

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Кошехабльская детско-юношеская спортивная школа»

«Согласовано»:

Принят на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
от «14» 09 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБОУ ДО
«Кошехабльская ДЮСШ»



Дохов Б.Х.

от «14» 09 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Дзюдо»**

Направленность	физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	1 год
Вид программы	модифицированная
Уровень	ознакомительный
Возраст обучающихся	12-14 лет
Тренер-преподаватель	Хиштов Ахмед Капланович

а.Кошехабль, 2023 год

Содержание программы

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программ»

1.Пояснительная записка	3
2.Планируемые результаты, формы и виды контроля	6
3.Формы аттестации	7
4.Учебно-тематический план	8
5. Содержание программы	9

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

6.Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы	10
7. Список литературы	12
8. Календарно-тематическое планирование	
9.Оценочные материалы	

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программ»

1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» (далее Программа) составлена на основе следующих нормативных документов:

- 1.** Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- 2.** Указ Президента РФ от 7 мая 2012г. № 599 "О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки";
- 3.** Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ « О физической культуре и спорту в Российской Федерации».
- 4.** Стратегия развития воспитания в РФ (2015–2025) (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- 5.** Концепция развития дополнительного образования детей (от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- 6.** Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. N 1008);
- 7.** Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- 8.** Основной образовательной программы МБУ ДО «Кошехабльская ДЮСШ».

Занятия спортом создают большие возможности для становления физических, психических, морально-волевых качеств, которые могут составить основу тех или других способностей, повышают познавательный интерес школьников к учебным предметам. Большую роль в процессе учебной деятельности школьников, как отмечают психологи, играет уровень физического развития ,познавательных процессов: внимание, восприятие, наблюдение, воображение, память, мышление. Развитие и совершенствование будет более эффективным при целенаправленной организованной работе, что повлечёт за собой и расширение познавательных возможностей детей.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Степень авторства – модифицированная (автор Т.П. Клименко).

Связь с уже существующими по данному направлению программами.

Данная программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы предполагает:

-новое решение проблем дополнительного образования (образовательный процесс является ориентированным на личностный потенциал ребенка и его самореализацию при занятиях активным творчеством);

-использование педагогических, игровых технологий в проведении занятий, а также проектный метод.

-нововведения в формах диагностики и подведения итогов реализации программы (аттестация обучающихся).

Актуальность программы

Программа направлена на укрепление здоровья и всесторонне гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, а также необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности; вооружение юных спортсменов специальными знаниями; нравственное воспитание юных спортсменов; воспитание основных психических качеств; привитие навыков личной и общественной гигиены, судей по борьбе дзюдо.

Отличительные особенности программы

Тематика тренировок отражает реальные познавательные интересы детей, содержит полезную и любопытную информацию, интересные факты, способные дать простор воображению.

Все задания учебно-тренировочного процесса носят не оценочный, а обучающий и развивающий характер. Поэтому основное внимание на занятиях обращено на такие качества ребенка, которые очень важны для формирования полноценной физическ и развитой, самостоятельно мыслящей личности: выносливость, внимание, восприятие, воображение, различные виды памяти и мышление. Создание на занятиях ситуации активного поиска, представление возможности сделать собственное «открытие», знакомство с оригинальными путями рассуждений, овладение элементарными навыками исследовательской деятельности позволит реализовать свои возможности, приобрести уверенность в своих силах.

Данная программа ориентирована на профессиональное самоопределение.

Адресат (возраст детей, участвующих в реализации данной программы)

Программа рассчитана на возрастную категорию детей от 7 до 17 лет со сроком реализации 1 год..

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Количество человек в одной группе составляет 15-20 человек.

Объем программы Общее количество часов, запланированных на весь период обучения, составляет 36 часа в год.

Форма и режим занятий:

-форма обучения - очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п.)

-Формы организации образовательной деятельности - групповые, индивидуальные.

Режим занятий:

-1 раз в неделю по 1 часу.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения-36 часа

Цель:

-Развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий борьбой дзюдо.

Задачи:

-обучающие:

- освоить и систематизировать умения и знания борьбы дзюдо;

-обучить технике и тактике борьбы дзюдо;

-сформировать навыки применения полученных знаний и умений в процессе соревновательной деятельности.

- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

-развивающие:

- развить познавательную активность и самостоятельность обучающихся;

-способствовать развитию интереса к занятиям борьбой, расширять кругозор учащихся;

-развивать умения- самостоятельно приобретать, анализировать, усваивать и применять

полученные знания и умения в процессе соревнований;

-планировать свою деятельность, работать со справочной литературой, дидактическими пособиями, протоколами соревнований;

-развивать двигательные способности, координацию движений, посредством занятий борьбой;

- выявлять способности учащихся путём участия в соревнованиях;

-воспитательные:

- воспитать физически развитую личность, умеющую настойчиво трудиться, думать;

- формировать основы здорового образа жизни;

- воспитывать социально грамотного человека.

- формировать высокие этические нормы в отношении между спортсменами;

-формировать духовную культуру и нравственность, приобщать детей к занятиям борьбой самбо;

-пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

2.Планируемые результаты, формы и виды контроля

Планируемые результаты

К концу обучения обучающиеся

должны уметь:

-выполнять физические упражнения;

- выбирать удобные способы для выполнения конкретного задания;

- конструировать последовательность «шагов» (алгоритм) решения задач;

- моделировать алгоритм решения задачи и использовать его в ходе тренировочного процесса;

- выполнять пробное учебное действие, фиксировать индивидуальное затруднение в пробном действии.

- сопоставлять полученный (промежуточный, итоговый) результат с заданным условием;

- контролировать свою деятельность: обнаруживать и исправлять ошибки;

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя информацию, содержащуюся на рисунке или таблице, в тексте задачи, используя свой жизненный опыт;

- донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи, учитывать разные мнения, использовать критерии для обоснования своего мнения;

- слушать и понимать речь других;

- проявлять любознательность, сообразительность при выполнении разнообразных заданий;

- быть внимательным, настойчивым, целеустремленным, уметь преодолевать трудности;

- развивать самостоятельность суждений, независимость и нестандартность мышления

-выполнять нормативные требования;

должны знать:

- приемы решения нестандартных задач;

- правила судейства соревнований;

- способы действия при заданном условии.

Формы и виды контроля:

Тестирование, соревнование, наблюдение и т. д.

Критериями в оценке результатов являются:

-качество выполнения работ;

-степень самостоятельности в подготовке к работе и в процессе ее выполнения;

-улучшение приемов и методов работы;

-возможность оценки обучающимися своей работы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения по общей физической подготовке обучающихся в форме контрольных нормативов (приложение №1)

3. Формы аттестации

- выполнение практического задания;
- тестирование;
- контрольные нормативы;
- соревнования.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной контроль		
В начале учебного года	Определение имеющихся способностей обучающихся	Тест закрытого типа.
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Соревнования
Промежуточная аттестация		
В конце первого полугодия	Текущий контроль за физической подготовленностью Определение результатов обучения.	Контрольные нормативы.
В конце второго полугодия	Текущий контроль за физической подготовленностью Определение результатов обучения.	Контрольные нормативы.
Итоговая аттестация		
По завершению обучения по данной программе	Определение уровня развития обучающихся. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Участие в соревнованиях, присвоение спортивных разрядов

4. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретические сведения (Входная аттестация)	2	2	
2	Общая физическая подготовка (Промежуточная аттестация за I полугодие.)	14	2	12
3	Специальная физическая подготовка	9	2	7
4	Техническая и тактическая подготовка	9	2	7
5	Сдача контрольных и переводных нормативов (Промежуточная аттестация за II полугодие.) (Итоговая аттестация за год)	2		2
	Общее кол-во часов в год	36	8	28

5.Содержание программы

Раздел 1. Теоретические сведения

Тема 1.1. Вводное занятие.

Теоретическая подготовка

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.

Причины возникновения спортивных травм. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложения мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой

температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания.

Переноска и перевозка пострадавших.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.

Анатомо-физиологические особенности организма. Возрастная периодизация роста и развития

детского организма. Определение понятия «физическое развитие». Нервная система и ее роль в

жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-

сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности организма.

Гигиена, закаливание, питание и режим борца.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима дня и

их выполнение. Примерная схема режима дня юного спортсмена. Основные правила закаливания.

Методика применения закаливающих процедур.

Тема 1.2. Теория.

-Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт как действенное средство воспитания подрастающего поколения.

Единая спортивная классификация и ее роль в развитии массового спортивного движения. Разрядные

нормы и требования для присвоения спортивных разрядов. Содержание норм и требований.

Борьба дзюдо в России и Республике Адыгея.

Борьба – старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны. Национальные виды борьбы и их значение для становления международных и олимпийских видов борьбы (классическая, вольная, дзюдо). Выступления российских борцов на Олимпийских играх, первенствах мира и Европы. Анализ

выступления российских борцов и борцов Республики Адыгея на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.

Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям борьбой дзюдо. Самоконтроль

спортсменов. Значение и содержание самоконтроля при занятиях спортом. Объективные данные

самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление.
Субъективные данные
самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке, работоспособность. Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Практика

Входной контроль

Раздел 2.Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Строевые упражнения.

Теория

Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах.

Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Тема 2.2.Общеподготовительные координационные и развивающие упражнения.

Практика

Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, подвижной, воздушной, водной) и в разных плоскостях пространства (фронтальной, продольной, поперечной).

Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, на лыжах разными способами.

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением различных препятствий, по песку, по воде, вперед, назад, боком, с подниманием ноги, касаясь пятками ягодиц, с поворотами, с ускорениями.

Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и на двух ногах, вперед, назад, боком, с вращениями, простые и опорные через козла, коня, на батуте, в воду с тумбы, с трамплина.

Переползания на скамейке вперед, назад, на животе вперед, назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища.

Тема 2.3.Комплексы гимнастики.

Практика

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, резиновыми амортизаторами, гирями, штангой и другими отягощениями.

Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах: на гимнастической стенке, канате, перекладине, кольцах, брусьях, шесте, гимнастической скамейке.

Тема 2.4.Спортивные игры:

Теория: *Правила игры*

Практика: *Игра в* баскетбол, футбол, волейбол.

Тема 2.5 Подвижные игры и эстафеты

Теория: *Правила игры*

Практика: игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты освобождаться от них. Игры на формирование умений осуществлять обоюдные захваты и освобождаться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению при взаимных одноименных захватах, при блокирующих захватах. Игры с отрывом партнера от ковра и противодействие этому при взаимных одноименных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять дебютные атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, на животе, ногами друг к другу и т.п.).

Игра в шахматы- развитие мышления, стратегические ходы.

Тема 2.6. Специально подготовительные координационные и развивающие упражнения

Практика

Страховка и самоконтроль при падениях: падение вперед с коленей, из стойки, с прыжка, падение с прыжка, падение на спину и на бок из положения сидя, из полного приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка, падение через палку на бок, стоя к ней спиной, лицом; падение на спину кувырком в воздухе (полусальто), падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера, падение вперед и назад через партнера, падение вперед и назад через партнера, стоящего на четвереньках, падение на бок с поворотом в воздухе на 270 из упора лежа.

Тема 2.7. Упражнения на мосту:

Практика. в упоре головой в ковер движения вперед- назад, в стороны, кругообразные движения, вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера, перевороты на мосту, движения на мосту с сидящим на груди партнером, с гирей в руках, вставание с моста, уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Тема 2.8. Парные упражнения:

Практика: кувырки вперед и назад, перевороты назад, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба и бег с партнером, сидящим на руках впереди, на одной ноге, с захватом ног, сидящим на спине; поднимание партнера из разных исходных положений на спине; поднимание партнера из разных исходных положений захватом ног впереди, захватом на «мельницу», обхватом туловища сзади, захватом сзади под колени, под плечи, обратным захватом ног и др., отрывы партнера от ковра в захвате на «крест», переползание с партнером, сидящим на спине, лежащим на спине поперек и продольно.

Тема 2.9. Упражнение на расслабление:

Практика: из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх – расслабление мышц рук, туловища и ног, до положения присев согнувшись.

Тема 2.10 Акробатические упражнения:

Практика: кувырки вперед и назад, кувырок назад с выходом в стойку на руках, кувырок-полет в длину, в высоту, через препятствие (манекен, стул и т.п.), кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на голове и руках, из стойки на

руках; перевороты вперед, боком; подъем разгибом из положения лежа на спине; сальто вперед с разбега.

Метания теннисного мяча, гранаты, набивного мяча вперед из-за головы, из положения руки вниз, о груди, назад, толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Тема 2.11. Совершенствование общеподготовительных координационных и развивающих упражнений. (Тема 2.2) Практика.

Тема 2.12. Совершенствование комплекса гимнастики. (тема 2.3.) Практика.

Тема 2.13. Совершенствование акробатических упражнений (Тема 2.10). Практика.

Тема 2.14. Промежуточная аттестация за 1 полугодие. Практика.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Уходы от удержаний

Теория, практика

Тема 3.2 Уходы от болевого приема

Теория, практика

Тема 3.3. Подвороты: с резиновым жгутом, подвороты в спарринге с отягощением, подтягивание на перекладине рывками

Теория, Практика

Тема 3.4. Подтягивание на перекладине с отягощением

Практика

Тема 3.5. Лазание на канат: с отягощением, без помощи ног.

Практика

Тема 3.6. Упражнения на мосту: накатывания на мосту, перевороты на мосту, забегания на мосту, накатывание на мосту с напарником.

Теория, практика.

Тема 3.7. Прыжки со скакалкой (на одной ноге, попеременно)

Практика

Тема 3.8. Махи ногой вперед- назад с резиновым жгутом

Практика

Тема 3.9. Совершенствование уходов от удержаний. (Тема 3.1.) Практика.

Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка.

Тема 4.1. Тактика борьбы дзюдо.

Теория.

Тактика захватов: предварительные, основные, ответные захваты, взаимосвязь захватов и стоек, сочетания захватов.

Тактика передвижений: вперед, назад, в стороны, передвижения относительно противника, стоящего в разных стойках, передвижения с одним захватом и изменением захватов.

Тактика проведения приемов: простейшие способы тактической подготовки – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.; тактика выполнения приемов в условиях передвижения обоих борцов вперед, назад, в стороны, по кругу; тактика выполнения приема на противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

Тактика ведения поединка, простейшие формы борьбы, учебные схватки.

Тема 4.2. Простейшие формы борьбы в стойке:

Практика: находясь в обоюдном захвате – перетягивание партнера через черту, отрыв от ковра, выталкивание или вынесение из круга, выведение из равновесия, вынуждая партнера коснуться ковра коленом; выведение из равновесия, толчками плечом (руки за спиной), стоя на одной ноге лицом (спиной, боком) друг к другу; борьба за захват руки (ноги, туловища, одежды); выведение из равновесия с захватом ноги партнера; выведение

из равновесия точками ладоней в ладони; выведение из равновесия толчками одноименных ладоней (другая рука за спиной), стоя на одной линии.

Тема 4.3. Простейшие формы борьбы в партере:

Практика: борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений: сидя спиной друг к другу, стоя на четвереньках разноименным (одноименным) боком друг к другу, лежа голова к голове, разноименным (одноименным) боком друг к другу, один на животе, другой на спине, один на спине (на животе), другой на четвереньках со стороны головы. Со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, стоя на коленях в обоюдном захвате и др.; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу; борьба ногами лежа на спине с зацепом одноименных голеней.

Тема 4.4. Учебные схватки:

Практика: для отработки техники захватом, передвижений, выполнения приемов, защит и контрприемов.

Тема 4.5. Техника борьбы самбо

Теория, практика: Борьба лежа

Тема 4.6. Удержание:

Практика: удержание сбоку, поперек, со стороны головы, со стороны плеча, верхом.

Тема 4.7. Броски в стоке

Теория, практика. Передняя подсечка с захватом рукава и разноименного отворота.

Тема 4.8. Бросок через бедро с захватом рукава и туловища.

.Бросок через бедро с захватом руки и пояса сзади.

Теория, практика

Тема 4.9. Зацеп изнутри за разноименную ногу с захватом и разноименного отворота.

Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота.

Раздел 5. Сдача контрольных нормативов

Тема 5.1. Промежуточная аттестация за 2 полугодие.

Практика:

Выявление уровня подготовленности. Текущий контроль за физической подготовленностью обучающихся.

Тема 5.2. Итоговая аттестация за год.

Практика.

Применение полученных знаний, умений и навыков в ходе соревнований. Присвоение спортивных разрядов.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

6. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

При реализации Программы в учебном процессе используются методические пособия, дидактические материалы, материалы на электронных носителях, интернет-ресурсы.

Занятия построены на принципах обучения развивающего и воспитательного характера:

- доступности;
- наглядности;
- целенаправленности;
- индивидуальности;
- результативности

В работе используются разные методы обучения:

- вербальный (беседа, рассказ, лекции, сообщение);
- наглядный (использование мультимедийных устройств, интернет-ресурсов);
- практический (выполнение практических занятий);
- самостоятельной работы (выполнение домашних заданий).

Усвоение материала контролируется при помощи педагогического наблюдения за выполнением практических заданий и работ.

Итоговое (заключительное) занятие проводится в форме подведения итогов года : результаты участия в соревнованиях, присвоение спортивных разрядов.

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Программа реализуется в спортивном зале, стадионе, тренажерном зале. Размещение учебного оборудования должно соответствовать требованиям и нормам СанПин, правилам техники безопасности и пожарной безопасности

Требования к оборудованию:

1. Гири спортивные (16,24,32 кг) (4 комплекта)
2. Манекен тренировочный (18 шт)
3. Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) (12 штук)
4. Резиновые амортизаторы (60 шт)
5. Скамейка гимнастическая (24 шт)
6. Тренажер кистевой (120 шт)
7. Турник навесной для гимнастической стенки (12шт)
8. Брусья навесные для гимнастической стенки (12 шт)
9. Мяч футбольный Тотес (12 шт)
10. Канат для перетягивания (6 шт)

Материальное оснащение

1. Кимоно (20 шт.)

7. Список литературы

7. Список литературы

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003.
2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
4. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006

8.Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ тем ы	Разделы, темы	Количество часов			Дата	
			Все го	Теори я	Практи ка	СОГ-1	СОГ -2

Раздел I «Теоритические сведения» (2 часа)

1	1.1.	Вводное занятие. -Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. -Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. -Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	1			
2	1.2.	-Физическая культура и спорт в России. -Борьба дзюдо в России и Республике Адыгея -Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. -Входной контроль	1	0,5	0,5		

Раздел II «Общая физическая подготовка» (14 часов)

	2.1	Строевые упражнения	1	1			
4	2.2	Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения	1		1		
5	2.3	Комплексы гимнастики	1		1		
6	2.4	Спортивные игры	1	0,5	0,5		
7	2.5	Подвижные игры и эстафеты	1	0,5	0,5		
8	2.6	Специально-подготовительные координационные и развивающие упражнения	1		1		
9	2.7	Упражнения на мосту	1		1		
10	2.8	Парные упражнения	1		1		
11	2.9	Упражнения на расслабление	1		1		
12	2.10	Акробатические упражнения	1		1		

13	2.11	Совершенствование общеподготовительных, координационных и развивающих упражнений	1		1		
14	2.12	Совершенствование комплекса гимнастики	1		1		
15	2.13	Совершенствование акробатических упражнений	1		1		
16	2.14	Промежуточная аттестация за 1 полугодие	1		1		

Раздел III

«Специальная

физическая

подготовка» (9 часов)

17	3.1	Уходы от удержаний	1	0,5	0,5		
18	3.2	Уходы от болевого приема	1	0,5	0,5		
19	3.3	Подвороты: с резиновым жгутом, подвороты в спарринге с отягощением, подтягивание на перекладине рывками, работа с манекеном	1	0,5	0,5		
20	3.4	Подтягивание на перекладине с отягощением, работа на тренажерах, работа с гирями	1		1		
21	3.5	Лазание на канат: с отягощением, без помощи ног. Работа с гирями, работа на брусках.	1		1		
22	3.6	Упражнения на мосту: накатывания на мосту, перевороты на мосту, забеги на мосту, накатывание на мосту с напарником	1	0,5	0,5		
23	3.7	Прыжки со скакалкой (на одной ноге, попеременно) Махи ногой вперед- назад с резиновым жгутом	1		1		
24	3.8	Махи ногой вперед с резиновым жгутом, работа с гирями	1		1		
25	3.9	Совершенствование уходов от удержаний	1		1		

Раздел IV

«Техническая и

тактическая

подготовка» (9 часов)

18.0 3.22 26	4.1.	Тактика борьбы дзюдо	1	1			
27	4.2.	Простейшие формы борьбы в стойке: борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений	1		1		

28	4.3	Простейшие формы борьбы в партере: борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений	1		1		
29	4.4.	Учебные схватки	1		1		
30	4.5	Техника борьбы дзюдо: Борьба лежа	1	0,5	0,5		
31	4.6	Удержание: сбоку, поперек, со стороны головы, со стороны плеча, верхом.	1		1		
32	4.7	Броски в стойке. Передняя подсечка с захватом рукава и разноименного отворота	1	0,5	0,5		
33	4.8.	<i>Бросок через бедро</i> с захватом рукава и туловища. <i>Бросок через бедро</i> с захватом руки и пояса сзади.	1	0,5	0,5		
34	4.9.	<i>Зацеп изнутри</i> за разноименную ногу с захватом и разноименного отворота. <i>Бросок через спину</i> с захватом руки и разноименного отворота.	1		1		

Раздел V «Сдача контрольных и переводных нормативов» (2 часа)

35	5.1	Промежуточная аттестация за 2-е полугодие (сдача контрольных нормативов)	1		1		
36	5.2.	Итоговая аттестация за год (присвоение спортивных разрядов, участие в соревнованиях)	1		1		
		ИТОГО	36	8	28		

8.Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ тем ы	Разделы, темы	Количество часов			Дата	
			Все го	Теори я	Практ ика	СОГ-1	

Раздел I «Теоритические сведения» (2 часа)

1	1.1.	Вводное занятие. -Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. -Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. -Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	1	1		02.09.21	
2	1.2.	-Физическая культура и спорт в России. -Борьба дзюдо в России и Республике Адыгея -Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. -Входной контроль	1	0,5	0,5	09.09.21	

Раздел II «Общая физическая подготовка» (28 часов)

3	2.1	Строевые упражнения	1	1		16.09.21	
4	2.2	Общеподготовительные, координационные и развивающие упражнения	1		1	23.09.21	
5	2.3	Комплексы гимнастики	1		1	30.09.21	
6	2.4	Спортивные игры	1	0,5	0,5	07.10.21	
7	2.5	Подвижные игры и эстафеты	1	0,5	0,5	14.10.21	
8	2.6	Специально-подготовительные координационные и развивающие упражнения	1		1	21.10.21	
9	2.7	Упражнения на мосту	1		1	28.10.21	
10	2.8	Парные упражнения	1		1	11.11.21	
11	2.9	Упражнения на расслабление	1		1	18.11.21	

12	2.10	Акробатические упражнения	1		1	25.11.21	
13	2.11	Совершенствование общеподготовительных, координационных и развивающих упражнений	2		2	02.12.21	
14	2.12	Совершенствование комплекса гимнастики	1		1	09.12.21	
15	2.13	Совершенствование акробатических упражнений	1		1	16.12.21	
16	2.14	Промежуточная аттестация за 1 полугодие	1		1	30.12.21	

Раздел III
«Специальная
физическая
подготовка» (9
часов)

17	3.1	Уходы от удержаний	1	0,5	0,5	13.01.22	
18	3.2	Уходы от болевого приема	1	0,5	0,5	20.01.22	
19	3.3	Подвороты: с резиновым жгутом, подвороты в спарринге с отягощением, подтягивание на перекладине рывками, работа с манекеном	1	0,5	0,5	27.01.22	
20	3.4	Подтягивание на перекладине с отягощением, работа на тренажерах, работа с гирями	1		1	03.02.22	
21	3.5	Лазание на канат: с отягощением, без помощи ног. Работа с гирями, работа на брусках.	1		1	10.02.22	
22	3.6	Упражнения на мосту: накатывания на мосту, перевороты на мосту, забеги на мосту, накатывание на мосту с напарником	1	0,5	0,5	17.02.22	
23	3.7	Прыжки со скакалкой (на одной ноге, попеременно) Махи ногой вперед- назад с резиновым жгутом	1		1	24.02.22	
24	3.8	Махи ногой вперед с резиновым жгутом, работа с гирями	1		1	03.03.22	
25	3.9	Совершенствование уходов от удержаний	1		1	10.03.22	

Раздел IV
«Техническая и
тактическая
подготовка» (9
часов)

26	4.1.	Тактика борьбы дзюдо	1	1		17.03.22	
27	4.2.	Простейшие формы борьбы в стойке: борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений	1		1	24.03.22	
28	4.3	Простейшие формы борьбы в партере: борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений	1		1	31.03.22	
29	4.4.	Учебные схватки	1		1	07.04.22	
30	4.5	Техника борьбы дзюдо: Борьба лежа	1	0,5	0,5	14.04.22	
31	4.6	Удержание: сбоку, поперек, со стороны головы, со стороны плеча, верхом.	1		1	21.04.22	
32	4.7	Броски в стойке. Передняя подсечка с захватом рукава и разноименного отворота	1	0,5	0,5	28.04.22	
33	4.8.	<i>Бросок через бедро</i> с захватом рукава и туловища. <i>Бросок через бедро</i> с захватом руки и пояса сзади.	1	0,5	0,5	05.05.22	
34	4.9.	<i>Зацеп изнутри</i> за разноименную ногу с захватом и разноименного отворота. <i>Бросок через спину</i> с захватом руки и разноименного отворота.	1		1	12.05.22	

Раздел V «Сдача контрольных и переводных нормативов» (2 часа)

35	5.1	Промежуточная аттестация за 2-е полугодие (сдача контрольных нормативов)	1		1	19.05.22	
36	5.2.	Итоговая аттестация за год (присвоение спортивных разрядов, участие в соревнованиях)	1		1	26.05.22	
		ИТОГО	36	8	28		