



Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга
*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №17
Невского района Санкт-Петербурга*

192131, Санкт-Петербург, ул. Бабушкина д.58 корп.1
тел./факс 417-55-60 тел. 417-55-58

ОКПО 53250470 ОКОГУ 23280 ОГРН 1027806078266 ИНН 7811066830 КПП 781101001

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете
Протокол № 1
от « 31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА:

Приказ № 77-ш от «01» сентября 2023
Директор ГБОУ школа № 17
Невского района Санкт-Петербурга
С.В. Сандеева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ
«ОФП и ДЗЮДО»**

Возраст учащихся: 11-19 лет

Срок реализации - 1 год

**Разработчик: Синькевич Валерий Михайлович
педагог дополнительного образования**

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования – физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (далее - Программа) осуществляется по дисциплине дзюдо - спорт лиц с интеллектуальными нарушениями.

Программа соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «адаптивные виды спорта» и к срокам обучения по этой программ, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки в спорте лиц с интеллектуальными нарушениями, требования к организации занятий с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование спортивной культуры у обучающихся, имеющих ограниченные возможности здоровья, освоение ими мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- физическую реабилитацию и социальную адаптацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья с использованием методов адаптивной физической культуры и адаптивного спорта;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями в Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа №17 Невского района Санкт-Петербурга (далее - Учреждение) и содержит следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, дзюдо, другие виды спорта и подвижные игры. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по дисциплине дзюдо - спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, в том числе:

- построение процесса подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;
- направленность на коррекцию основного дефекта, коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других не медикаментозных средств и методов;
- профилактику сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психических качеств и способностей.

Отличительные особенности программы/новизна.

Программа «Дзюдо» построена на основе концентрического способа. Такой способ построения позволяет один и тот же материал излагать несколько раз, но с элементами усложнения, с расширением, обогащением содержания новыми компонентами. Программа и план обучения варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для

творческой инициативы педагога дополнительного образования. Занятия по программе имеют ряд методических и организационных особенностей:

- привлечение максимально возможного количества учащихся с ЛИН различного возраста к систематическим занятиям спортом;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и закаливание организма;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – самбо или дзюдо, формирование двигательных умений и навыков;
- занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения;
- воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремленности;
- создание условий для наиболее полной самореализации личности.

Особенности занятий с детьми с УО (ИН).

Требования к участию лиц, проходящих обучение, в соответствии с Программой включает:

- наличие медицинской справки, подтверждающей наличие интеллектуальных нарушений (F70);
- медицинские показания и рекомендации.

Всех спортсменов с интеллектуальными нарушениями (INAS-FID) рекомендуется относить к группе III по степени функциональных возможностей.

Группа III. К группе относятся лица, у которых функциональные возможности, требующиеся для занятий определенным видом спорта, ограничены незначительно, в связи с чем, они нуждаются в относительно меньшей посторонней помощи во время занятий или участия в соревнованиях.

В игровых видах спорта комплектование учебных групп производится с учетом композиции функциональных классов в команде в соответствии с правилами соревнований.

Распределение спортсменов на группы в соответствии с функционально-медицинскими классами, установленными международными спортивными организациями инвалидов представлено в Таблице 1

Таблица 1

Наименование международной спортивной организации ин	Группа I	Группа II	Группа III
INAS-FID (Международная спортивная ассоциация лиц с нарушением интеллекта)			+

Для обучающихся с патологией (ЛИН) характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации тренировочного процесса:

- *недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;*
- *относительная замедленность овладения двигательными навыками;*
- *трудность сохранения статического и динамического равновесия;*
- *низкий уровень развития ориентировки в пространстве;*
- *низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);*
- *замедленная скорость обратной реакции;*
- *нев्यраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.*

Адресат программы:

Программа предназначена для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) среднего и старшего школьного возраста (11 – 19 лет).

Объём и срок реализации программы.

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности усвоения программы
	Срок реализации	Максимальный объём программы в год		
Общекультурный	1 год обучения	72	- формирование и развитие творческих способностей детей; - формирование общей культуры учащихся; - удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни	- освоение прогнозируемых результатов программы; - презентация результатов на уровне учреждения.

Продолжительность академического часа в образовательном учреждении составляет 40 мин.

Цель и задачи программы.**Цель программы:**

- 1) Коррекция физического и психофизического развития учащихся;
- 2) обеспечение всестороннего развития школьника с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры.
- 3) формирование навыков жизнедеятельности;
- 4) активизация социальной адаптации путём формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей с нарушением интеллекта.

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре

Задачи

Программа ориентирует учителя на последовательное решение основных задач физического воспитания:

- укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.

Обучающие:

- вооружить специальными знаниями, двигательными навыками и умениями в объёме начальной подготовки по дзюдо;
- содействовать овладению выполнением соревновательных;
- содействовать организации здорового и содержательного досуга учащихся.

Развивающие:

- повысить уровень развития двигательных способностей (физических качеств: ловкости и координации, гибкости, силы, выносливости, быстроты);
- содействовать развитию специальных качеств (памяти, внимания и общей культуры поведения);

Воспитательные:

- содействовать формированию интереса к дзюдо и привычки к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств (решимость, упорство, смелость, настойчивость, целеустремлённость, ответственность, дисциплинированность, самостоятельность, организованность, старательность, выдержка, терпение, спокойствие);
- содействовать физическому воспитанию учащихся.

-

Условия реализации программы.

Условия набора и формирования групп. В группу принимаются все желающие заниматься дзюдо, обучающиеся разных возрастов, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Для занятий необходимо иметь допуск врача, спортивную одежду и обувь.

Условия формирования групп

В группу принимаются обучающиеся разных возрастов.

В 2022-2023г в соответствии с распоряжением Роспотребнадзора группа формируется по принципу класс-комплект, с целью реализации программы на базе ГБОУ школы №17. В объединении занимаются обучающиеся одного класса.

Наполняемость групп.

Количество учащихся в группе до 10 человек.

В связи с особенностями формирования групп в 2022-2023г наполняемость групп может изменяться (зависит от количества учеников данного класса).

Формы проведения занятий.

В образовательном процессе по программе «Дзюдо» используются следующие формы занятий:

- традиционное занятие;

- практическое занятие;
- соревнование;
- зачётное занятие.

Теоретическая часть организации занятий проводится с использованием словесных, наглядных методов, применением информационных компьютерных технологий (ИКТ).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятии.

Успех в достижении результатов зависит от правильно поставленной перед ребёнком цели, от методов и приемов обучения с учётом актуального морально-психологического состояния и физических возможностей каждого учащегося:

- фронтальный (одновременная работа со всеми учащимися);
- групповой (организация работы по малым группам) при проведении групповых тренировок;
- индивидуальный (индивидуальное выполнение задания), коррекция и отработка индивидуальных квалификационных программ, с учетом психоэмоционального состояния учащихся.

Материально-техническое оснащение.

Образовательная организация осуществляет обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных учредителем образовательной организации.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, включает в себя:

- спортивный зал;
- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов,
- оборудование и инвентарь с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Планируемые результаты освоения программы

Основываясь на Федеральный государственный образовательный стандарт образования для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, данная программа предполагает достижение учащимися двух видов результатов освоения программы: **личностных и предметных**.

Личностные результаты:

- сформировать устойчивый интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям;
- сформировать установки на безопасный здоровый образ жизни, работу на результат, бережное отношение к материальным и духовным ценностям;
- сформировать значимость социальной роли воспитанника спортивного объединения, его мотивов деятельности и личностного смысла учения;
- сформировать коммуникативные качества, навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов;
- развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Предметные:

Дзюдо целостно-конструктивный (изучение технических действий в целом виде), расчленено-конструктивный (изучение технических действий по частям, а затем соединение в целое).

1. Гимнастические упражнения (общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, беговые и прыжковые упражнения). Они формируют правильную осанку, развивают силовые способности, растягивают и расслабляют мышцы. Нагрузка регулируется: количеством повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно – резко, напряженно – расслабленно), продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями.

2 Физическая подготовка:

2.1. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса.

ОРУ для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа в упорах сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы).

ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание – разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя).

ОРУ для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; тоже в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью)).

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 и.п.)

ОРУ для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание – разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.

ОРУ для мышц таза: поднятие таза из положения лежа, сидя, передвижения в седее.

ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения в сойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны в седее ноги вместе ноги врозь, полушпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.

ОРУ для расслабленных мышц ног: свободные махи ногами, потряхивание в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание разгибание ног в упоре сидя, скрестные движения голеньями; потряхивание стопами и голеньями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслабленными в положении сидя, лежа.

2.2.Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

ОРУ для стопы и голени: поднимания, подскоки, ходьба.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения из различных и.п.; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.

ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднятие туловища в сед из положения лежа на спине, поднятие ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднятие туловища и поднятие ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и.п.; поднятие – опускание таза в упоре лежа боком.

ОРУ для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и.п.; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.

ОРУ для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения, 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 (с помощью).

ОРУ на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднятие отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

2.3.Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа);
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед – назад, два кувырка назад);
- стойка на лопатках;

- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- подтягивание в висе;
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели – постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе).

3 Общефизическая подготовка:

Силовая – подтягивание в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены);

- лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг. и набивным мячом 1 – 3 кг.

Скоростная – бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через длинную и короткую скакалку; выпрыгивание из приседа, многоскоки;

На выносливость – чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000м.;

На координацию – челночный бег 3x5 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол; подвижные игры, эстафеты; Гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнение на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи).

4 Специальная физическая подготовка.

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе)4
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед – назад, два кувырка назад);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели – постепенно до 1кг., повороты в полуприседе, в приседе).

5. Общеподготовительные упражнения на основе техники

- кувырки вперед и назад;
- перекаты боком вправо влево;
- боковой переворот «колесо» (начиная переворот в одну сторону), в парах;
- самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, перекаат назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без паузы. Выполняется быстро из различных исходных положений); борцовский мост;
- забегание на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы);
- выполнение имитационных упражнений;
- приемы этикета: приветствие, пояс (завязывание);
- стойки, передвижения, передвижения обычными шагами, передвижения приставными шагами: вперед – назад; влево – вправо; по диагонали; спиной вперед.
- повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед; на 90 градусов шагом назад; на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180 градусов шагом вперед ; на 180 градусов круговым шагом назад.
- захваты (основной захват – рукав – отворот);
- основной захват выведения из равновесия вперед;
- основной захват выведения из равновесия назад;
- освобождение от захвата.

6 Тактическая подготовка

- тактика захвата и освобождение от захватов;
- тактика участия в соревнованиях по ОФП.

7. Подвижные игры:

Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности воспитании обучающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

«Выталкивание из круга», Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «Тяни в круг» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

8 Волевая подготовка.

- элементарные формы борьбы (в игровой ситуации): за захват, выталкивание кто быстрее, за территориальное преимущество и т.д.
- соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе;
- поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря;
- соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях;
- участия в эстафетах, подвижных играх (умение оценивать личную победу и командную, правильное поведение при проигрышах).

9. Нравственная подготовка:

- помощь при выполнении упражнений;
- подготовка и уборка инвентаря;
- выполнение требований и заданий тренера;
- соблюдение этикета спортсмена;

10. Теоретическая подготовка (таблица 10)

11. Медико-педагогический контроль.

- показатели функционального состояния обучающихся в стандартных условиях;
- тесты: бег 20 м.; прыжки в длину с места; челночный бег; подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа; поднятие туловища из положения лежа на спине колени согнуты;
- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных борцов для занятий – медосмотр;
- систематическое наблюдение за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок (график пульсометрии, моторная плотность).

12. Тактико-техническая подготовка.

Техника :

- стойка борца: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная;
- дистанция: вне захвата, в захвате, дальняя, средняя, ближняя;
- самостраховка при падении: на левый бок, на правый бок, на спину;
- страховка партнера;
- захваты и освобождения от захватов;
- падения: вперед, назад, влево, вправо;
- передвижение: вперед, назад, влево, вправо, подшагиванием;
- удержания из разных положениях лежа (боком, сверху);
- броски подсечкой: боковая, передняя, под пятку изнутри;
- броски зацепом: изнутри, стопой с наружи;
- броски подножкой: передняя, задняя;
- бросок через бедро.

Тактика:

Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений: выталкивание с ковра, борьба за захват. Стоя на коленях, свалить соперника на татами захватами за рукав, за пояс, за два рукава, отворот.

Игровые методы тактической подготовки: с опережением – кто первым уйдет от удержания за определенное время в команде, кто первый вытолкает в команде больше соперников за определенное время. Сидя перед лицом друг к другу, кто первым свалит соперника толком руками на спину.

Усилия борца, направленные на нарушения равновесия противника вперед (стоя на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, толчок правой, тяга левой); усилия борца, направленные на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками).

Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями борцов: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра.

Программный материал по теоретической подготовке

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы.	НП 1
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	3
2	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	3
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	2
4	Зарождение и развитие борьбы дзюдо.	История борьбы дзюдо.	3
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	2
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	3
7	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	3
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	3
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	3
Всего часов			24

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

1. Техника

Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

Выведение противника из равновесия (кузуши) – движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед – влево, движение вперед – вправо, движение назад – вправо, движение назад – влево. Выведение из равновесия противника, используя его усилие, движение, позицию и позу.

Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение приемов в зависимости от направления движения и усилия противника, а также его позиции и позы.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением, с дозированным сопротивлением, по заданию. Учи-коми. Рандори.

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы (угол наклона 15-30).

Руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной.

Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево - вперед, вправо - вперед, влево - назад, прямо, вправо - назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов.

Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

NAGE WAZA – техника бросков

Таблица 11

Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Narai-tsurkomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»
Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Gyaku-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
Nami-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
Okuri-juji-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног
Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

САМООБОРОНА – защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

2. Тактика

Тактика проведения технико-тактических действий Использование благоприятных ситуаций – проведение бросков при движении противника вперед, назад, в сторону, сгибается, выпрямляется, тянет на себя, толкает и т.д. Проведение болевых приемов и удержаний после бросков, после сбивания противника на четвереньки, после неудавшихся бросков противника и т.д.

Создание благоприятных ситуаций.

Однонаправленные комбинации: передняя подножка – подхват, через спину – передняя подножка, задняя подножка – отхват, боковая подсечка – бросок через бедро. Подхват – подхват изнутри.

Зацеп изнутри – отхват, зацеп снаружи – задняя подножка на пятке, зацеп стопой – захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка – бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка – выведение из равновесия рывком, передняя подножка – подхват изнутри, зацеп изнутри – зацеп снаружи, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка – отхват, боковая подсечка – бросок через спину, боковая подсечка – отхват.

Зацеп изнутри – боковая подсечка, передняя подсечка – зацеп снаружи, подхват изнутри – зацеп изнутри, передняя подсечка – бросок через плечи, зацеп изнутри – бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи – бросок через спину, задняя подножка – передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо – задняя подножка.

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос) о дзюдоистах, заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков (показатели техники, тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьы, масштаб соревнований)
- построение модели поединка с конкретным противником, коррекция модели;
- подавление действий противника своими действиями, маскировка своих действий;
- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков.

Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

3. Физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата (Harai-goshi) – удар пяткой по лежащему; отхвата (O-sotogari) – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата (Harai-goshi) – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Упражнения для развития мышц шеи.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3

минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Общая физическая подготовка

Легкая атлетика. Для развития быстроты – бег 30м, 60м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и

разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены). Лазание по канату 5м, с помощью ног – 4м. Для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Тяжелая атлетика. Для развития силы – поднятие гири (16 кг), штанги (25 кг).

Бокс. Для развития быстроты – бой с тенью – 5 серий по 5 имитационных ударов, уклон от касаний.

Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. 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.

Поднятие, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера.

Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

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

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

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

4. Психологическая подготовка.

Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным, титулованным противником с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20-40с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Находчивости: в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

Психологическая устойчивость: спортсмену рекомендуется участвовать в соревнованиях, если способен выиграть более 50% поединков.

Нравственная подготовка

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, на соревнованиях).

Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

5. Теоретическая и методическая подготовка. (Таблица 10)

6. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская практика: организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям. Судейская практика: участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундомериста. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Общие положения.

Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Правила поведения и требования безопасности при занятиях дзюдо

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- Заниматься в спортивной одежде (кимоно);
- Во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки;
- При выполнении боевых приёмов на руки, на ноги выполнять без особых усилий;
- Вести борьбу строго в соответствии с правилами;
- При выполнении удушающих приёмов вести контроль за соперником, чтобы избежать удушения;
- Занимаются на тренажёрах только в присутствии тренера;
- Соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

Занимающиеся должны помнить несколько простых правил поведения во время тренировки.

- нельзя сидеть спиной к центру татами;
- во время отработки бросков следует располагаться так, чтобы падение партнера шло по направлению от центра татами к краю;
- при падениях нельзя выставлять выпрямленную руку, чтобы смягчить падение и падать на локти;
- нельзя лежать на татами во время отработки бросковой техники;
- не заниматься самодеятельностью, внимательно слушать и выполнять задания тренера;
- нельзя разговаривать, шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других во время тренировки.

Запрещается:

Без разрешения тренера–преподавателя: входить в зал, вести борьбу в стойке и партере, выполнять какие-либо технические действия, заниматься на снарядах, выходить из зала.

Тренер должен:

- довести до сведения занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- вести учет посещаемости занимающимися с тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;
- добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний;
- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов;
- перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать

страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;
- принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;
- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в учебную часть Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

4 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контроль и оценка действий обучающихся на начальном этапе применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление занимающегося к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от тренировок. Оценка деятельности обучающегося: качество овладения программным материалом – теоретические знания, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также количественные показатели (контрольные тесты). При оценке достижений следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей.

Требования на этапах подготовки и зачисления на следующий этап и период подготовки

Таблица 14

Наименование этапа	Специальные спортивные нормативы
Этап начальной подготовки	Посещаемость занятий не менее 40 % Освоение приемов самостоятельного подбора и примерки инвентаря Самообслуживание снарядов и технических средств Овладение основой техники соревновательного упражнения Наличие динамики основных физических качеств занимающихся (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация) Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации. Участие в соревнованиях Освоение теоретической части программы спортивной
Тренировочный этап спортивной специализации	Посещаемость занятий не менее 80 % Динамика спортивно-технических показателей Динамика прироста индивидуальных показателей физического развития и (или) основных физических качеств занимающихся и навыков социальной адаптации Участие в соревнованиях не менее 5 раз в год Теоретические знания адаптивного спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования. Выполнение нормы 1 юношеского разряда и выше согласно всероссийской классификации

Выполнение программы по каждому году подготовки служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и спортивной учреждения в целом

Сдача нормативов проводится в специально отведенное время.

Для перевода из одной группы в другую занимающийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы (контрольно-переводные нормативы).

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

К сдаче контрольных испытаний допускаются все учащиеся, имеющие медицинский допуск на день испытаний.

Контрольно-переводные испытания сдают спортсмены ПРСТЦАС, прошедшие полный годовой курс подготовки в группах предшествующего года.

СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

- Вступительные КИ проводятся в сроки комплектования учебных групп.
- Текущие (промежуточные) испытания проводятся в конце календарного года, перед подготовительным этапом.
- Переводные испытания проводятся в апреле-мае (конец года).

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Итогом контрольно-переводных испытаний являются оценочные таблицы, в которых имеются соответствующие полу, возрасту стандарты (нормативы) ОФП и СФП.

По итогам контрольно-переводных испытаний оформляются протоколы, которые тренер предоставляет заместителю директора по учебно-спортивной работе.

На основании анализа данных протоколов контрольно-переводных испытаний тренерским советом принимается решение о переводе спортсменов на следующий год подготовки.

**Контрольные нормативы физической подготовки для зачисления на этапы подготовки спорт
ЛИН - дзюдо.**

Таблица 15

Контрольные упражнения	НП-1	
	М	Д
Бег 30 м (сек)	5.5	5.5
Челночный бег 3x10 м (сек)	11	11
Бег 800 м (сек)	4.20	4.20
Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз)	6	5
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	10	8
Сгибание разгибание рук в упоре лежа. (кол-во раз)	15	10
Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены за 20 сек (раз)	6	5
Передвижение в упоре головой в ковер (стойка на мосту) по кругу, в право и лево без касания еще одной точки опоры за 30 сек. (количество оборотов)	4	3

**Контрольные нормативы специальной подготовки
для зачисления на этапы подготовки спорт ЛИН - дзюдо.**

Таблицы 16

Выполнение изученных <u>бросков</u>	НП-1	
	М	Д
-бросок через бедро	+	+
-задняя подножка	+	+
-передняя подножка	+	+
-спина со стойки	-	-
-подсечки	-	-
<u>выведения из равновесия</u>	-	-
-рывком с падением	-	-
-через голову	-	-
-задняя подножка с колена	-	-
-«мельница»	-	-
-боковой переворот	-	-
-через голову с упором стопы в живот	-	-

- «+» отмечены названия бросков и на каком этапе подготовки их нужно выполнять. Оценивается техника броска в баллах - 3, 4, 5.

**Календарно-тематический план 1 года обучения
по программе «ДЗЮДО»**

№	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата		Формы контроля
			план	факт	
1	Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование.	2			Фронтальный опрос
2	Разминка. Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка». Тестирование.	2			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений, общей моторной ловкости
3	Разминка. Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика. Тестирование.	2			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений
4	Разминка. Падения на спину. Самостраховка. Тестирование.	2			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений
5	Разминка. Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	2			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений
6	Разминка. Падение через партнёра. Удержание сбоку.	2			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений,
7	Разминка. Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
8	Разминка. Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
9	Разминка. Падения. Страховка. Бросок через бедро.	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение.
10	Разминка. Падения. Страховка. Удержание поперек.	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение.

11	Разминка. Падения. Страховка. Бросок через бедро.	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение.
12	Разминка. Падения. Страховка. Бросок через бедро.	2			Фронтальный опрос
13	Разминка. Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение.
14	Разминка. Падения. Страховка. Уходы с удержания поперек.	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение.
15	Разминка. Падения. Страховка. Бросок через бедро.	2			фиксация результата, наблюдение.
16	Разминка. Бросок через бедро в движении.	2			Фронтальный опрос
17	Разминка. Переворот захватом двух рук.	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение.
18	Разминка. Переворот захватом двух рук.	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
19	Разминка. Переворот захватом за пояса и из под руки.	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
20	Разминка. Бросок «Зацеп изнутри».	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
21	Разминка. Переворот захватом за пояс и из под руки.	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
22	Разминка. Бросок через спину.	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
23	Разминка. Переворот рывком на себя.	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
24	Разминка. Бросок Передняя подсечка.	2			Фронтальный опрос
25	Разминка. Переворот «Рычаг».	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение

26	Разминка. Бросок «Зацеп изнутри».	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
27	Разминка. Бросок Боковая подсечка. Тестирование.	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
28	Разминка. Бросок Задняя подсечка. Тестирование.	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
29	Разминка. Переворот «Рычаг». Тестирование.	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
30	Разминка. Бросок «Зацеп изнутри». Тестирование.	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
31	Разминка. Бросок через бедро. Тестирование.	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
32	Разминка. Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.	2			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений
33	Разминка. Падение через партнёра. Удержание сбоку.	2			Коррекция ориентировки в пространстве, координации движений
34	Разминка. Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
35	Разминка. Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.	2			Корректировка выполнения команд, фиксация результата, наблюдение
Итого:		72			

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Для регулярного контроля уровня развития физических качеств учащихся проводится педагогическое тестирование (тесты) по физической подготовке.

В сентябре проводится **входная диагностика** с целью выявления первоначального уровня физической подготовки учащегося. Диагностика физических качеств каждого ребёнка проводится индивидуально. Тесты состоят из упражнений, позволяющих выявить общий уровень физического развития, так и уровень специальной силовой подготовки для выполнения соревновательных упражнений в дзюдо.

В мае проводится **итоговая диагностика** физической подготовки учащихся.

Результат (динамика) определяется по уровню личного (индивидуального) прироста показателей учащегося.

Описание тестов диагностики физической подготовки учащихся.

1	Прыжки в длину с места	В процессе урока			Тестирование
2	Подтягивание на перекладине из положения виса;	В процессе урока			Тестирование
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;	В процессе урока			Тестирование
4	Вис на перекладине	В процессе урока			Тестирование
5	Страховка на бок на спину	В процессе урока			Тестирование
6	Бег 30 м (сек)	В процессе урока			Тестирование
7	Передвижение в упоре головой в ковер (стойка на мосту) по кругу, в право и лево без касания еще одной точки опоры за 30 сек. (количество оборотов).	В процессе урока			Тестирование

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы, развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос.

Данной программой предусмотрены следующие формы подведения **промежуточного и итогового контроля:**

Формы:

- квалификационный зачёт;
- показательные выступления;
- соревнования - это своеобразный экзамен, позволяющий подвести итоги определенных этапов занятий, выявить недостатки в подготовке учащихся и проверить их индивидуальные качества. Также соревнования служат действенным средством моральной, волевой подготовки дзюдоистов, способствуя развитию чувства коллективизма, дисциплинированности, воспитывают волю и настойчивость.

Методические материалы

№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Водное занятие и теоретические занятия.	Беседы, лекции традиционные занятия, игры	Приёмы: устное изложение, беседа лекция, диалог; Методы: Словесный, Наглядный, Репродуктивный, Индивидуально-фронтальный, Объяснительно - иллюстративный	Научная и специальная литература, плакаты, дидактический материал.	Фронтальный опрос
2	Практические занятия: Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная	Традиционное занятие, игры, эстафеты, комбинированное занятие,	Приёмы: Беседы, комбинированное занятие, соревнования, показательные выступления. Методы: Словесный,	Оборудование для занятий: Напольное покрытие – татами; мяч футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисный;	Зачётное занятие, соревнование.

	техническая подготовка		Наглядный, Репродуктивный , Фронтальный, Индивидуально-фронтальный, Объяснительно–иллюстративный , Групповой.	гантели, гири, штанга, перекладина, брусья, резина, скакалки.	
3.	Культурно досуговые мероприятия и соревнования	Соревнования, показательные выступления.	Приёмы: Игра, упражнения; Методы: словесный, практический, репродуктивный, частично-поисковый, коллективный, групповой.	Оборудование для занятий: Напольное покрытие – татами;	Конкурс, игра-испытание, соревнование.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Программа спортивной подготовке для ДЮСШ И СДЮШОР. Федеральное агентство по физической культуре и спорту 2006г. г.Москва
2. Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». Авторы – С.Л.Садыкова, Е.И. Лебедева г.Волгоград .2008г.
3. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Авторы – Е.М. Лапицкая. Г.Мурманск. 2001г.
4. Программа по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. г.Москва 2005г
5. Захаров Е.Н. , Карасев А.В, Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки; Методические основы развития физических качеств/Под общей ред. А.В.Карасева. – М.: Лептос, 1994г., - 368с.
6. Горская И. Ю., Суянгулова Л. А. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: Монография. 2001
7. И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук « Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г.
8. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.
9. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
10. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008