**Муниципальное автономное учреждение**

**дополнительного образования**

**Нижнетавдинского муниципального района**

**«Детско-юношеская спортивная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята  на педагогическом совете |  | *УТВЕРЖДАЮ*  Директор МАУ ДО Нижнетавдинского МР «ДЮСШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Базадыров |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**по виду спорта «дзюдо»**

Возраст детей: 5-18 лет

Срок реализации Программы:

3 года

Ф.И.О. разработчика Программы:

методист Потапова А.Н.

Нижняя Тавда

2015

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Планирование учебного процесса | 7 |
| 3 | Содержание программы | 11 |
| 4 | Методическое обеспечение программы | 21 |
| 5 | Перечень информационного обеспечения программы | 23 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Образовательная программа “Дзюдо” имеет *физкультурно-спортивную направленность,* по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

В основу программы положена учебная программа для учреждений дополнительного образования  (автор-составитель И.Д.Свищев, 2003г.).

Зародившаяся в Японии, борьба дзюдо с каждым годом становится все популярнее. Сегодня этот вид единоборства культивируется более чем в 90 странах мира. Всё новых почитателей и приверженцев находит дзюдо и в нашей стране. Сегодня тысячи юношей и девушек занимаются в секциях борьбы дзюдо, организованных в коллективах физкультуры, в детских и юношеских спортивных школах.

Борьба дзюдо - это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упрощенные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю. Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы здоровья и умения полностью раскрывать свои возможности.

Дзюдо состоит из бросков, борьбы лежа и ката - демонстрации приемов. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье. Укрепление здоровья через тренировки - одна из важных задач дзюдо. В борьбе кроме атаки существует и оборона, в частности самооборона. Повседневная жизнь полна неожиданностей, поэтому необходимо заранее готовить себя к ним и ежедневно отрабатывать приемы самозащиты.

Поединки (схватки) дзюдоисты проводят на татами. Татами - это квадрат размером 8x8 или 10х10 метров, состоящий из прямоугольных или квадратных матов. Название костюма дзюдоиста - дзюдога (кимоно).

Дзюдо начинается с приветствия (поклона), поединок так же заканчивается поклоном. Уважение к сопернику и судьям - не предложенные требования единоборства. В дзюдо тактичному отношению уделяется особое внимание.

Правильное представление о деталях техники дзюдо дзюдоист может получить только в процессе многократных повторений изучаемых приемов во время тренировок под руководством тренера - преподавателя. Программа дзюдо предусматривает всесторонний контроль уровня подготовленности в течение учебного года. Программный материал содействует гармоничному умственному и физическому развитию детей, воспитанию волевых, инициативных, дисциплинированных спортсменов. Данная программа предусматривает связь со следующими общеобразовательными предметами:

- анатомия и физиология человека - знакомство со строением человеческого организма, функциями сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-суставной, мышечной, пищеварительной системами. Изучение воздействия нагрузок на различные системы с помощью конкретных упражнений (например, на тренажерах, на растяжение, на координацию, на расслабление);

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

- история - знакомство с развитием спорта в России, за рубежом, с историей Занятия в секции дзюдо оказывают благоприятное воздействие на развитие обучающихся, положительно влияют на режим дня, дают понятия о правильном питании и калорийности пищи.

При регулярных занятиях борьбой дзюдо, у детей развиваются выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость.

Борьба дзюдо оказывает благоприятный оздоровительный, психотерапевтический эффект, улучшает самочувствие, поднимает работоспособность. Борьба - дзюдо - это вид спорта, доступный детям любого возраста.

*Актуальность*  программы  для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует  позитивную  психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки,  тренируясь  в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощен, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

*Педагогическая  целесообразность*   позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

*Цель программы:*

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов.

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих *задач:*

*Обучающие:*

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

- формирование знаний об истории развития дзюдо;

- формирование понятий физического и психического здоровья.

*Развивающие:*

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;

- профилактика плоскостопия;

- повышение функциональных возможностей организма;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

*Воспитательные:*

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- профилактика асоциального поведения:

- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;

- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;

- воспитание навыков самостоятельной работы;

- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Данная учебная программа предназначена, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах по дзюдо в МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ДЮСШ».

*Отличительной особенностью*программы является - формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

*Сроки реализации программы – 3 года.*

*Возраст детей*, участвующих в реализации данной программы: с 5 до 18 лет.

*Условия набора детей:* принимаются все дети желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний.

*Наполняемость групп:* – 20 человек;

*Формы и режим занятий.*

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;

- рекреационные;

- соревнования.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Режим занятий: СОГ – 2 (4, 6) часов;

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях.

*Условия реализации программы:*

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;

- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, рекреационных мероприятиях обучающимися;

- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

*Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.*

*Задачи и преимущественная направленность в СОГ:*

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;

- направленное развитие физических качеств занимающихся средствами дзюдо и других видов спорта;

- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;

- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;

- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;

- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

*На конец этапа занимающиеся должны:*

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития:

- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

- овладение теоретическими знаниями данного этапа;

- сформировать понятие физического и психического здоровья;

- развить физические качества;

- приобрести устойчивый интерес к занятиям;

- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

- научиться самостоятельно работать.

- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

*Способы определения результативности:*

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;

- тестирование физиометрических показателей:

- выступление на соревнованиях;

*Формы подведения итогов реализации программы* – промежуточная и итоговая аттестация.

**2. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

**Режим учебно-тренировочной работы**

**и требования по физической и технической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Этап подготовки*** | ***Год обучения*** | ***Min возраст для зачисления*** | ***Min число обучающихся в группе*** | ***Кол-во часов в неделю*** | ***Требования по физической и технической подготовке*** |
| Спортивно-оздоровительный | 1-й,  2-й,3-й | 5 | 15 | 2, 4, 6 | Выполнение нормативов по ОФП |

**Учебный план подготовки спортивно-оздоровительной группы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№***  ***п/п*** | ***Разделы подготовки*** | ***Год обучения (2ч/нед)*** | | | ***Год обучения***  ***(4 ч/нед)*** | | | ***Год обучения***  ***(6 ч/нед)*** | | |
| ***1 год*** | ***2 год*** | ***3 год*** | ***1 год*** | ***2 год*** | ***3 год*** | ***1 год*** | ***2 год*** | ***3 год*** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 15 | 15 | 15 | 22 | 22 | 22 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 19 | 15 | 12 | 40 | 30 | 20 | 63 | 43 | 33 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 10 | 14 | 17 | 17 | 27 | 37 | 23 | 43 | 53 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 32 | 30 | 28 | 64 | 62 | 60 | 98 | 96 | 94 |
| 6 | Контрольные игры и соревнования | 2 | 4 | 6 | 4 | 6 | 8 | 4 | 6 | 8 |
| 7 | Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
|  | ***ИТОГО:*** | ***72*** | ***72*** | ***72*** | ***144*** | ***144*** | ***144*** | ***216*** | ***216*** | ***216*** |

Примерный план-график распределения учебного материала в группах

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Программный материал | Год обучения  (2 ч/нед) | | | Год обучения  (4 ч/нед) | | | Год обучения  (6 ч/нед) | | | |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | | 2 год | 3 год |
| Теоретическая подготовка | Физическая культура и спорт в России. | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | | 1 | 1 |
| История развития дзюдо. | 1 | - | - | 2 | - | - | 2 | | 1 | 1 |
| Сведения о строении и функциях организма человека. | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | | 3 | 3 |
| Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | | 3 | 3 |
| Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 9 |
| Основы техники и тактики дзюдо. | 1 | 2 | 2 | 4 | 7 | 7 | 9 | | 9 | 9 |
| Требования техники безопасности при занятиях дзюдо. | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 |
| Места занятий и инвентарь. | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 |
| **Итого** | ***7*** | ***7*** | ***7*** | ***15*** | **15** | **15** | **22** | | **22** | **22** |
| Практическая подготовка | ***1. Общая физическая подготовка*** | ***19*** | ***15*** | ***12*** | ***40*** | ***30*** | ***20*** | ***63*** | | ***43*** | ***33*** |
| - общеразвивающие упражнения | 4 | 3 | 2 | 7 | 5 | 3 | 11 | | 7 | 6 |
| - упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости | 3 | 3 | 2 | 7 | 5 | 3 | 11 | | 7 | 5 |
| - упражнения в лазании, перелезании, преодоление препятствий; | 3 | 2 | 2 | 6 | 5 | 3 | 10 | | 7 | 5 |
| - упражнения для развития скоростно-силовых способностей | 3 | 2 | 2 | 7 | 5 | 4 | 11 | | 7 | 6 |
| - упражнения для развития общей выносливости | 3 | 3 | 2 | 7 | 5 | 4 | 10 | | 8 | 6 |
| - спортивные, подвижные игры | 3 | 2 | 2 | 6 | 5 | 3 | 10 | | 7 | 5 |
| ***2. Специальная физическая подготовка*** | ***10*** | ***14*** | ***17*** | ***17*** | ***27*** | ***37*** | ***23*** | | ***43*** | ***53*** |
| - Упражнения для развития специальных физических качеств | 3 | 3 | 4 | 4 | 7 | 9 | 6 | | 10 | 13 |
| - имитационные упражнения | 2 | 3 | 4 | 4 | 7 | 9 | 5 | | 10 | 13 |
| - спортивная борьба | 1 | 3 | 4 | 4 | 6 | 9 | 5 | | 10 | 12 |
| - акробатические и гимнастические упражнения | 4 | 5 | 5 | 5 | 7 | 10 | 7 | | 13 | 15 |
| ***3. Технико-тактическая подготовка*** | ***32*** | ***30*** | ***28*** | ***64*** | ***62*** | ***60*** | ***98*** | | ***96*** | ***94*** |
| - техника борьбы стоя | 11 | 8 | 7 | 27 | 24 | 23 | 44 | | 41 | 40 |
| - техника борьбы лежа | 11 | 8 | 7 | 27 | 24 | 23 | 44 | | 41 | 40 |
| - тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых | 6 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 6 | | 8 | 8 |
| - тактика ведения поединка | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | | 4 | 4 |
|  | - тактика участия в соревнованиях | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 |
|  | ***5.Контрольные игры и соревнования*** | ***2*** | ***4*** | ***6*** | ***4*** | ***6*** | ***8*** | ***4*** | | ***6*** | ***8*** |
|  | ***6. Контрольные нормативы*** | ***2*** | ***2*** | ***2*** | ***4*** | ***4*** | ***4*** | ***6*** | | ***6*** | ***6*** |
| **Итого** | | **65** | **65** | **65** | **129** | **129** | **129** | **194** | | **194** | **194** |  |
| **Общее количество часов** | | ***72*** | ***72*** | ***72*** | ***144*** | ***144*** | ***144*** | ***216*** | ***216*** | | ***216*** |

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

***3.1.Теоретическая подготовка***

3.1.1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

3.1.2. История развития дзюдо. История возникновения дзюдо в Японии. Первый чемпионат РФ. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях. Успехи дзюдоистов спортивной школы, Тюменской области.

3.1.3. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

3.1.4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

3.1.5. Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки. Режим дня.

3.1.6. Основы техники и тактики дзюдо. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах. Правила соревнований в дзюдо.

3.1.7. Требования техники безопасности при занятиях дзюдо. Запрещенные приемы дзюдо. Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

3.1.8. Места занятий и инвентарь. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в волейболе. Тренажерные устройства, технические средства.

***3.2.Общая физическая подготовка***

* + 1. Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

− ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

− ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» истями в лицевой

плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед -вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

− ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в

упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

− ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

− ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в

положении лежа на животе.

− ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

− ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками), поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

− ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

− ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в

полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

− ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе;

поднимание таза из положения лежа на спине.

− ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

− ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голенями, потряхивания стопами и голенями в положении лежа на животе;

Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя);

ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

− ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания,

вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяж тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

− ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания-опускания разведения – сведения); поднимание туловища в сед

из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

− ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа па животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

− ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны

головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

− ОРУ для увеличении подвижности в суставах: наклоны головы вперед,

назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

− ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

* + 1. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

* + 1. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.
    2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
    3. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
    4. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.

***3.3.Специальная физическая подготовка***

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

Скоростные упражнения. Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

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

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

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

3.3.2. Имитационные упражнения. Имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра. Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек - перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата - хараи-гоши – удар пяткой по лежащему; отхвата - о-сото-гари - удар голеньью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата - хараи-гоши - махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

3.3.3. Спортивная борьба. Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину, с сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению.. поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена. Повороты, наклоны с манекеном на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена.

3.3.4. Акробатические и гимнастические упражнения

Группировка (сидя, лежа, перекат назад в Группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа — девочки, подтягивание в висе и висе лежа — девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением — набивной мяч, диск от штанги — до 2 кг,

повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

***3.4.Технико-тактическая подготовка***

3.4.1. Техника борьбы стоя.

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

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

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

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

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

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

Броски – Nage Waza

1. Боковая подсечка – De Ashi Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuri Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seoi Nage

3.4.2. Техника борьбы лежа. Ne Waza

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yuko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame

Самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

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

3.4.4. Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);

- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);

- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;

- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;

- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

3.4.5. Тактика участия в соревнованиях

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

***3.5. Контрольные игры и соревнования***

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламен­ту взрослых спортсменов неприемлемо.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широ­ких возможностей проявить себя. При этом важно получить преиму­щество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного пере­живания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца сле­дует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

* 1. ***Контрольные нормативы***

Основной показатель работы программы - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае) все обучающиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.  Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

*Контрольные нормативы по физической подготовке*

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м |
| Сила | Подтягивание на перекладине |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места |
| Специальная физическая подготовка | Подтягивание на перекладине за 20 с |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с |

*Контрольные нормативы по основам технико-тактической подготовки*

***Критерии освоения технических и тактических действий***

|  |  |
| --- | --- |
| **Уровень освоения. оценка** | **Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях** |
| Неудовлетворительно | Не выполнил, назвал и выполнил с грубыми ошибками |
| Хорошо | Назвал и выполнил с незначительными ошибками |
| Отлично | Назвал и выполнил без ошибок |

Броски – Nage Waza

1. Боковая подсечка – De Ashi Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuri Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seoi Nage

Приемы борьбы лежа. Ne Waza

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yuko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
6. **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема программы*** | ***Форма организации и проведения занятия*** | ***Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса*** | ***Дидактический материал, техническое оснащение занятий*** | ***Вид и форма контроля, форма предъявления результата*** |
| **1** | Теоретическая подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. | Вводный,  положение о соревнованиях по дзюдо. |
| **2** | Общефизическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,  поточная, фронтальная | Словесный,  наглядный показ,  упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь | Тестирование,  карточки судьи, протоколы |
| **3** | Специальная физическая подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Справочные материалы, карточки, плакаты,  спортивный инвентарь | Зачет, тестирование, учебная борьба,  промежуточный тест. |
| **4** | Технико-тактическая  подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение,  беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего  Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, учебная борьба, промежуточный тест,  соревнование |
| **5** | Соревновательная подготовка | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, парная | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, спортивный инвентарь | Промежуточный отбор,  соревнование |

**5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**5.1. *Список библиографических источников***

**Основная литература**

1. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования/ Авт.-сост. И.Д.Свищев и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 112с.

**Дополнительная литература**

**1.** Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с.

**2.** Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 192с. (электронная версия)

**Рекомендуемая литература**

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.:ФиС,1983.
2. Горбунов Г.д. Психопедагогика спорта. –М.: ФиС, 1986.
3. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина. 1988.
4. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. –М.: ФиС, 1985.
5. Комков Б.С. Комплексы общеразвивающих упражнений для занятий по физическому воспитанию. – Новосибирск: Зап.- Сиб. Кн. Изд., 1985.
6. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. Спорт в рисунках, 2002.
8. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим для школьника, 1987.
9. Линдеберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.
10. Методические разработки, схемы, таблицы.
11. Ломан В. Бег, прыжки, метания: Пер. с нем. – М.: ФиС, 1985.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов./ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
13. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для ин-тов физ. Культ. –Киев: Выща школа, 1984.
14. Примерные комплексы упражнений для построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки спортивных школ по лёгкой атлетике: Учеб.-метод. Рекомендации/ Под общ. Ред. В.Г. Алабина.

–М., 1983.

1. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1986.

**16.**Спортивные игры: правила, техника, тактика/ Серия «Высшее профессиональное образование». –Ростов н/Д: Изд-во «Феникс», 2004.

**17.**Сысоева М.Е. Организация летнего отдыха детей

**18.**Теоретическая подготовка юных спортсменов/ Под общ. Ред. Ю.Ф.

Буйлина, Ю.Д. Курамшина. –М.: ФиС, 1981.

***5.2. Перечень интернет-ресурсов***

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» http://osdusshor.ru/
3. КонсультантПлюс[www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №**1008** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте** в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №**1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «**Методические рекомендации** по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных **предпрофессиональных программ** в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол».

1. МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ДЮСШ» http://www.dusch-ntavda.ru/
2. Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/

- [Всероссийский реестр видов спорта](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

- [Единая всероссийская спортивная классификация](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/) 2014-2017гг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/

- [Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях](http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/). //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/