений учиться***, как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициатив и любознательности в сфере физической культуры и спорта;
- формирование мотивации к обучению и способности к организации своей деятельности (планирование, контроль, самооценка), направленной на укрепление собственного здоровья;
- понимание роли физической культуры и спорта в формировании собственного здорового образа жизни, как важнейшего фактора дальнейшей успешной социализации;

- ***развитие самостоятельности, инициативности и ответственности***, как условий для самоактуализации обучающегося:

- формирование самоуважения и положительного эмоционального отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свои позиции, критичности к своим поступкам и умений адекватно их оценивать;
- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям (в пределах своих возможностей), представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности;
- воспитание чувства уважения к результатам своего труда и труда других людей.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

2.1. Язык реализации. Обучение по образовательной программе ведется на государственном языке Российской Федерации: русском языке.

2.2. Форма обучения – очная.

2.3. Условия набора и формирования групп

Условия набора: на программу зачисляются лица в возрасте 7-11 лет. Зачисление обучающихся осуществляется в соответствии с локальным нормативным актом.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм – не более 10 человек в группе.

2.4. Формы организации и проведения занятий

Занятия по настоящей программе проводятся по группам. По заявлению обучающегося осуществляется обучение по индивидуальному учебном плану.

Форма проведения занятий: традиционная.

2.5. Материально-техническое оснащение

Организация, осуществляющая образовательную деятельность, располагает на законном основании материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных учебным планом.

Для занятий дзюдо используется зал борьбы, борцовский ковёр (ТАТАМИ), манекены для отработки бросков, резиновые жгуты, канаты, одежду для борьбы – дзюдоги, а также спортивное оборудование для занятий акробатикой (маты, батут, гимнастическую лонжу, резиновую лонжу) и специальное оборудование для тренажёрного зала.

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	**Количество**	**Примечания**
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	**Д**	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение микрофоны (A-mic) стойка для музыкального оборудования Мегафон	**Д**	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи Видеозаписи	**Д**	
Учебно-практическое оборудование		
Бревно напольное (3 м)	**П**	
Козел гимнастический	**П**	

Стенка гимнастическая	**П**	
Скамейка гимнастическая жесткая (2м; 4 м)	**П**	
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	**К**	
Скакалка	**П**	
Гимнастический подкидной мостик	**Д**	
Кегли	**К**	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	**Д**	
Лента финишная	**Д**	
Дорожка разметочная для прыжков	**Д**	
Рулетка измерительная	**К**	
Сетка для переноса и хранения мячей	**П**	
Жилетки игровые с номерами	**П**	
Аптечка	**Д**	
Маты гимнастические, массажные	**К**	Размеры (140 * 58 * 10) см
Коврики для занятий йогой, стрейчингом	**К**	Размеры (140 * 58 * 10) см
Гантели	**К**	Вес 0, 90 кг пары
Гантели	**К**	Вес 1, 35 кг пары
Гантели	**К**	Вес 1, 80 кг пары
Гантели	**К**	Вес 2, 70 кг пары
Стойка под гантели 40 - 70 пар	**Д**	Два экземпляра
Резиновые амортизаторы длинные	**К**	Сопротивление минимальное
Резиновые амортизаторы длинные	**К**	Сопротивление слабое
Резиновые амортизаторы длинные	**К**	Сопротивление среднее
Мячи fit ball	**Ф**	Диаметр 50 см.
Мячи fit ball	**Ф**	Диаметр 55 см.
Стойка для хранения фит-болов	**Д**	Длинная по одной стороне зала
Диск для баланса	**К**	Диаметр 36 см
Мячи медицин-бол	**К**	Вес 1,8 кг
Подставка для медицин-болов	**Д**	Два экземпляра
Конусы	**К**	Высота 50 см
Палка гимнастическая пластмассовая	**К**	100 см
Обруч плоский	**К**	80 см
Клипса палка-обруч плоский	**Д**	Средство для скрепления

		обручей
Мячи резиновые диаметр 15 см	**К**	15 см
Конусы разметка	**П**	Резиновые диски
Метки круглые резиновые	**П**	
Мини мячи тяжелые (резиновые)	**К**	
Мячи паралоновые	**К**	
Оборудование класса		
Татами	**Д**	108листов,размер 1*1
Дзюдоги	**К**	
Чучело борцовское	**П**	Вес 10 кг
Борцовский жгут	**П**	Длина - 5 метров, Вес - 1140 грамм

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

2.6. Кадровое обеспечение

К педагогу дополнительного образования предъявляются следующие требования к образованию и обучению:

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»

или

Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности

или

Успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ (приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н).

К занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам допускаются лица, обучающиеся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедшие промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется работодателем (ч. 4 ст. 46 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

2.7. Документ об обучении

Лицу, освоившему образовательную программу, выдается документ об обучении по образцу, установленному самостоятельно организацией, осуществляющей образовательную деятельность – сертификат.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модулей и дисциплин	Количество часов				Формы промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	Промежуточная аттестация	
1	**Модуль 1. Знания о физической культуре**	**10**	**8**		**2**	
1.1	История физической культуры	5	4		1	Зачет
1.2	Физическая культура человека	5	4		1	Зачет
2	**Модуль 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**	**10**		**10**		
2.1	Организация и проведение занятий	5		5		
2.2	Оценка эффективности занятий	5		5		
3	**Модуль 3. Физическое совершенствование**	**274**		**270**	**4**	
3.1	Общая физическая и специальная подготовка	25		24	1	Зачет
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	27		26	1	Зачет
3.3	Фитнес	13		13		
3.4	Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо	42		42		
3.5	Базовая подготовка	16		16		
3.6	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Физическая подготовленность	48		47	1	Зачет
3.7	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Акробатические упражнения и КАТА-группа дзюдо	47		46	1	Зачет
3.8	Техника дзюдо	56		56		
	Итого	**294**	**8**	**280**	**6**	

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п.п.	Наименование модулей и дисциплин	Количество часов	Период обучения
1 год обучения			
1	**Модуль 1. Знания о физической культуре**	**2**	**X**
1.1	История физической культуры	1	1 неделя обучения
1.2	Физическая культура человека	1	1 неделя обучения
2	**Модуль 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**	**4**	**X**
2.1	Организация и проведение занятий	2	1 неделя обучения
2.2	Оценка эффективности занятий	2	2 неделя обучения
3	**Модуль 3. Физическое совершенствование**	**102**	**X**
3.1	Общая физическая и специальная подготовка	10	2-4 неделя обучения
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	10	5-7 неделя обучения
3.3	Фитнес	-	-
3.4	Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо	18	7-11 неделя обучения
3.5	Базовая подготовка	10	12-14 неделя обучения
3.6	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Физическая подготовленность	20	14-19 неделя обучения
3.7	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Акробатические упражнения и КАТА-группа дзюдо	14	19-22 неделя обучения
3.8	Техника дзюдо	20	23-27 неделя обучения
2 год обучения			
1	**Модуль 1. Знания о физической культуре**	**4**	**X**
1.1	История физической культуры	2	1 неделя обучения
1.2	Физическая культура человека	2	1 неделя обучения
2	**Модуль 2. Способы двигательной (физкультурной)**	**2**	**X**

	деятельности		
2.1	Организация и проведение занятий	1	2 неделя обучения
2.2	Оценка эффективности занятий	1	2 неделя обучения
3	**Модуль 3. Физическое совершенствование**	**108**	**X**
3.1	Общая физическая и специальная подготовка	11	2-4 неделя обучения
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	11	5-7 неделя обучения
3.3	Фитнес	8	7-9 неделя обучения
3.4	Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо	18	9-13 неделя обучения
3.5	Базовая подготовка	-	-
3.6	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Физическая подготовленность	21	14-18 неделя обучения
3.7	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Акробатические упражнения и КАТА-группа дзюдо	19	19-23 неделя обучения
3.8	Техника дзюдо	20	24-28 неделя обучения
3 год обучения			
1	**Модуль 1. Знания о физической культуре**	**4**	**X**
1.1	История физической культуры	2	1 неделя обучения
1.2	Физическая культура человека	2	1 неделя обучения
2	**Модуль 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности**	**4**	**X**
2.1	Организация и проведение занятий	2	2 неделя обучения
2.2	Оценка эффективности занятий	2	2 неделя обучения
3	**Модуль 3. Физическое совершенствование**	**64**	**X**
3.1	Общая физическая и специальная подготовка	4	3 неделя обучения
3.2	Гимнастика с элементами акробатики	6	4-5 неделя обучения
3.3	Фитнес	5	5-6 неделя обучения

3.4	Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо	6	6-7 неделя обучения
3.5	Базовая подготовка	6	8-9 неделя обучения
3.6	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Физическая подготовленность	7	9-10 неделя обучения
3.7	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Акробатические упражнения и КАТА-группа дзюдо	14	11-14 неделя обучения
3.8	Техника дзюдо	16	14-18 неделя обучения
	Итого	**294**	**3 года обучения**

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЕЙ

5.1. Содержание модулей

Модуль 1. «Знания о физической культуре»

1.1 История физической культуры Физическая культура и спорт в международном сообществе, их цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение. История возникновения и развития дзюдо в мире и России, Олимпийское движение. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на международной арене. Знакомство с выдающимися спортсменами Олимпийских игр, мировых, европейских соревнований.

1.2 Физическая культура человека Общий режим дня обучающегося, его содержание и планирование. Правила закаливания организма. Ведение личного дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Форма для занятий дзюдо. Общие гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Правила техники безопасности на занятиях по дзюдо (страховка, самостраховка). Структура и содержание тренировочных занятий дзюдо. Основы технической подготовки, как средства эстетического воспитания. Основы составления технических комбинаций. Тактико-техническая подготовка. Морально волевая подготовка. Правила проведения восстановительных процедур: дыхательная гимнастика, восстановительный массаж. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

Планируемые результаты:

По окончании Модуля 1, обучающиеся должны:

- знать историю дзюдо;
- знать правила предупреждения травматизма во время занятий дзюдо;
- уметь выполнять упражнения из гимнастики;
- уметь выполнять акробатические упражнения;
- знать базовые стойки, захваты, передвижения дзюдо;
- знать простые комбинации в стойке и партере дзюдо, выполнять борцовские связки из них;
- освоить технику страховки и самостраховки;
- владеть японской терминологией дзюдо в изученном материале;
- освоить технику 6-3-КЮ дзюдо;
- уметь бороться на соревнованиях дзюдо по правилам своей возрастной группы.

Модуль 2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

2.1 Организация и проведение занятий Подготовка места для занятий дзюдо. Составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней

зарядки, физкультурных минуток, физкультурных пауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Выбор и разучивание упражнений, движений и комплексов движений, приёмов дзюдо.

2.2 Оценка эффективности занятий Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения в стойке и борьбе лёжа. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Планируемые результаты:

По окончании Модуля 2, обучающиеся должны:

- знать правила техники безопасности во время занятий дзюдо и на соревнованиях;
- знать технику с 6-КЮ по 1-КЮ;
- знать и уметь выполнять технику с 6-КЮ по 4-КЮ;
- уметь выполнять комбинации приёмов на практике, во время борьбы;
- уметь самостоятельно составлять простые связки из различных приёмов;
- уметь анализировать ошибки при выполнении различных техник дзюдо и исправлять их;
- уметь бороться в партере, используя разрешённые технические действия, согласно правилам соревнований своего возраста;
- уметь бороться на соревнованиях дзюдо по правилам своей возрастной группы.

Модуль 3. «Физическое совершенствование»

3.1 Общая физическая и специальная подготовка. Организовать развитие всех физических качеств человека, согласно сенситивным периодам их развития. Специальная подготовка выстраивается применением специально-подготовительных и подводящих упражнений, а также специальных игр.

3.2 Гимнастика с элементами акробатики. Гимнастические и акробатические упражнения выступают в роли базовой основы в формировании сложно-координационной деятельности учащихся, а также развития силы, выносливости, гибкости.

3.3 Фитнес. Фитнес-акробатика с музыкальным сопровождением, степ-аэробика, упражнения с набивными мячами для развития координации, ловкости, гибкости и силы.

3.4 Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо. Перемещения с набивными мячами (1, 3, 5 кг.), работа с резиной, передвижения пар в связке ног, игры.

3.5 Базовая подготовка. Освоение базовой техники дзюдо 6-КЮ – 1-КЮ. Уметь комбинировать приёмы. Освоение борьбы стоя и лёжа.

3.6 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Физическая подготовленность. Осваивать и выполнять комплексы упражнений с элементами дзюдо для различных групп мышц. Умение анализировать специальные физические упражнения с элементами дзюдо.

3.7 Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Акробатические упражнения и КАТА-группа дзюдо. Уметь соревноваться в эстафетах дзюдо, уметь демонстрировать технику дзюдо на соревнованиях.

3.8 Техника дзюдо. Составление индивидуального плана борьбы, уметь анализировать ошибки, владеть разнообразным техническим арсеналом. Применять технику безопасности. Знать критерии оценок дзюдо.

Планируемые результаты:

По окончании Модуля 3, обучающиеся должны:

- знать правила соревнований дзюдо;
- освоить более сложные комбинации бросков в стойке;
- освоить более сложные связки из стойки в партер;
- уметь бороться за захват кимоно;
- уметь выполнять связки из полуакробатических фигур на основе базовых фигур;
- знать и уметь демонстрировать, применять на практике технику с 6-КЮ по 1-КЮ;
- владеть навыками самостоятельного составления плана борьбы с различными соперниками;
- уметь бороться на соревнованиях по дзюдо.

5.2. Тематическое планирование

Тематическое планирование I года обучения

№	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Модуль 1. Знания о физической культуре (2ч)			
1.1	**История физической культуры (1 ч)**	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. История возникновения и развития дзюдо. Знание правил соревнование по дзюдо для детей до 13 лет.	*Определять* и кратко *характеризовать* физическую культуру (как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми). *Выявлять* различия в основных способах передвижения человека. Дзигоро Кано-основатель дзюдо.

1.2	**Физическая культура человека (1 ч)**	Режим дня обучающегося и его значение. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Правила предупреждения травматизма во время занятий дзюдо: организация мест занятий по дзюдо, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплексы упражнений для развития физических качеств на основе элементов дзюдо.	*Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. *Определять* состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. *Различать* упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Дзюдоги – костюм дзюдоиста. Гигиена личная и места проведения занятий по дзюдо.
Модуль 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4ч)			
2.1	**Организация и проведение занятий (2 ч)**	Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Формирование правильной осанки и ее коррекция. Осанка и комплексы упражнений дзюдо по профилактике ее нарушения.	*Составлять* индивидуальный режим дня. *Отбирать и составлять* комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. *Знать* комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
2.2	**Оценка эффективности занятий (2 ч)**	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	*Измерять* индивидуальные показатели длины и массы тела, *знать* показатели развития физических качеств. *Уметь измерять* (пальпаторно) частоту сердечных сокращений
Раздел 3. Физическое совершенствование (102 ч)			
3.1	**Общая физическая и специальная подготовка (10 ч)**	*Подвижные игры в зимнее и летнее время года* «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Карлики и великаны», «Музыкальные змейки», «Нитка-иголка», «Повтори за мной», «Поезд», «Эхо», «Часовые и разведчики», "Охотники и утки", «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета с элементами равновесия», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Сильные и ловкие», «Вызов», "Наступление","Бег за флажками", "Перебежка с выручкой", "Погоня", "Охрана перебежек", "День и ночь", "Эстафета по кругу","Удочка" (простая и командная), "Верёвочка под	*Излагать* правила и условия проведения подвижных игр. *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. *Уметь общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности, *организовывать и проводить* подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. *Осваивать* универсальные умения, связанные с

		ногами", «Пятнашки», "Снайперы", "Ящерица", "Ловкие и меткие", "Перестрелка". *Организующие команды и приемы:* построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Изучение этикета дзюдо. Приветствие учителя, друг-друга. (поклон-РЭЙ)	выполнением организующих упражнений. Знакомство с основами ритуала дзюдо.
3.2	**Гимнастика с элементами акробатики (10 ч)**	Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений. *Простые акробатические упражнения:* - упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); - седы (на пятках, с наклоном, углом); - группировка из положения, лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); - перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью), из упора присев назад и боком; - кувырок вперед в группировке; - мост из положения лежа на спине; - прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. *Простые акробатические комбинации:* - мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; - кувырок вперед в упор присев, переход на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор	*Выполнять* упражнения из гимнастики. *Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений. *Осваивать* технику простых акробатических упражнений. *Осваивать* умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. *Осваивать* умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. *Проявлять* качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении

		присев, кувырок вперед; - пр.	акробатических упражнений и комбинаций.
3.3	-	-	-
3.4	**Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо (18 ч)**	Знакомство с дзюдо. Страховки и самостраховки. Основы техники борьбы в стойке и борьбы лёжа. Понятия: стойки, захваты передвижения. Материал 6, 5-КЮ дзюдо**.** Разучивание простых действий борьбы (тяни-толкай). **Общеукрепляющие упражнения**. Знакомство с простыми движениями в парах, в захвате кимоно. Взаимодействия в парах по заданию на татами: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, передвижения вперёд-назад. Исполнение поворотов для выведения противника из равновесия. **Упражнения для развития подвижности позвоночника**. Знакомство с правилами борьбы и преследованием противника в партере с последующим захватом на удержание.	*Освоить* понятия борьбы Осваивать технику борцовского моста и связующих с ним упражнений. *Осваивать* технику выполнения страховок, самостраховок, простых элементов борьбы в стойке и партере *Выполнять* простые захваты кимоно, виды передвижений, поворотов, выведения из равновесия. *Осваивать*ь простейшую технику борьбы в стойке и партере. *Выполнять* элементарные задания в играх дзюдо. *Выполнять* упражнения для подвижности суставов и позвоночника. *Освоить* простые передвижения в борьбе в захвате *Осваивать* простые движения, для выведения из равновесия. *Осваивать и выполнять* простые борцовские действия. *Уметь* самостоятельно соединять борьбу за захват с простыми передвижениями и преследованием противника в партере на удержание.
3.5	**Базовая подготовка (10 ч)**	Знакомство с основами техники дзюдо. Понятие левая, правая стойки. Изучение основных позиций рук, ног и положения тела в классическом захвате и стойке. Уметь передвигаться в данных положениях**.** Смена различных позиций рук отдельно каждой и обеими с одновременным поворотом головы. (повороты, входы в приём	*Осваивать* основные позиции рук, ног и тела в классической (лево-право сторонней) стойке, дзюдо. *Выполнять* передвижения в различных направлениях с партнёром. *Выполнять* базовые движения различными частями тела и со сменой позиций захватов рук и ног(стоек).

		и т.д.) Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (пояс, мячики, ленты, пр.). Подметающие движения стопами ног, без предмета и с предметами (набивные мячи, мелкие бумажки и т.д.) Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Одновременная работа руками и ногами: выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (пояс, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч), пр. движения. **Упражнения на выработку осанки**. **Упражнения на координацию движений**: движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки	*Осваивать и выполнять* упражнения для выработки техники подсечек (без партнёра, с партнёром). *Осваивать и выполнять* упражнения на координацию движений. *Уметь* выполнять движения в заданном ритме и темпе. *Осваивать* технику выполнения подсадов (с партнёром и без). *Осваивать* технику поворотов (входа в приём) без движения и в движении *Осваивать и выполнять* упражнения на расслабления мышц. *Следить* за правильностью выполнения всех упражнений. *Осваивать* технику приёмов 5,4-КЮ. *Осваивать* специально-подготовительные и подводящие упражнения для освоения техники 6,5,4,3-КЮ дзюдо. Освоить перечень упражнений, используемый для проведения соревнований для детей до 13 лет. КАТА-группа

		(отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки), пр. Отстукивание, похлопывание руками, притопывание ногами. Ускорение и замедление движений. Выполнение движений в заданном темпе. Знакомство и изучение техники дзюдо 6,5,4,3-КЮ**.** **Упражнение на расслабление мышц**: подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение, свободное круговое движение рук, перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник), пр.	
3.6	**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Физическая подготовленность (20 ч)**	Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Упражнения на развитие быстроты Работа с резиной. Работа в парах	*Осваивать* умения выполнять универсальные физические упражнения. *Развивать* физические качества организма.
3.7	**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Акробатические упражнения и КАТА-группа дзюдо (14 ч)**	Акробатические упражнения: кувырки - вперёд, назад, кувырок-полёт, «колесо», рандат, фляг, стойка на руках, акробатические упражнения на скамейке, пр. Простые акробатические упражнения в паре.	*Осваивать* акробатические упражнения. 6-КЮ *Знать* технику и уметь выполнять простейшие обязательные полуакробатические и акробатические упражнения. *Уметь* взаимодействовать в парах при выполнении

		Эстафеты дзюдо	акробатических упражнений. *Осваивать* технику эстафет дзюдо КАТА-группа.
3.8	**Техника дзюдо (20 ч)**	Техника подсечек. Техника подсадов. Техника зацепов. 5,4,3-КЮ дзюдо. Простые задания в борьбе стоя и лёжа	*Осваивать* и *выполнять* захваты руками, стойки, фазы входа в приём. *Соблюдать* все фазы броска в движении и на месте. *Уметь* страховаться *Осваивать и выполнять* простые задания в борьбе стоя. *Описывать* и выполнять простые задания в борьбе лёжа (удерживающие захваты, уходы от них, перевороты и т.д.) *Осваивать и выполнять связки бросок-преследование в партере-удержание.* *Уметь* взаимодействовать в парах с разными партнёрами.

Тематическое планирование II года обучения

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (4ч)			
1.1	**История физической культуры (1 ч)**	Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании культуры здорового образа жизни современного человека. История возникновения дзюдо в России и мире. Знакомство с современными правилами соревнований по дзюдо (до 13 лет, до 15 лет).	*Знать* историю возникновения олимпийского движения. *Понимать* значение физической культуры и спорта в жизни человека. *Осваивать* правила соревнований дзюдо.
	Промежуточная аттестация (1 ч)	Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в соответствии с оценочными материалами, установленными Приложением 1.	
1.2	**Физическая культура человека (1 ч)**	Роль и значение физической культуры и спорта (в том числе вида спорта «дзюдо») в профилактике заболеваний и	*Рассказывать и понимать* роль и значение физической культуры и спорта (в том числе вида спорта «дзюдо») в

		укреплении здоровья человека. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий физической культурой и спортом, настойчивость, индивидуальный подбор величины физических нагрузок и постепенное их увеличение, пр.). Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).	профилактике заболеваний и укреплении здоровья. *Знать* основные правила развития физических качеств, основы ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. *Определять* величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности состоянии здоровья. *Понимать* роль средств дзюдо в укреплении здоровья.
	Промежуточная аттестация (1 ч)	Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в соответствии с оценочными материалами, установленными Приложением 2.	
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2ч)			
2.1	**Организация и проведение самостоятельных занятий (1ч)**	Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностных качеств характера. Подготовительные и подводящие упражнения по дзюдо. Различные действия двигательной активности в игровых и соревновательных ситуациях.	*Уметь* составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом. *Осваивать* комплексы подготовительных и подводящих упражнений по дзюдо. *Уметь* использовать различные действия двигательной активности в игровой и соревновательной деятельности.
2.2	**Оценка эффективности занятий (1 ч)**	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Контроль за функциональным состоянием организма и показатели физического развития. Тестирование уровня двигательной подготовленности обучающихся.	*Знать* комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей. *Уметь* измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. *Уметь* определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно). *Знать* основные виды тестов для определения уровня двигательной

			подготовленности. *Уметь* анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.
Раздел 3. Физическое совершенствование (108 ч)			
3.1	**Общая физическая и специальная подготовка (10 ч)**	Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса (в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа)	*Осваивать упражнения* для развития силы. *Уметь* составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. *Уметь* организовывать и *проводить* самостоятельные занятия.
	Промежуточная аттестация (1 ч)	Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в соответствии с оценочными материалами, установленными Приложением 3.	
3.2	**Гимнастика с элементами акробатики (10 ч)**	Элементы гимнастики (в том числе упражнения на развитие гибкости, равновесия). Отработка специально-подготовительных упражнений (мостик, шпагат, колесо, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд (с места и разбега); стойка на руках, пр. *Акробатическая комбинация* из четырех элементов, включающую кувырки вперед, стойку на руках, длинный кувырок (мальчики), полу-шпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), пр. Борцовский мост. Забегание на борцовском мосте влево, вправо. Перебросска ног из переднего в задний мост.	*Выполнять* элементы гимнастики и дзюдо. *Осваивать и рассказывать* технику разучиваемых упражнений. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. *Осваивать* универсальные навыки контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. *Соблюдать* правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. *Проявлять* качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций *Уметь* составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. *Уметь* оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать

			технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. *Уметь* правильно выполнять технические действия дзюдо в борцовском мосте.
	Промежуточная аттестация (1 ч)	Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в соответствии с оценочными материалами, установленными Приложением 4.	
3.3	**Фитнес (8ч)**	Фитнес-аэробика как средство развития двигательной активности человека. Выполнение упражнений и базовых комплексов классической аэробики с музыкальным сопровождением и без него. Движения руками в различных плоскостях. Согласованное сочетание движений рук и ног при выполнении различных базовых шагов (элементов) степ-аэробики. Упражнения с использованием мячей fit ball (d=50 см) для развития равновесия, координации движений, ловкости, пресса, мышц спины, пр.	*Освоить и соблюдать* правила техники безопасности во время занятий классической аэробикой. *Осваивать* технику выполнения базовых шагов (элементов) степ-аэробики. *Выполнять* базовые упражнения на степе. *Уметь* согласованно двигать руками и ногами при выполнении смены базовых шагов (элементов) на степе. *Осваивать* и *выполнять* упражнения с использованием мячей fit ball (d=50 см).
3.4	**Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо (18 ч)**	Перемещение набивного мяча (1, 3, 5 кг.) внутренней частью стопы – техника подсечек. Игра в футбол набивным мячом – техника подсечек. Передвижение с партнёром на спине – техника подсадов Передвижение с партнёров со связанной ногой – техника зацепов Все подводящие упражнения направлены на овладение техникой 5,4,3-КЮ дзюдо	*Знакомство* с техникой подводящих и специально-подготовительных упражнений дзюдо. *Осваивать* простые упражнения для каждого вида приёмов дзюдо. *Осваивать* навыки работы с тяжёлыми предметами и в парах. *Знать* направленность каждого подводящего упражнения на определённый вид технических действий дзюдо.
3.5	**Базовая подготовка**	-	-
3.6	**Спортивно-**	Основные двигательные действия	*Осваивать* и *выполнять*

	оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Физическая подготовленность (20 ч)	с использованием средств дзюдо, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Анализ техники выполнения простых физических упражнений на основе дзюдо, их освоение и выполнение. Анализ техники специальных физических упражнений с элементами дзюдо, их выполнение с учётом поправок. Комплексы упражнений на различные группы мышц	комплексы упражнений с элементами дзюдо для различных групп мышц. *Уметь* анализировать технику выполняемых физических упражнений (свою и сверстников). *Проявлять настойчивость* в правильном выполнении элементов техники дзюдо.
	Промежуточная аттестация (1 ч)	Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в соответствии с оценочными материалами, установленными Приложением 5.	
3.7	**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Акробатические упражнения и КАТА-группа дзюдо (18 ч)**	«Паучок», «Змейка», бег, прыжки, кувырки, передвижения. Техника с 6 по 4-КЮ. Упражнения на равновесие, Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, (подхват, подсечка). наклоны в различных положениях, упражнения на растяжку. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.	*Осваивать* технику выполнения каждого вида эстафет. *Уметь демонстрировать* технически правильно всю технику 5,4-КЮ *Изучать* технику 3-1-КЮ. *Выполнять* технически правильно технику с 6 по 1 – КЮ. *Знать* и *применять* технику безопасности при выполнении эстафет. *Осваивать* комплексы упражнений для различных групп мышц. *Знать* и *выполнять* упражнения на развитие равновесия. *Знать и применять* технику выполнения акробатических упражнений. *Знать и выполнять* правила техники безопасности. *Выполнять* простые акробатические упражнения и связки из них. *Уметь* взаимодействовать в парах при выполнении простых акробатических элементов.
	Промежуточная аттестация (1 ч)	Промежуточная аттестация проводится в форме зачета в соответствии с оценочными материалами, установленными Приложением 6.	

3.8	**Техника дзюдо, в т.ч. учебные поединки (Рандори) (20 ч)**	Совершенствование техники 5-1-КЮ дзюдо: - Подсечки; - Подсады; - Зацепы. Составление индивидуального плана борьбы (с определёнными приёмами, захватами и т.д.). Борьба в свободных схватках РАНДОРИ по заданию и с разными партнёрами. Техника борьбы лёжа. Удерживающие захваты, перевороты, уходы от удержания. Техника безопасности и страховки во время борьбы.	*Уметь* составлять и *осваивать* простые комбинирующие действия из приёмов 5-1-КЮ. *Уметь* анализировать собственные ошибки при выполнении различной техники. *Владеть* навыками техники безопасности при выполнении различной техники дзюдо. *Владеть* навыками самостоятельного составления плана борьбы, исходя из предпочтительной техники и манеры борьбы). *Знать* и *применять* технику безопасности во время борьбы. *Уметь* взаимодействовать и бороться с разными соперниками. ***Использовать изученную технику дзюдо на практике во время борьбы, как в стойке, так и в партере.***

Тематическое планирование III года обучения

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)			
1.1	**История физической культуры (2 ч)**	Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании культуры здорового образа жизни современного человека. История возникновения дзюдо в России и мире. Знакомство с современными правилами соревнований по дзюдо (до 13 лет, до 15 лет).	*Знать* историю возникновения олимпийского движения. *Понимать* значение физической культуры и спорта в жизни человека. *Осваивать* правила соревнований дзюдо.
1.2	**Физическая культура человека (2 ч)**	Роль и значение физической культуры и спорта (в том числе вида спорта «дзюдо») в профилактике заболеваний и укреплении здоровья человека.	*Рассказывать и понимать* роль и значение физической культуры и спорта (в том числе вида спорта «дзюдо») в профилактике заболеваний и

		Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий физической культурой и спортом, настойчивость, индивидуальный подбор величины физических нагрузок и постепенное их увеличение, пр.). Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).	укреплении здоровья. *Знать* основные правила развития физических качеств, основы ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. *Определять* величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности состоянии здоровья. *Понимать* роль средств дзюдо в укреплении здоровья.
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (4 ч)			
2.1	**Организация и проведение самостоятельных занятий (2ч)**	Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностных качеств характера. Подготовительные и подводящие упражнения по дзюдо. Различные действия двигательной активности в игровых и соревновательных ситуациях.	*Уметь* составлять индивидуальный план занятий физической культурой и спортом. *Осваивать* комплексы подготовительных и подводящих упражнений по дзюдо. *Уметь* использовать различные действия двигательной активности в игровой и соревновательной деятельности.
2.2	**Оценка эффективности занятий (2 ч)**	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Контроль за функциональным состоянием организма и показатели физического развития. Тестирование уровня двигательной подготовленности обучающихся.	*Знать* комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей. *Уметь* измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. *Уметь* определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно). *Знать* основные виды тестов для определения уровня двигательной подготовленности. *Уметь* анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности.

Раздел 3. Физическое совершенствование (64 ч)			
3.1	**Общая физическая и специальная подготовка (4 ч)**	Упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса (в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа)	*Осваивать упражнения* для развития силы. *Уметь* составлять индивидуальный план занятий физической культурой на основе изученных упражнений с учётом индивидуальной физической подготовленности. *Уметь* организовывать и *проводить* самостоятельные занятия.
3.2	**Гимнастика с элементами акробатики (6 ч)**	Элементы гимнастики (в том числе упражнения на развитие гибкости, равновесия). Отработка специально-подготовительных упражнений (мостик, шпагат, колесо, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд (с места и разбега); стойка на руках, пр. *Акробатическая комбинация* из четырех элементов, включающую кувырки вперед, стойку на руках, длинный кувырок (мальчики), полу-шпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), пр. Борцовский мост. Забегание на борцовском мосте влево, вправо. Переброска ног из переднего в задний мост.	*Выполнять* элементы гимнастики и дзюдо. *Осваивать и рассказывать* технику разучиваемых упражнений. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. *Осваивать* универсальные навыки контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. *Соблюдать* правила техники безопасности и правила дыхания при выполнении акробатических упражнений. *Проявлять* качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций *Уметь* составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. *Уметь* оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. *Уметь* правильно выполнять технические действия дзюдо в борцовском мосте.
3.3	**Фитнес (5ч)**	Фитнес-аэробика как средство развития двигательной активности	*Освоить и соблюдать* правила техники безопасности во время

		человека. Выполнение упражнений и базовых комплексов классической аэробики с музыкальным сопровождением и без него. Движения руками в различных плоскостях. Согласованное сочетание движений рук и ног при выполнении различных базовых шагов (элементов) степ-аэробики. Упражнения с использованием мячей fit ball (d=50 см) для развития равновесия, координации движений, ловкости, пресса, мышц спины, пр.	занятий классической аэробикой. *Осваивать* технику выполнения базовых шагов (элементов) степ-аэробики. *Выполнять* базовые упражнения на степе. *Уметь* согласованно двигать руками и ногами при выполнении смены базовых шагов (элементов) на степе. *Осваивать* и *выполнять* упражнения с использованием мячей fit ball (d=50 см).
3.4	**Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо (6 ч)**	Перемещение набивного мяча (1, 3, 5 кг.) внутренней частью стопы – техника подсечек. Игра в футбол набивным мячом – техника подсечек. Передвижение с партнёром на спине – техника подсадов Передвижение с партнёров со связанной ногой – техника зацепов Все подводящие упражнения направлены на овладение техникой 5,4,3-КЮ дзюдо	*Знакомство* с техникой подводящих и специально-подготовительных упражнений дзюдо. *Осваивать* простые упражнения для каждого вида приёмов дзюдо. *Осваивать* навыки работы с тяжёлыми предметами и в парах. *Знать* направленность каждого подводящего упражнения на определённый вид технических действий дзюдо.
3.5	**Базовая подготовка (6 ч)**	Осваивать простые комбинации приёмов (вперёд-назад, влево-вправо) из арсенала техники 5-1-КЮ дзюдо. Демонстрировать приёмы в различных направлениях. Осваивать технику в борьбе лёжа. Различные перевороты, удержания, уходы. Осваивать контрдействия в стойке и партере. Техника безопасности при исполнении элементов дзюдо.	*Осваивать* технику выполнения простых комбинаций дзюдо. *Осваивать и выполнять* броски на 3 шага. *Выполнять* простые подготовительные действия для броска. *Выполнять* действия в партере *Освоить* основные правила техники безопасности дзюдо.
3.6	**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей**	Основные двигательные действия с использованием средств дзюдо, их роль в развитии внимания, памяти, мышления.	*Осваивать* и *выполнять* комплексы упражнений с элементами дзюдо для различных групп мышц.

	направленностью. Физическая подготовленность (7 ч)	Анализ техники выполнения простых физических упражнений на основе дзюдо, их освоение и выполнение. Анализ техники специальных физических упражнений с элементами дзюдо, их выполнение с учётом поправок. Комплексы упражнений на различные группы мышц	*Уметь* анализировать технику выполняемых физических упражнений (свою и сверстников). *Проявлять настойчивость* в правильном выполнении элементов техники дзюдо.
3.7	**Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Акробатические упражнения и КАТА-группа дзюдо (14 ч)**	«Паучок», «Змейка», бег, прыжки, кувырки, передвижения. Техника с 6 по 4-КЮ. Упражнения на равновесие, Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, (подхват, подсечка). наклоны в различных положениях, упражнения на растяжку. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.	*Осваивать* технику выполнения каждого вида эстафет. *Уметь демонстрировать* технически правильно всю технику 5,4-КЮ *Изучать* технику 3-1-КЮ. *Выполнять* технически правильно технику с 6 по 1 – КЮ. *Знать* и *применять* технику безопасности при выполнении эстафет. *Осваивать* комплексы упражнений для различных групп мышц. *Знать* и *выполнять* упражнения на развитие равновесия. *Знать и применять* технику выполнения акробатических упражнений. *Знать и выполнять* правила техники безопасности. *Выполнять* простые акробатические упражнения и связки из них. *Уметь* взаимодействовать в парах при выполнении простых акробатических элементов.
3.8	**Техника дзюдо (16 ч)**	Совершенствование техники 5-1-КЮ дзюдо: - Подсечки; - Подсады; - Зацепы.	*Уметь* составлять и *осваивать* простые комбинирующие действия из приёмов 5-1-КЮ. *Уметь* анализировать собственные ошибки при выполнении различной техники. *Владеть* навыками техники безопасности при выполнении различной техники дзюдо.

	в т.ч. учебные поединки (Рандори) (20 ч)	Составление индивидуального плана борьбы (с определёнными приёмами, захватами и т.д.). Борьба в свободных схватках РАНДОРИ по заданию и с разными партнёрами. Техника борьбы лёжа. Удерживающие захваты, перевороты, уходы от удержания. Техника безопасности и страховки во время борьбы.	*Владеть* навыками самостоятельного составления плана борьбы, исходя из предпочтительной техники и манеры борьбы). *Знать* и *применять* технику безопасности во время борьбы. *Уметь* взаимодействовать и бороться с разными соперниками. ***Использовать изученную технику дзюдо на практике во время борьбы, как в стойке, так и в партере.***

6. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

При реализации образовательной программы оценка результатов освоения программы проводится в рамках текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации. Итоговая аттестация по программе не осуществляется.

Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости осуществляется в ходе изучения тем соответствующих модулей образовательной программы.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью получения оперативной информации о качестве усвоения обучающимися учебного материала, управления учебным процессом и совершенствования методики проведения занятий.

Форма текущего контроля – педагогическое наблюдение на занятии.

Критерии оценивания при проведении текущего контроля успеваемости: правильность ответа по содержанию занятия (учитывается количество и характер ошибок при ответе); рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи.

Промежуточная аттестация

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в форме, определенной учебным планом, и в порядке, установленной локальным нормативным актом.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с календарным учебным графиком.

Форма промежуточной аттестации – зачет.

Оценочные материалы промежуточной аттестации устанавливаются Приложениями 1-6.

При проведении промежуточной аттестации применятся зачетная система оценки: «зачтено»/ «не зачтено».

7. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булочко К.Т. Планирование и управление спортивной тренировкой единоборцев (сборник научно-технических статей). – Л., 1975.
2. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
3. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. – Минск: Полымя, 1983.
4. Гавриков А., Масюков Ю., Зенько Л. Боевое дзюдо (методическое пособие). – Рига, 1991.
5. Дзигаро Кано. Дзюдо кёхон (пособие по дзюдо). – Токио, 1931.
6. Дзигаро Кано. Сэйрёку здэнье кокумин тайику (принципы наибольшей эффективности и всеобщего благоденствия в физическом воспитании нации. – Токио, 1932.
7. Должников И.И. Физическая культура в школе. – М., 1997.
8. Долин А.А., Попов Г.В. КЭМПО (традиции воинских искусств). – М.: наука, 1990.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2004. – 127 с.
10. Положение О порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо от 2004 года.
11. Полубинский В.Н., Сенько В.М. Борьба Самбо. – Беларусь, 1980.
12. Прахомович Г. Основы классического дзюдо. – Пермь: УРАЛ-ПРЕСС, 1993.
13. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 232 с.
14. Рудман Д. Техника борьбы лежа. Защита. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
15. Рудман Д. Техника борьбы лежа. Нападение. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
16. Силин В.Н. Дзюдо. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
17. Чумаков Е.М. 100 уроков Самбо. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.
18. Шляхтов А.А. Дзюдо в общеобразовательной школе. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И.Менделеева, 2001. – 61 с.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Выбор методов обучения для каждого занятия определяется педагогом дополнительного образования в соответствии с составом и уровнем подготовленности обучающихся, степенью сложности излагаемого материала, наличием и состоянием технических средств обучения.

Теоретические занятия проводятся с целью изучения нового учебного материала. Изложение материала необходимо вести в форме, доступной для понимания обучающихся, соблюдать единство терминологии, определений и условных обозначений. В ходе занятий педагог дополнительного образования обязан соотносить новый материал с ранее изученным, дополнять основные положения примерами из практики, соблюдать логическую последовательность изложения.

Практические занятия проводятся с целью закрепления теоретических знаний и выработки у обучающихся основных умений и навыков работы в ситуациях, максимально имитирующих реальные процессы.

Общие понятия и термины дзюдо устанавливаются Приложением 7.

Пример планирования занятия по программе устанавливается Приложением 8.

Примерные упражнения для общей физической подготовки – Приложение 9.

Перечень упражнений для проведения соревнований по специальной физической подготовке (юноши и девушки до 13 лет). Порядок демонстрации техники бросков 5-КЮ (жёлтый пояс) и 4-КЮ (оранжевый пояс), согласно положения ФДР, на соревнованиях до 13 и до 15 лет – Приложение 10.

Примеры некоторых видов специально-подготовительных упражнений – Приложение 11.

Из истории развития дзюдо

Дзюдо возникло на базе дзю-дзюцу, которая в свою очередь уходит корнями в XV в. в китайскую борьбу Кумиуту, что в переводе означает «голыми руками». Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, родившийся в 1860 г. в г. Микагэ на Японских островах. Еще в студенческие годы он серьезно задумывался над возможностью достижения гармонии тела и духа. Не отличавшийся идеальными физическими данными, Кано в короткий срок сумел освоить сложную технику многочисленных приемов дзю-дзюцу. Выбрав из них наиболее эффективные и исключив опасные захваты и удары, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа — дзюдо. «Дзю» — значит мягкий, гибкий, скромный, «до» — путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума.

Окончив в 1882 г. университет, Кано открыл при храме Эйсе в Токио первую спортивную школу дзюдо — Кодокан (дом постижения пути). В 1909 г. Дзигаро Кано первым в Японии стал членом Международного олимпийского комитета. В 1911 г. он основал Японскую спортивную ассоциацию, став ее президентом. Профессор Кано закончил базирование техники дзюдо в 1887 г. а сформированная

система была завершена к 1922 г.— 40-летнему юбилею школы Кодокан. К этому времени профессору исполнилось 62 года. В 1883 г. Кано ввел разрядную систему, а в 1900-м — судейские правила в соревнованиях.

Первым из русских пропагандистов дзюдо был Василий Ощепков. После русско-японской войны с группой подростков он был направлен царским правительством в Японию учиться японскому языку. В 1911 г. он, выдержав вступительные испытания, поступил в школу Кодокан, продолжая учиться в языковой школе. В 1913г. Ощепков успешно сдает экзамены в Кодокане и ему присваивают 1-й дан. В 1917 г. ему присваивают 2-й дан, и в этом же году он возвращается в Россию. В то время он был единственным иностранцем, окончившим Кодокан. В 1917 г. во Владивостоке Ощепков организовал любительский кружок изучения спортивного дзюдо, который просуществовал до 1920 г. В 1925 г. во Владивостоке

При жизни Ощепков очень много сделал для популяризации дзюдо. Занимаясь в основном практическим дзюдо, он имел много теоретических разработок, но все рукописи в день ареста исчезли. После смерти Ощепкова его ученики и соратники, страстные пропагандисты дзюдо, были вынуждены, используя свои знания о дзюдо, создать другой вид борьбы. В процессе «перелицовывания» дзюдо были изменены правила, форма одежды, а самое главное, исчез дух дзюдо. С введением в технику дзюдо всевозможных приемов из разных видов борьбы (что тогда считалось обогащением) родилась другая, вольная борьба, а затем и самбо.

В 1956 г. в Париже состоялся первый чемпионат мира по дзюдо. На Олимпийских играх дзюдо дебютировало в 1964 г. в Токио. Наши самбисты, принимая участие в состязаниях дзюдоистов, завоевали четыре бронзовые награды. Это был большой успех советских атлетов, любящих и умеющих бороться.

Международная федерация дзюдо (ФИД) основана в 1957 г. Она состоит из пяти континентальных союзов: Европейского, Азиатского, Панамериканского, Африканского, а также союза дзюдо Океании. Членами ФИД являются 122 национальные федерации. Последние двадцать лет во всем мире развивается женское дзюдо (более чем в 72 странах), проводятся чемпионаты континентов и мира. В нашей стране женское дзюдо было разрешено в 1986 г. после того как Олимпийский комитет принял решение о введении этого вида в программу Олимпиады. И в очередной "раз началась срочная погоня за медалями, в которой нет места и времени истинному дзюдо. Историю развития дзюдо в нашей стране сейчас повторяют и другие восточные единоборства.

Классификация упражнений в дзюдо

Упражнения, направленные на общее развитие

Эту группу составляют упражнения, заимствованные из других видов спорта. Их значение заключается в том, что они способствуют гармоническому развитию мышц и всех функциональных систем организма.

Типичные двигательные действия и функциональная нагрузка в дзюдо характеризуются разнообразным и динамичным ходом схватки. Поэтому дзюдоист должен заниматься и другими видами спорта. Упражнения должны быть направлены на развитие выносливости, силы и ловкости. Примеры подходящих упражнений:

- легкая атлетика: бег (400 - 3000 м), фартлек, спринт, прыжки и т. п.;
- общеразвивающие упражнения: гимнастические с гирями, со штангой, на шесте; акробатические; упражнения на батуте;
- длительные походы, короткие трассы (3,5; 7 км) с максимальной скоростью, средние трассы (10, 15 км);
- скоростное катание на лыжах;
- игры с мячом, футбол, баскетбол, волейбол;
- софтбол, теннис;
- плавание, прыжки в воду.

Специальные упражнения

Специальные упражнения направлены на развитие мышечных групп, участвующих в непосредственном проведении приемов. Структура их движения и динамика близки к техническим действиям дзюдо. Они способствуют усовершенствованию приемов самостраховки и приемов в стойке. К специальным относятся и упражнения, направленные на развитие двигательных способностей и психики.

Упражнения по совершенствованию техники

Тандоку реншу: имитация технических действий без партнера. Эта форма прежде всего носит информативный характер, дает представление о разучиваемом приеме. Движения несколько раз повторяются, т. е. создается двигательный стереотип. Эта форма упражнений включает в себя и комбинирование приемов борьбы в стойке. Но разучиванию этой формы не уделяется много внимания, особенно у начинающих, т. к. она не способствует выработке правильного передвижения и выполнению технических действий. Тандоку реншу применяется попозже для быстрой зарядки перед встречей с соперником.

Учикоми, или бутсукари: быстрое и координированное выполнение повторяющихся действий для проведения приемов без отрыва укэ от татами. Названия учикоми и бутсукари идентичны. Подготовка к проведению приема в схватке - слияние двух фаз: кудзуси, т. е. выведение из равновесия, и цукари, т.е. подготовка броска. Тори после каждого подхода возвращается в исходное положение. Этот процесс ритмически повторяется в нескольких сериях.

Наступления в схватке выполняются без сопротивления укэ, стоящего прямо, свободно. Укэ не должен мешать тори проводить приемы.

Учикоми имеет большое значение для разучивания и усовершенствования приемов на всех уровнях технической зрелости и является основой повышения результативности. Существует много вариантов учикоми, они подробно описываются в главе о технической подготовке.

Якусоку-гэико: проведение приемов в непроизвольном движении, как при рандори, но без большого сопротивления. Тори старается привести укэ в положение, выгодное для осуществления нужного приема, и бросает укэ с фиксацией приемов борьбы лежа при падении на татами. Тори и укэ меняются ролями после каждого броска. Приемы определяет тренер или они заранее оговариваются.

Нагеками: повторяющиеся броски при постоянной смене партнеров. В этом упражнении тори бросает разных партнеров, которые его постоянно атакуют.

Укэ не сопротивляется, он находится в выпрямленном положении. Броски должны быть быстрыми, упражнение требует большой сосредоточенности и усилия. Используются только достаточно усвоенные приемы, подчеркивается технически правильное выполнение приема в целом.

Количество бросков зависит от числа участников тренировки, и все упражнение длится 5 - 10 минут. Лучше оставлять его на конец тренировки.

Сутэ-гэико: Технически лучше подготовленный дзюдоист принимает без сопротивления атаки своего соперника, разрешает ему бросать себя, исправляет даже ошибки в технике атакующего.

Кумиката рандори: тори старается применить лучший прием индивидуальной техники. Цель тори - навязать сопернику свой прием, привести его в тактически невыгодное положение. При этом тори не должен сгибаться. Разрешено бросать соперника.

Упражнение с одним партнером длится обычно 2 минуты.

Укэми (самостраховка при падении): тренировка основных видов падений: вперед, назад, на бок. Очень важно, чтобы падения отрабатывались в обстановке, приближенной к соревнованиям.

Лучше всего техника падений совершенствуется при проведении технических действий.

Ведущие дзюдоисты всегда стараются избежать классических падений: не падать на спину или на бок. Эту способность они приобретают обычно после длительных тренировок. Поэтому укэми надо уделять особое внимание.

Упражнения, направленные на развитие двигательных способностей

Своей внешней структурой и динамикой специальные упражнения приближаются к техническим действиям и непосредственно влияют на рост спортивного мастерства. В тренировке дзюдо применяется большое количество

упражнений этого типа. Простые формы, направленные на развита элементарных двигательных способностей или главных мускульных групп, японцы называют дзюнбиундо (разминка) или таисо (подготовительные упражнения). Более комплексные формы тоже обозначаются как специальные подготовительные упражнения. Запас такого рода упражнений большой. Самые важные приведены в главах о физической и технической подготовке.

Эти упражнения включаются практически в каждую тренировку в качестве разминки или как самостоятельная часть, предшествующая технической подготовке или рандори.

Упражнения, направленные на развитие психических качеств

К этой группе относятся упражнения, рассчитанные на восстановление всех функций организма после максимальной физической нагрузки. Используются упражнения из серии общеукрепляющих упражнений, учикоми, нагеками и т. п., которые включаются всегда в конце тренировки, когда дзюдоисты устали. Подобные упражнения длятся обычно около 10 минут. Важен последовательный контроль за их проведением.

Тренировка дзюдо в целом требует от спортсмена большой волевой активности. Большинство упражнений и двигательных действий направлены на преодоление сопротивления соперника, от этого зависит успех спортсмена в поединке.

Учебные поединки

Эту группу составляют упражнения, которые применяются непосредственно в ходе поединка. Главное отличие их от специальных упражнений состоит в том, что они носят комплексный глобальный характер. От соревновательного поединка они отличаются разным уровнем интенсивности, которая обычно бывает ниже в тренировочной встрече.

В тренировке дзюдо соответствуют этой форме два характерных упражнения: какари-гэико и рандори.

Какари-гэико: вид односторонней или обусловленной борьбы, в которой тори должен пробить оборону укэ и бросить его. Он использует для этого все способы атаки, захваты, комбинации. Укэ применяет все приемы защиты, кроме контрприемов, главным образом приемы блокировки и уклонения от борьбы.

Соблюдая эти условия, тори может постоянно нападать на соперника, не боясь, что его бросят. Главная задача какари-гэико - привести партнера в положение, подходящее для решающего приема. Бросок не является конечной целью этого упражнения, необходимо приобрести определенные навыки в применении техники нападения.

Одновременно с тори укэ тоже совершенствуется в защите, блокировке и развитии способности соблюдать равновесие при изменениях положения центра тяжести.

Упражнение длится 3—5 минут, затем партнеры меняются ролями.

Рандори: форма свободной тренировочной борьбы, в процессе которой оба партнера применяют все допущенные приемы в положении стоя и в борьбе лежа. Достижение иппона (чистой победы) не является целью тренировки, здесь характерны динамичный ход поединка, успешные действия и неудачные попытки в применении приемов, интенсивная нагрузка.

Рандори является комплексным упражнением, способствует совершенствованию отдельных элементов, гармоническому их соединению, процессу физического и психического приспособления человека к специфическим условиям поединка.

Важным фактором является подход спортсменов к тренировке. В первую очередь необходимо обратить внимание на учебный характер рандори. Хотя рандори — это напряженный и сложный поединок, в нем не определяется "победитель" и "побежденный". Целью является взаимное и многостороннее совершенствование обоих партнеров. Рандори длится обычно 4-10 минут, но поскольку рандори занимает в тренировке одно из ведущих мест, доля его постоянно увеличивается. В подготовке начинающих доля рандори меньшая.

Упражнения, направленные на активный отдых

Эти упражнения направлены на восстановление сил. Опыт показал, что активный отдых помогает снимать усталость. В тренировку дзюдо часто в конце занятия включаются серии подходящих упражнений, похожих на те, которые используются при разминке. Они производятся не так интенсивно, спокойно, но с соблюдением полного объема движения, дыхание глубокое.

Хорошие результаты приносит короткий взаимный массаж партнеров.

После укрепляющих упражнений рекомендуется включать бег на местности, мини-футбол и т. д.

Активный отдых положительно влияет и на психику спортсменов.

Приведенные примеры не могут быть обязательной схемой. Для успеха тренировки большое значение имеет творческая работа тренера.

Приложение 1

Оценочные материалы промежуточной аттестации
(тема «История физической культуры»)

Перечень вопросов к зачету:

1. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека.
2. Возникновение физической культуры у древних людей.
3. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание.
4. История возникновения и развития дзюдо.
5. Правил соревнование по дзюдо для детей до 13 лет.
6. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.
7. История возникновения дзюдо в России и мире.
8. Знакомство с современными правилами соревнований по дзюдо (до 13 лет, до 15 лет).

Критерии оценивания промежуточной аттестации

Отметка «зачтено»

Обучающийся демонстрирует исчерпывающие знания всего программного материала, глубокое понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твёрдое знание изученного материала программы. Дает логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы. Умело использует полученные теоретические знания.

Отметка «не зачтено»

Обучающийся демонстрирует знание и понимание большей части основных вопросов, дает частичные ответы на поставленные вопросы. При этом обучающийся не может использовать основные знания по каждому вопросу, не всегда может синтезировать имеющуюся информацию и интегрировать знания.

Обучающийся недостаточно полно использует полученные знания для решения поставленных задач. Допущены неточности и ошибки в ответах на дополнительные вопросы.

Приложение 2

Оценочные материалы промежуточной аттестации
(тема «Физическая культура человека»)

Перечень вопросов к зачету:

1. Режим дня обучающегося и его значение.
2. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.
3. Правила предупреждения травматизма во время занятий дзюдо: организация мест занятий по дзюдо, подбор одежды, обуви и инвентаря.
4. Комплексы упражнений для развития физических качеств на основе элементов дзюдо.
5. Роль и значение физической культуры и спорта (в том числе вида спорта «дзюдо») в профилактике заболеваний и укреплении здоровья человека.
6. Основные правила развития физических качеств.
7. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.

Критерии оценивания промежуточной аттестации

Отметка «зачтено»

Обучающийся демонстрирует исчерпывающие знания всего программного материала, глубокое понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, твёрдое знание изученного материала программы. Дает логически последовательные, содержательные, полные, правильные и конкретные ответы на все вопросы. Умело использует полученные теоретические знания.

Отметка «не зачтено»

Обучающийся демонстрирует знание и понимание большей части основных вопросов, дает частичные ответы на поставленные вопросы. При этом обучающийся не может использовать основные знания по каждому вопросу, не всегда может синтезировать имеющуюся информацию и интегрировать знания.

Обучающийся недостаточно полно использует полученные знания для решения поставленных задач. Допущены неточности и ошибки в ответах на дополнительные вопросы.

Приложение 3

Оценочные материалы промежуточной аттестации
(тема «Общая физическая и специальная подготовка»)

Перечень заданий к зачету:

1. Демонстрация упражнения для развития силы мышц нижних и верхних конечностей.

2. Демонстрация упражнения для группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса (в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа)

Критерии оценивания:

Отметка «зачтено»

Задание выполнено в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно: подобрал необходимые для выполнения задания источники знаний, показали необходимые теоретические знания, практические умения и навыки.

Отметка «не зачтено»

Выставляется в том случае, когда обучающийся оказался не подготовленным к выполнению задания. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

Приложение 4

Оценочные материалы промежуточной аттестации
(тема «Гимнастика с элементами акробатики»)

Перечень заданий к зачету:

1. Демонстрация упражнения – мостик
2. Демонстрация упражнения – шпагат
3. Демонстрация упражнения – колесо
4. Демонстрация упражнения – кувырок вперед в группировке
5. Демонстрация упражнения – перекат вперед в упор присев
6. Демонстрация упражнения – из упора лежа толчком двумя в упор присев
7. Демонстрация упражнения – длинный кувырок вперёд (с места и разбега)
8. Демонстрация упражнения – стойка на руках
9. Демонстрация упражнения – борцовский мост

Критерии оценивания:

Отметка «зачтено»

Задание выполнено в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно: подобрал необходимые для выполнения задания источники знаний, показали необходимые теоретические знания, практические умения и навыки.

Отметка «не зачтено»

Выставляется в том случае, когда обучающийся оказался не подготовленным к выполнению задания. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

Приложение 5

Оценочные материалы промежуточной аттестации
(тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Физическая подготовленность»)

Перечень заданий к зачету:

1. Демонстрация упражнения для развития координации и равновесия.
2. Демонстрация упражнения на развитие быстроты.
3. Демонстрация упражнения – работа с резиной.
4. Демонстрация упражнения на различные группы мышц.

Критерии оценивания:

Отметка «зачтено»

Задание выполнено в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно: подобрал необходимые для выполнения задания источники знаний, показали необходимые теоретические знания, практические умения и навыки.

Отметка «не зачтено»

Выставляется в том случае, когда обучающийся оказался не подготовленным к выполнению задания. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

Приложение 6

Оценочные материалы промежуточной аттестации
(тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Акробатические упражнения и КАТА-группа дзюдо»)

Перечень заданий к зачету:

1. Демонстрация упражнения «Паучок».
2. Демонстрация упражнения «Змейка».
3. Демонстрация упражнения на равновесие.
4. Демонстрация упражнения - махи ногами в различных плоскостях.
5. Демонстрация упражнения - наклоны в различных положениях.
6. Демонстрация упражнения на растяжку.

Критерии оценивания:

Отметка «зачтено»

Задание выполнено в полном объеме с соблюдением необходимой последовательности. Обучающийся работал полностью самостоятельно: подобрал необходимые для выполнения задания источники знаний, показали необходимые теоретические знания, практические умения и навыки.

Отметка «не зачтено»

Выставляется в том случае, когда обучающийся оказался не подготовленным к выполнению задания. Полученные результаты не позволяют сделать правильных выводов и полностью расходятся с поставленной целью. Обнаружено плохое знание теоретического материала и отсутствие необходимых умений.

Приложение 7

Общие понятия и термины дзюдо

ОБОЗНАЧЕНИЯ ЧАСТЕЙ ТЕЛА:

аши – нога (***дэ-аши*** – шагающая вперед нога);
ката – плечо;
коши – поясница;
мата – бедро;
сэ – спина (***сэой*** – взваливание противника на спину);
тай – тело;
хидза – колено.

ОБОЗНАЧЕНИЕ ДЕЙСТВИЙ:

гакэ – цеплять крючком;

гари – срезать серпом»;

гаэши – перевертывать на другую сторон»;

коми – действие туловищем, направленное на выбивание противника с

макикоми – от завертывать, завертывать, скатывать;

нагэ – бросать по восходяще-нисходящей траектории;

окури – сопровождать;

отоши – опускать сверху вниз, сбрасывать;

сасаэ – подпирать, сдерживать;

сукаши – оставлять (делать) просвет;

сукуи – черпать, зачерпывать;

уки – плавать по поверхности воды;

уцури – перемещаться, перебираться;

хараи – мести метлой;

ханэ – отбрасывать;

цури – подсекать (рыбу);

цурикоми – выбивание (таза) противника после выведения его рывком.

ОБОЗНАЧЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ ДЕЙСТВИЙ:

ёко – в бок;
вакарэ – разделяться в разные стороны;

осто – снаружи;
суми – во внутренний угол;
ура – спереди назад, за спину;
учи – изнутри;
уширо – назад.

ОБОЗНАЧЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ (ОБРАЗОВ, ПОНЯТИЙ):

вадза – техника, приемы;
гурума – колесо;
иппон – одна (рука);
ко – малый;
о – большой;
тани – долина;
томоэ – обозначение знака в виде запятой.

Приложение 8

ПРИМЕР ПЛАНИРОВАНИЯ ЗАНЯТИЯ

Тема: Выведение из равновесия техническим действием о-сото-гари и о-учи-гари.

Дата: ___ марта ___ года

Вид занятия: дзюдо. О-сото-гари – совершенствование, О-учи-гари – разучивание.

Тип занятия: смешанный.

Цель: научить техническом действию «зацеп».

Задачи:

1. Разучивание броска «зацеп» о-учи-гари и совершенствование технического действия «отхват» о-сото-гари.
2. Воспитание силы координации движений, ловкости и гибкости.
3. Воспитание организованности и настойчивости, преодоление чувства страха при выполнении приемов, смелости, выносливости.

- обеспечить формирование двигательного умения и его совершенствования до перехода в двигательный навык:

Разучивание
1. Показать технически правильно.
2. Описать.
3. Показать на лучшем.
4. Использовать подводящие специально подготовительные упражнения.

- обеспечить формирование двигательного навыка с последующим переходом его в двигательный навык высшего разряда:

Совершенствование
1. Многократное выполнения двигательного действия (довести выполнение до автоматизма).
2. Выполнение в усложненных условиях.

Методы обучения:
1. Словесный.
2. Наглядный.
3. Практический.

Оборудование:
1. Татами.
2. Дзюдоги.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1 часть. Вводно-подготовительная		
1. Построение сообщения задач	1 мин	Сообщить задачи, добиться

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
занятия		организованности
2. Ходьба и ее разновидности −на носках −на пятках −на внешней стороне стопы −на внутренней стороне стопы	 30 с 30 с 30 с 30 с	Руки в стороны, вращение с заданиями. Следить за дыханием и осанкой
3. Бег и его разновидности −в среднем темпе −приставными прыжками −бег спиной вперед	 30 с 30 с 30 с	 Темп Руки на поясе Спина прямая
4. Упражнения на восстановление дыхания −на 1-2 руки вверх −на 3-4 вниз	 15 с 15 с	Следить за дыханием
5. ОРУ в движении −«каракатица» −«собачий бег» −«обезьяний бег» −«полный присед»	 15 с 15 с 15 с 15 с	 Темп средний, не садиться Упор на руки Упор на руки Руки за голову
6. ОРУ на месте −выпрыгивание вверх −отжимание −пресс −перекаты −упор лежа (статическое упражнение) −поза наездника −поза цапли	 10 раз 15-10 раз 1 мин 10 раз 30 с 30 с 30 с	 Касание коленями груди Касание грудью пола Сел-лег-сел Нога прямая Не двигаться Не двигаться Не двигаться
7. Акробатические упражнения −кувырки −страховка	 1 подход 1 подход	 Точность выполнения Правильность выполнения
2 часть. Основная		
8. УЧИКОМИ о-учи-гари без партнера с проговариванием (разучивание)	5 мин	Следить за техникой выполнения
9. РАНДОРИ о-сото-гари −без сопротивление −с сопротивлением	10 мин 5 мин 5 мин	Следить за техникой выполнения Следить за качеством выполнения

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
10. Игра «Накрой противника»	5 мин	Пресс – 3 раза, накрыть противника
3 часть. Заключительная		
11. Упражнение на равновесие и растяжку −и.п. сед ноги врозь, на 1 – наклон к левой ноге, на 2 – наклон вперед, на 3 – наклон к правой наге, на 4 – и.п. −и.п. сед ноги вместе, на 1-3 – наклон вперед, на 4 – и.п.	10-15 раз 10-15 раз	Ноги не сгибать, наклон как можно ниже Ноги не сгибать, наклон как можно ниже
12. Игра на расслабление и восстановление	1 мин	Глаза закрыть, дыхание носом, досчитать до 60-ти (по количеству секунд в минуте), по окончанию – шаг вперед
13. Построение в шеренгу	30 с	Добиться выполнения
14. Подведение итогов	1 мин	Отметить лучших
15. Домашнее задание	15 с	Повтор пройденного материала

Приложение 9

Примерные упражнения для общей физической подготовки

(подбираются в зависимости от индивидуальных физических возможностей, возраста и половой принадлежности обучающихся)

Упражнения для развития силы мышц ног:

1. приседания на двух ногах;
2. приседания на двух ногах с грузом на плечах;
3. приседания на одной ноге («пистолетик»);
4. толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере);
5. разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере);
6. сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере);
7. фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене;

Упражнения для развития силы мышц спины:

1. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
2. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема;
3. п. 1 и п. 2 с грузом на плечах;
4. поднимание ног лежа на животе;
5. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»;
6. опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы;
7. то же с грузом на плечах.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

1. поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
2. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием;
3. п. 1 и п. 2 с грузом на груди или за плечами;
4. поднимание ног лежа на спине;
5. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;
6. поднимание ног в положении виса;
7. удержание позы «уголок» в положении виса;
8. упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц пояса верхних конечностей:

1. отжимания — сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. подтягивания — сгибание и разгибание рук в висе;
3. лазание по горизонтальной гимнастической лестнице в висе;
4. упражнения с гантелями:
5. разведение прямых рук в стороны в медленном темпе;
6. поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание);
7. поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх);
8. сгибание в локтях, прижав их к туловищу;
9. сгибание кисти;
10. жим от груди лежа;
11. жим от груди стоя;
12. сгибание к груди;
13. различные упражнения со штангой (только для мальчиков).
14. стойка на руках, отжимания в стойке (для обучающихся с хорошей физической подготовкой).

Упражнения на выносливость.

Упражнения на общую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени: бег на длинные дистанции, переменный бег.

Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время тренировок, имеющих целью развитие тех или иных качеств.

Упражнения на развитие быстроты и скорости одиночного движения:

1. челночный бег;
2. упражнения с резиной;
3. метание;
4. упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронутся до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

Упражнения на развитие прыгучести:

1. заскоки на скамейку;
2. соскоки со скамьи;
3. перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;
4. многоскоки: с продвижением — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из присяда, из присяда с поджиманием; без продвижения — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из

присяда, из присяда с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов;

5. упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости.

Степень развития гибкости является одним из основных факторов, обеспечивающих уровень мастерства обучающихся. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав:

1. Пружинистые движения выполняют сериями из 3–5 ритмичных повторений подряд с постепенно увеличивающейся амплитудой. Они основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и сокращаться, возвращаясь в первоначальное положение. Пружинистое выполнение упражнений позволяет легче увеличивать амплитуду, достигать ее максимальной величины.

2. Маховые движения выполняются в виде однократных и повторных взмахов. Использование инерции движений позволяет повысить их эффективность. Маховые движения сначала выполняют с незначительной амплитудой, постепенно доводя ее до максимальной.

3. Статические напряжения - упражнения основаны на зависимости величины растягивания от его продолжительности. При выполнении этих упражнений сначала необходимо расслабить участвующие в упражнении мышцы, а затем выполнить упражнение и удерживать конечное положение от 10–20 секунд до нескольких минут.

Пассивная гибкость — это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних си:.

1. И.П. - лежа лицом вниз в упоре на предплечьях, партнер, сидя "верхом" на спине, захватывает Вас одной рукой за голову, а другой за ноги: прогнуться в грудном отделе позвоночника и наклонить назад голову с помощью партнера. Конечное положение держать 5-6 секунд.

2. И.П. - лежа лицом вниз, согнутые в локтях руки в замке на затылке, партнер, сидя "верхом" на пояснице, захватывает Вас за кисти рук: разгибание партнером туловища назад-вверх. Конечное положение держать 5-10 секунд.

3. И.П. - лежа лицом вниз, руки назад, партнер, сидя на спине, захватывает Вас за запястья: 1) разгибание рук назад партнером; 2) тяга за руки назад-вверх. В каждом положении держать по 5-10 секунд.

4. И.П. - как в предыдущем упражнении, но партнер захватывает одной рукой Вашу руку за запястье, а ладонью другой упирается в плечевой сустав: разгибание одной руки назад партнером. Держать 5-10 секунд. Выполнить с каждой рукой.

Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов

определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

***Комплекс упражнений, направленных на укрепление коленных суставов*:**

1. Легкая, небыстрая пробежка.
2. Приседания: **должны** быть неглубокими, в полуприсед, выполняться в медленном темпе:

- Ноги вместе, стопы параллельны друг другу. Приседания выполняются без отрыва пяток, с сохранением прямой спины. При приседании колени находятся строго над стопами. Необходимо следить, чтобы не происходило сворачивания коленей внутрь.
- Ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Техника выполнения упражнения аналогична предыдущей.
- Ноги шире плеч, стопы параллельны друг другу. При приседании колени сводятся внутрь до соприкосновения друг с другом. Обратное упражнение - колени разводятся наружу, стопы не меняют положения, спина должна сохранять вертикальное положение. Помимо коленного сустава данное упражнение развивает эластичность сухожилий голеностопа.

3. Вращательные упражнения.

Одно из основных упражнений на укрепление коленного сустава - вращательные движения. Упражнения данного типа используются в том числе и в дзюдо:

- Выпрямленные ноги вместе. Во вращательных движениях участвуют только колени, слегка сгибаясь при движении и выпрямляясь при возврате в исходное положение. Корпус не меняет своего положения в течение всего упражнения. Вращения выполняются по часовой и против часовой стрелки.
- Ноги на ширине плеч, вращения выполняются обеими ногами по часовой и против часовой стрелки. Колени сохраняют параллельное положение относительно друг друга на протяжении всего упражнения.
- Ноги несколько шире, чем на ширине плеч, вращения выполняются в противоположных направлениях: внутрь и наружу.

4. Вращения на весу. При выполнении данного упражнения необходимо "затянуть" колено опорной ноги, что позволит сохранить равновесие. Поднять рабочую ногу на угол 90º, согнув ее в колене, и выполнять вращательные движения голенью от колена по часовой и против часовой стрелки. При этом необходимо сохранять положение бедра этой ноги неподвижным.

Приложение 10

КАТА-группа.
Перечень упражнений для проведения соревнований по специальной физической подготовке
(юноши и девушки до 13 лет).
Порядок демонстрации техники бросков 5-КЮ (жёлтый пояс) и 4-КЮ (оранжевый пояс), согласно положения ФДР, на соревнованиях до 13 и до 15 лет.

Перечень упражнений для проведения соревнований по общефизической подготовке (среди мальчиков и девочек до 13 лет):

БЕГ:

1. Бег без предмета (расстояние этапа определяется расположением поворотного пункта – ПП).
2. Бег с предметом в руках (волейбольный мяч) (предмет в двух руках – обегание вокруг ПП. В случае потери предмета бег возобновляется с места потери предмета).

ПРЫЖКИ:

3. Прыжки на одной ноге

(при исполнении этого упражнения нельзя касаться пола второй ногой.

В случае нарушения этого момента прыжки возобновляются с того места, где произошло нарушение).

4. Прыжки на одной ноге с предметом в руках (волейбольный мяч)

(предмет в двух руках – смена направления движения вокруг ПП. В случае потери предмета упражнение возобновляется с места потери предмета).

5. Прыжки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч) (предмет зажат между ног – смена направления движения вокруг ПП.

В случае потери предмета упражнение возобновляется с места потери предмета).

КУВЫРКИ:

6. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч)

(предмет зажат между ног – до ПП выполняются кувырки вперед, после ПП выполняются кувырки назад. В случае потери предмета упражнение возобновляется с места потери предмета).

ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

7. «Змейка» (лежа на животе и держась руками за пояс на спине осуществляется передвижение до ПП и обратно. В этом упражнении не разрешается контакт рук с полом. В случае нарушения этого момента упражнение приостанавливается и возобновляется с места нарушения).

8. «Переправа» (упражнение выполняется с двумя ковриками 30смх30см. Стоя на одном коврике и держа второй в руке, осуществляется перемещение с одного коврика на другой. При выполнении этого упражнения не разрешается опираться на пол одной или обеими руками. В случае нарушения этого требования упражнение приостанавливается и возобновляется с места нарушения).

9. «Паучок» (упражнение выполняется из положения, стоя на четвереньках животом кверху. В этом упражнении необходим постоянный контакт одной руки с полом. В случае нарушения этого требования упражнение приостанавливается и возобновляется с места нарушения).

Порядок демонстрации техники бросков на Всероссийских соревнованиях по дзюдо (КАТА-группа) среди юношей и девушек до 13 лет

I. Введение

Порядок демонстрации техники бросков (далее – Порядок) разработан в целях создания необходимых условий для формирования у дзюдоистов школьного возраста начальных знаний и умений в области демонстрации техники дзюдо, а также в целях обеспечения в дальнейшем успешного освоения ката дзюдо и выступления на соревнованиях по ката дзюдо различного ранга.

Для решения указанных задач при разработке настоящего Порядка требования к действиям спортсменов определялись с учетом положений Правил проведения соревнований по ката дзюдо, утвержденных Международной Федерацией Дзюдо (официальный сайт Федерации дзюдо России - www.judo.ru).

Демонстрация техники бросков включает в себя следующие основные этапы:

- выхода команды на татами и приветствие;
- демонстрация техники;
- приветствие и уход с татами.

Действия спортсменов и спортивных судей на всех этапах демонстрации техники описаны в разделе III настоящего Порядка и схематически изображены на рис. 1-4.

II. Перечень сокращений и обозначений

РТ – руководитель татами;

С1, С2, С3, С4 – боковые судьи;

ЗП – зона приветствия;

ЗГ – зона готовности;

ЗД-1, ЗД-2, ЗД-3, ЗД-4 – зоны демонстрации (непосредственного выполнения) бросков;

ИП – исходное положение;

О1 – поперечная ось татами;

О2 – продольная ось татами;

○ – первый номер;

● – второй номер.

III. Описание действий при демонстрации техники

1. После приглашения руководителя татами команды для демонстрации техники, члены команды строятся в одну шеренгу на расстоянии одного метра перед краем татами, в соответствии со схемой, изображенной на рис. 1, одновременно выполняют "рэй" и выходят на татами. Далее одновременно выполняют поворот направо (налево) от середины по четыре и начинают движение шагом в колонну по одному в обход татами и боковых судей с внешней стороны татами, набирают дистанцию примерно три шага и выстраиваются в шеренгу на линиях исходного положения лицом друг к другу (рис. 1).
2. После небольшой паузы спортсмены синхронно выполняют "рэй", одновременно выходят на соответствующие линии зон приветствия и принимают строевую стойку, выполняют поворот на 90 градусов лицом в сторону руководителя татами и выполняют "рэй", поворачиваются обратно лицом к друг другу и выполняют "рэй", шагом вперед с левой ноги перемещаются в зону готовности, принимая положение стойки "шизэнтай".
3. После небольшой паузы спортсмены синхронно перемещаются шагом к центру татами, принимают одноименные боковые стойки "миги/хидари шизэнтай" и берут основной (классический) захват.
4. После объявления техники руководителем татами первые номера синхронно начинают выполнение броска в своих зонах демонстрации в соответствии со схемой, изображенной на рис. 2.
5. Боковые судьи оценивают качество выполнения техники, удерживая судейские таблички в положении, обеспечивающем руководителю татами возможность фиксирования оценки. Спортсмены в это время занимают исходную позицию в своей центральной зоне, принимают одноименные боковые стойки "миги/хидари шизэнтай" и берут основной (классический) захват.
6. После объявления руководителем татами следующих техник первые номера и боковые судьи действуют в порядке, указанном в пунктах 4, 5.
7. После завершения первыми номерами демонстрации последней техники по команде руководителя татами "СМЕНА СУДЕЙ" боковые судьи принимают положение строевой стойки и одновременно переходят по часовой стрелке к следующему судейскому месту, принимают положение строевой стойки лицом к центру татами и одновременно садятся на стулья. Спортсмены в это время занимают прежнюю позицию в своей центральной зоне, принимают одноименные боковые стойки "миги/хидари шизэнтай" и берут основной (классический) захват.
8. По команде руководителя татами "ВТОРЫЕ НОМЕРА" участники команды меняются ролями (отпускают захваты, принимают стойку "шизэнтай", меняются местами, принимают одноименные боковые стойки "миги/хидари шизэнтай" и берут основной (классический) захват.
9. После объявления техники руководителем татами вторые номера синхронно начинают выполнение технического действия в своих зонах

демонстрации в соответствии со схемой, изображенной на рис. 3. Демонстрация техники вторыми номерами осуществляется в таком же порядке, как и первыми.

10. После завершения вторыми номерами демонстрации последней техники спортсмены занимают свои исходные места на линии зоны готовности, принимают стойку "шизэнтай" лицом друг к другу, после небольшой паузы одновременно выполняют шаг назад с правой ноги, перемещаясь на линию зоны приветствия, принимают положение строевой стойки, выполняют поворот на 90 градусов лицом в сторону руководителя татами, выполняют "рэй", поворачиваются лицом к дуг другу, выполняют "рэй", перемещаются шагом назад с правой ноги на линию исходного положения и уходят с татами, выполняя все действия в порядке, обратном выходу на татами (рис. 4).

Примечания:

1. Все действия спортсменами выполняются самостоятельно или в соответствии с указанными командами. Другие какие-либо команды и сигналы с чьей-либо стороны во время демонстрации техники не допускаются.
2. После выполнения броска ТОРИ контролирует УКЭ, фиксируя его руку между своих ног через захват на рукаве, спина прямая, взгляд ТОРИ должен быть направлен перед собой (не смотреть на УКЭ) для обеспечения контроля окружающего пространства.
3. Судейские таблички опускаются боковыми судьями в момент объявления следующей техники, по команде руководителя татами "СМЕНА СУДЕЙ" и после окончания демонстрации всех технических действий после того, как боковой судья убедился, что руководитель татами зафиксировал все оценки.
4. При оценке общего впечатления особое внимание уделяется на такие элементы выступления членов команды, как поведение тренеров (представителей) команд, внешний вид всех участников команды, начало демонстрации каждой техники и последующее возвращение к поперечной оси татами, синхронность действий (перемещения, повороты, поклоны, принятие стоек и взятие захватов). При этом требования к синхронному выполнению действий при непосредственном выполнении броска не предъявляются.

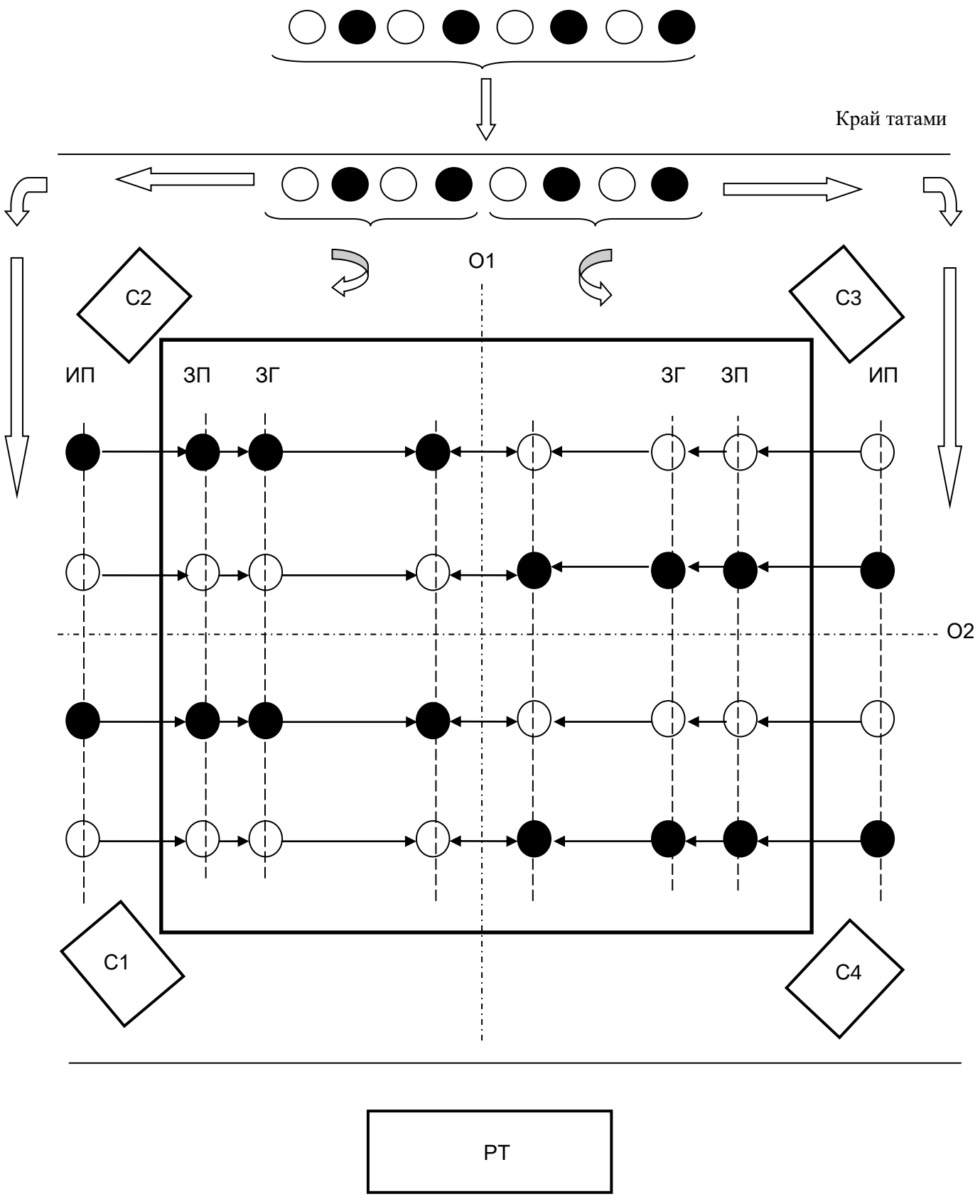
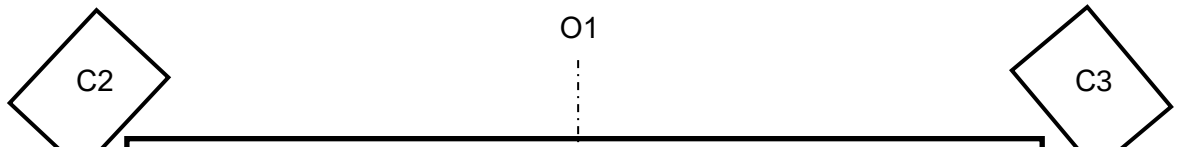


Рис. 1. Схема построения для выхода на татами, приветствия и взятия захватов

Край татами



Край татами

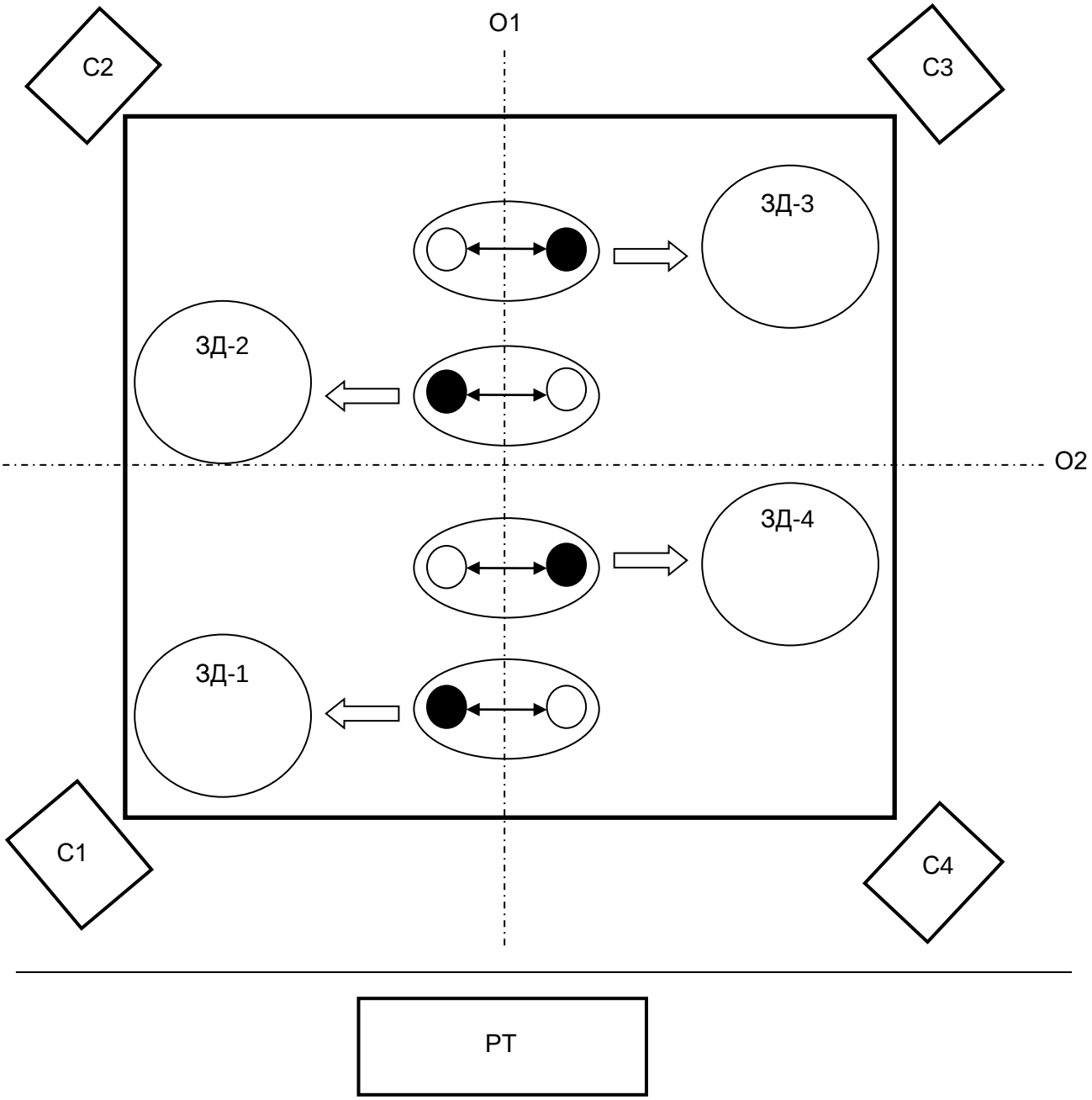


Рис. 3. Схема демонстрации техники вторым номером

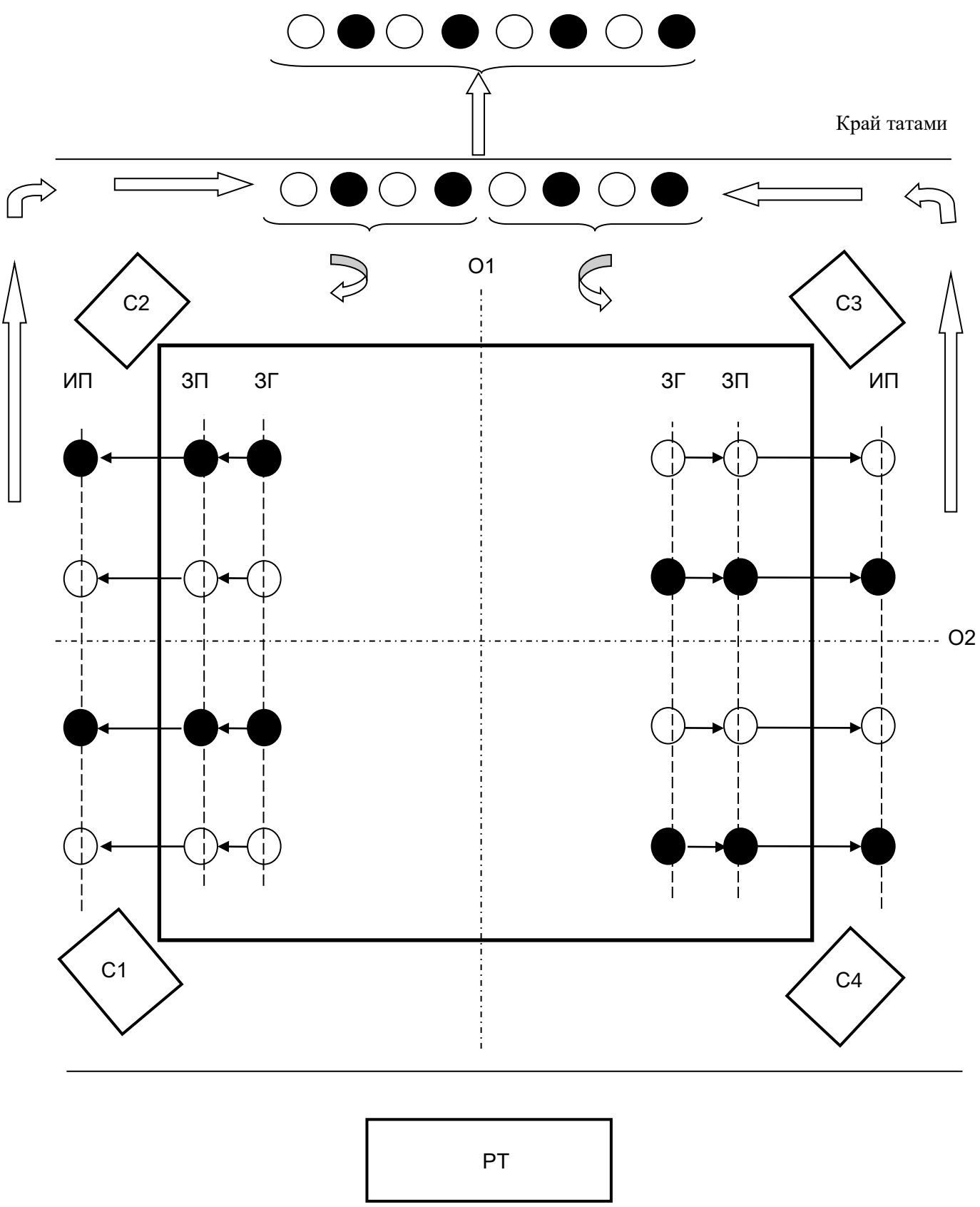


Рис. 4. Схема построения для приветствия и ухода с татами

Приложение 11

Примеры некоторых видов
специально-подготовительных упражнений

1. **ДЭ–АШИ–БАРАЙ** - боковая подсечка под выставленную ногу

УКЭ находится на одном колене и стопе другой ноги. **ТОРИ** перед ним на ногах лицом к лицу. Берётся соответствующий захват (рукав – отворот). **ТОРИ** одними руками должен выдернуть **УКЭ** вверх и скрутить его в сторону выставленной ноги. При этом **ТОРИ** не должен перешагивать со своей позиции и положить **УКЭ** на спину головой между своих стоп. Когда данное упражнение перейдёт в устойчивый навык, тренер усложняет его подсечкой.

УКЭ и **ТОРИ** находятся в том же положении, что и в предыдущем упражнении. После того, как **ТОРИ** выдёргивает противника вверх (выводит из равновесия), он должен выбить передней частью стопы ногу УКЭ**,** находящейся на стопе выставленной ноги. Когда нога уходит в сторону, **ТОРИ** докручивает **УКЭ** руками до положения на спине. Можно скомбинировать данное упражнение с преследованием противника в партере с переходом на удержание. Важно контролировать момент высекания ногой и взаимосвязь с руками **ТОРИ.** Следить за тем, чтобы **ТОРИ,** выбив ногу, вернул её в исходное положение и скрутил противника на спину, головой между своих стоп. Спина ровная, колени согнуты.

2. **ХИДЗА – ГУРУМА** – подсечка в колено

САСАЭ-ЦУРИ-КОМИ-АШИ – передняя подсечка в голень

Специально – подготовительные упражнения для овладения набором двигательных навыков и умений, данных технических действий, достаточно похож. Разница заключается в моменте подбива и месте атаки ноги **УКЭ** (колено либо голень).

ТОРИ и **УКЭ** находятся в фронтальной стойке, захват классический. **УКЭ** находится на двух коленях, корпус выпрямлен. **ТОРИ** выводит противника из равновесия вперёд и одновременно подшагивает к противнику ногой под углом 90^0. Другой ногой **ТОРИ** подбивает противника в колено и, не останавливаясь, скручивает противника на спину. Атакующую ногу Т**ОРИ** ставит параллельно своей подшагивающей ноги, тем самым, оказываясь под углом 90^0 по отношению к своему первоначальному положению. Спина прямая, колени согнуты.

3. **УКИ – ГОШИ** – бросок скручиванием вокруг бедра

ТОРИ и **УКЭ** в фронтальной стойке лицом друг другу без захвата. Отрабатывается работа корпуса и поворота на 180^0 к противнику подшагиванием. Задача **ТОРИ** повернуться к **УКЭ** спиной и правильно поставить ноги между стоп **УКЭ.** Следить за осанкой – спина прямая.

Затем задача усложняется, и дети начинают в захвате изучать вход в приём **УЧИКОМИ.** Важно следить за тем, чтобы дети не толками противника, а выдёргивали его вверх на себя, правильно располагали стопы между ног противника. Особый момент – это поворот головы в сторону предполагаемого броска.

4. **О-СОТО-ГАРИ** – отхват

Специально – подготовительные упражнения, используемые для овладения двигательными навыками, присущими этому приёму, могут использоваться и для овладения приёмов **О-СОТО–ГАКЭ** и **О-СОТО-ОТОШИ.**

При обучении этим приемам студентов-новичков возникали следующие трудности:

а) **ТОРИ** не мог выйти на линию, соединяющую ноги соперника, поскольку “второй номер” упирался ему руками в плечи, убирал тар нарад или отшагивал правой ногой;

в) даже если атакующий и дошагивал до упомянутой линии, плечи у него оставались сзади, и вместо того чтобы бросить соперника от себя, он сам падал на спину, “сломавшись” в пояснице.

Очевидно, что новичку не хватало в основном трех вещей:

1) мощи толчка и динамической устойчивости при смене опор, когда он переносит вес с правой ноги на левую и снова на правую;

2) силы тяги руками влево;

3) достаточного включения в дело мышц задней поверхности бедра.

Все эти недостатки и заставляли его отводить плечи назад, “ломаясь” в пояснице.

Упражнение 1

УКЭ стоит во фронтальной стойке, ноги на ширине плеч. Вы перед соперником в такой же позиции. Для начала попросите его не тормозить руками ваше движение вперед и не отшагивать назад. Сделайте левой ногой вперед - влево и резко потяните руками влево, так, чтобы второй номер встал на правую ногу. При этом пусть его левая нога слегка оторвется от ковра.

Упражнение 2

Выполняется без партнера. Ноги ставятся несколько шире плеч, начинаете переносить вес с левой ноги на правую и наоборот. Когда отрываете ногу от ковра, слегка сгибаете ее в колене. Первые шаги делаются неспешно, по враскачку. Постепенно упражнение набирает темп, вы ставите ногу на жесткую стопу, и происходит выталкивание.

Упражнение 3

А теперь выставьте ногу вперед - в сторону. Снова выполните предыдущее упражнение, но уже в другой плоскости. Переносите вес вперед влево на левую ногу и назад - вправо на правую. После нескольких перекачек вперед - назад вы почувствуете, как вам захотелось, в момент, когда загружается левая нога, выбросить вперед вашу правую. Причем движение набирает такую мощную инерцию, что, когда вперед вылетает правое колено, а за ним таз, туловище начинает разворачиваться влево, вокруг оси позвонка. Мощно включаются в движение лопатка и плечо. Это означает, что благодаря такому разгону влево будет тянуть не одна рука, а вся масса вашего тела.

Упражнение 4

Вы делаете широкий шаг левой ногой вперед - влево туловище скручивается влево вдоль оси позвонка, при этом плечи чуть-чуть подаются вперед. Особенно мощно закручивается влево таз, а затем, как отпущенная пружина

раскручивается вправо. Правое колено и бедро по дуге захлестывают воображаемую правую ногу противника, подошва жестко ставится на ковер, происходит мощный разгиб в коленном суставе. Благодаря ему, вас вновь бросает вперед на левую ногу. Весь цикл повторяется вновь.

Упражнение 5

Все как в предыдущем упражнении, но теперь вы работаете с партнером. Правой рукой забираете захват на воротнике его куртки, левая рука у вас свободна. Партнер захватил левой рукой вашу правую, а правой — левый лацкан вашей куртки. Начинаете шаги на левую ногу, мощно выполняя тягу влево правой рукой. Ваша левая, свободная, рука, как крыло помогает набрать еще большую инерцию при скручивании туловища влево. Зашагнув правой ногой за правую ногу партнера, жестко ставите ее на стопу и бросаете его спиной на ковер за счет разгиба правой ноги в коленном суставе и толчка вперед – вниз правой руки. Ваша левая нога по инерции делает еще один шаг вперед. В этом случае вы выполнили ОСОТО-ОТОШИ.

Для **ОСОТО-ГАРИ** вам необходимо будет вымести правой ногой правую ногу **УКЭ** за себя.

Упражнение 6

Оно выполняется для усиления работы мышц задней поверхности бедра. Вы и ваш партнер стоите во фронтальной стойке. Оба держите захваты на рукавах куртки возле локтевых суставов. Попросите партнера поставить ноги шире

плеч, а стопы развернуть так, чтобы они смотрели носками влево (от него). При этом пусть постарается удержать туловище в предыдущем положении, то есть останется лицом к вам. Теперь вы видите, как подколенный сгиб его правой ноги создает противодействие, и задняя поверхность бедра включилась в разгибание. Этого мы и добивались. Перенесите свою правую ногу через одноименную ногу партнера. Делайте это не спеша, начиная отдавливать с голени. Постепенно в дело включается ваша задняя поверхность бедра. Когда стопа коснется ковра, вы почувствуете, как глубоко зашло ваше бедро за бедро соперника. В **ОСОТО - ОТОШИ** вы переносите центр тяжести на правую ногу и толкаете соперника вперед - вниз руками. При этом ваше правое плечо и лопатка должны мощно пойти вперед. В варианте **ОСОТО-ГАРИ** левую ногу оставляете опорной, а правой— выметаете ногу соперника назад.

Упражнение 7

Подойдите с партнером к стене зала. Пусть он упрется спиной в стену, а стопы отодвинет подальше. Захват тот же, что и в предыдущем упражнении. Переносите свою правую ногу через одноименную ногу соперника. Задней поверхностью бедра выбейте его ногу, а руками скрутите туловище влево - вниз так, чтобы партнер по стене соскользнул вниз. При этом следите, чтобы он не ударился затылком о стену. Для усложнения упражнения попросите партнера поставить стопы ближе к стене, тогда вам нужно будет сильнее работать задней поверхностью бедра. Важная особенность, включая в дело заднюю поверхность бедра, не забудьте повернуть колено и таз в левую сторону. Вам удастся это сделать, если вы будете переносить вес на переднюю часть правой стопы и повернете носок влево. В **ОСОТО - ГАРИ,** не ставя свою ногу на тата ми, тащите правую ногу **УКЭ** за себя.

Упражнение 8

Попросите своего партнера встать на левое колено, а правую ногу, согнутую в колене, пусть поставит на стопу. Выполняем **ОСОТО-ГАРИ,** выметая опору — правую ногу соперника под подколенный сгиб.

5. **О-УЧИ-ГАРИ** – высекание изнутри разноимённой ноги

Специально – подготовительные упражнения, используемые для овладения двигательными навыками, присущими данному приёму, могут использоваться с небольшими поправками и для изучения приёмов **О-УЧИ-ГАКЎЭ** (зацеп изнутри голенью)

Упражнение 1

Поставим защищающегося на левое колено и правую стопу. Так он не будет бояться болезненного ощущения жесткого падения, да и не сможет как следует упереться.

Атакующий же левой голенью будет приноравливаться как бы половчее вытащить из-под партнера правую, опорную, ногу. Руками ему также будет работать значительно комфортнее.

Упражнение 2

Тоже знакомое. Ставим партнера так, чтобы он уперся спиной в стену. Ноги в этой позиции заметно разгружаются и вытащить из-под партнера опору намного легче.

Упражнение 3

Партнер стоит перед вами в прямой стойке. Захват — как описано выше. Левой ногой пройдите перед правой ногой противника, не задевая ее; левая рука тянет вниз, а правая сталкивает против часовой стрелки. В конце упражнения вам нужно повиснуть на партнёре, как можно сильнее загрузить его руками.

6. **О-ГОШИ** – бросок через бедро подбивом

СЭОИ-НАГЭ – бросок через спину

ТОРИ и **УКЭ** становятся спиной друг к другу и, подсаживаясь, по очереди, подбивают и поднимают руками, закидывая на свою спину противника.

Затем по команде **ХАДЖИМЭ** противники должны закинуть соперника на себя, кто быстрее.