****

**Учредитель: Азовский районный отдел образования**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

 **детско- юношеская спортивная школа Азовского района**

|  |  |
| --- | --- |
| **Принята на заседании** **педагогического совета****протокол № 1 от 27.08.2015** | **Утверждаю****Директор МБУДОДЮСШ** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.М.Дибиров** **Приказ № 55/1 от 27.08.2015г.** |

Дополнительная общеразвивающая программа

 **«дзюдо»**

**срок реализации 1год.**

**Разработчики:**

Миляева Г.В. – инструктор-методист

Бурименко Э.В. – тренер-преподаватель

**с.Кагальник, Азовского района**

 **2015 год**

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Наименование** | **страницы** |
| 1. | Пояснительная записка | 3 |
| 2. | Учебный план | 4 |
| 3. | Методическая часть | 5 |
| 3.1. | Методические рекомендации по общей физической подготовке | 8 |
| 3.2. | Теоретическая подготовка | 10 |
| 3.3. | Психологическая подготовка | 11 |
| 3.4. | Контрольно-переводные нормативы | 12 |
| 3.5.  | Учебный материал программы | 13 |
| 3.6. | Требования технике безопасности в реализации программы | 16 |
| 4. | Перечень информационного обеспечения | 16 |

1. **Пояснительная записка**

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Дзюдо» направлена на формирование характерных особенностей подготовки юных спортсменов как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Предлагаемая программа по дзюдо не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать навыки борьбы дзюдо.

 Программа рассчитана для работы с детьми в группах СО (спортивно-оздоровительные группы).

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные статьи закона "О физической культуре и спорте в РФ", Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», ФГТ к предпрофессиональным программам по видам спорта.

Программу можно рассматривать как нормативную основу подготовки спортивного резерва для групп начальной подготовки и тренировочных групп ДЮСШ.

**Цель общеразвивающей программы**: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий дзюдо, воспитание гармоничной, социально активной личности.

 **Решение задач поставленных перед учебными группами предусматривает:**

* привитие интереса к систематическим занятиям дзюдо;
* укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
* обеспечение общефизической подготовки;
* привитие навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
* выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в спортивных школах.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 6-17 летнего возраста (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ"), но не получившим ранее практики занятий орьбой дзюдо или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям борьбой дзюдо, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

**ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП**

**НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТВИНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**(В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Минимальная наполняемость группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек)  | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах | Годовая нагрузка (часов) |
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | 15 | 25 | до 6 (3 занятия в неделю по 2 часа) | 276 |

 Результатом образовательной деятельности детей по программе, являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

* улучшение физических кондиций,
* рост уровня развития физических качеств,
* освоение основных приёмов и навыков борьбы дзюдо,
* приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
* рост личностного развития ребёнка,
* умение ребёнком оценивать свои достижения,
* продолжение обучения перспективных детей в СДЮШОР.

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

 Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Организации. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 46 недель занятий и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Раздел подготовки** | **Спортивно-оздоровительный этап** |
| **1.** | Общая физическая подготовка | 157 |
| **2.** | Специальная физическая подготовка | 76 |
| **3.** | Технико-тактическая подготовка | 27 |
| **4.** | Теоретическая подготовка | 6 |
| **5.** | Психологическая подготовка | 6 |
| **5.** | Контрольно-переводные испытания | 4 |
| **9.** | Медицинское обследование | Два раза в год |
|  | **Общее количество часов** | **276** |

**Соотношение средств физической и технико-тактической**

**подготовки по годам обучения (%)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | Раздел подготовки | Спортивно-оздоровительный этап |
| **1.** | Общая физическая | **До 60** |
| **2.** | Специальная физическая | **До 30** |
| **3.** | Технико-тактическая | **До 10** |

 В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

 Для определения степени освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке

 Применяются следующие формы контроля:

* Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
* Общефизическая подготовка: выполнение нормативов .
* Освоение программного материала: тестирование, наблюдения.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Значительное омоложение контингента спортсменов, произошедшее в последние годы (начало тренировок с 5-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления на­чальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

**Основная цель оздоровительного этапа** - обеспечение отбора, физической и коор­динационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). На протяжении спортивно-оздоровительного эта­па подготовки начинающие спортсмены должны познакомиться с легкой атлетикой, акробатикой, игровыми и видами спорта единоборств.

Школьники нашей страны в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физи­ческая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благо­приятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физичес­кую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здо­ровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфи­ческих двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (во­обще); возрастные особенности физического развития.

**Основные средства тренировочных воздействий:**

**1)** общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);

2) подвижные игры и игровые упражнения;

3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);

4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировоч­ных заданий).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогичес­ких испытаниях).

**Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| **Морфофункциональные пока­затели, физиче­ские качества** | **Возраст (лет)** |
|  | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества |  |  | + | + | + | + | + | + | + |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  |  | + | + |  | + | + |
| Выносливость(аэробныевозможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  | + | + |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

**Основные направления тренировки.** Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальней­шей успешной специализации в борьбе дзюдо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще нео­крепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощения­ми. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20 % их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать неболь­шими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного от­дыха.

**Основные средства и методы тренировки.** Главное средство в заня­тиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения техни­ческой и физической подготовки начинающих спортсменов лучше при­менять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить заня­тия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, тре­бует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комп­лексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбужде­ния центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способству­ющие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, исполь­зуют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направлен­ности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо боль­шое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навы­ков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы дзюдо.

Обучение технике борьбы дзюдо на этом этапе подготовки носит оз­накомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам за­хвата соперника, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств при преимущественном использова­нии упражнений, направленных на развитие быстроты (50 % основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

**Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.** Обуче­ние осуществляется в основе общих методических принципов. В боль­шей степени используются методы обеспечения наглядности (показ уп­ражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игро­вой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяс­нение - элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной фор­ме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыг­нуть через препятствие.

**3.1.Методические рекомендации по общей физической подготовке**

Развитие физических качеств у занимающихся в СОГ происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

**Развитие быстроты движений** решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 6-18лет составляет 30-35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

**Развитие ловкости** помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3x10 м.

**Развитие гибкости** предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

**Развитие силы** предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно исполь­зовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

**При развитии выносливости** основными задачами являются: содей­ствие согласованной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможно­стей, приспособление к длительному выполнению упражнений умерен­ной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, вырабатыва­ние умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего прояв­ления выносливости, часто зависит не от функциональных возможнос­тей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — не­прерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных тре­бований: многократное повторение действий, выполняемых продолжи­тельное время, минимальные перерывы при смене водящего или при вве­дении дополнительных заданий.

 В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

**Силы:** гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

**Быстроты:** легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в дли­ну с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сги­бание рук в упоре лежа за 20 с.

**Гибкости:** упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

**Ловкости:** легкая атлетика – челночный бег 3x10 м; гимнастика –кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвиж­ные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Выносливости**: легкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворо­том на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набив­ным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

* 1. **Теоретическая подготовка**

 Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

 Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

 Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

 Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

**Примерный план теоретической подготовки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название темы | Краткое содержание темы |
| 1 | Физическая культура – важное средство физического разви-тия 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. |
| 2 | Личная и общественная гигиена. | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. |
| 3 | Закаливание организма. | Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. |
| 4 | Зарождение и развитие дзюдо. | История борьбы дзюдо. |
| 5 | Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо. | Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России. |
| 6 | Самоконтроль в процессе занятий спортом. | Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. |

* 1. **Психологическая подготовка**

 Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

* - формирование мотивации к занятиям дзюдо;
* - развитие личностных качеств, способствующих совершенство­ванию и контролю;
* - совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработ­ке, принятию решений;
* - развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство
ритма движений», «чувство момента атаки»;
* - формирование межличностных отношений в спортивном кол­лективе.

 Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомотор­ных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следу­ет использовать все имеющиеся средства и методы психологическо­го воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

 В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психо­лого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение обще­ственных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тре­нировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств лично­сти, сообщается информация, способствующая развитию интеллек­та и психических функций. В подготовительной части – методы раз­вития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функ­ции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, спо­собность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и ме­тодов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленно­сти тренировочного занятия.

 Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-пе­дагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуще­ствляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсме­на. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спорт­смена.

* 1. **Контрольно - переводные нормативы**

 Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов. Для спортивно-оздоровительных групп, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

 Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

 При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

**Контрольно-переводные нормативы для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах**

|  |  |
| --- | --- |
|  Развиваемое физическое  качество  |  Контрольные упражнения (тесты)  |
|  Быстрота  | Бег на 30 м (не более 6 с)  |
|  Координация  | Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)  |
|  Сила  | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)  |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)  |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см)  |
| Специальная физическая подготовка | Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)  |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)  |

* 1. **Учебный материал программы**

 Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах

**6 КЮ. Белый пояс.**

 Тачи-рэй - Приветствие стоя

 Дза–рэй - Приветствие на коленях

ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90\* шагом вперед

на 90\* шагом назад

на 180\* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180\* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180\* круговым шагом вперед

на 180\* круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

 **КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| Маэ-кудзуши | Вперед |
| Уширо-кудзуши | Назад |
| Миги-кудзуши  | Вправо |
| Хидари-кудзуши | Влево |
| Маэ-миги-кудзуши | Вперед-вправо |
| Маэ-хидари-кудзуши | Вперед-влево |
| Уширо-миги-кудзуши | Назад-вправо |
| Уширо-хидари-кудзуши | Назад-влево |

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Еко (Сокухо) –укэми | На бок |
| Уширо (Кохо) –укэми | На спину |
| Маэ (Дзэнпо) –укэми | На живот |
| Дзэнпо-тэнкай-укэми | Кувырком |

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах

**5 КЮ. Жёлтый пояс.**

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Дэ-аши-барай | Боковая подсечка под выставленную ногу |
| Хидза-гурума | Подсечка в колено под отставленную ногу |
| Сасаэ-цурикоми-аши | Передняя подсечка под выставленную ногу  |
| Уки-гоши  | Бросок скручиванием вокруг бедра  |
| О-сото-гари | Отхват |
| О-гоши | Бросок через бедро подбивом  |
| О-учи-гари | Зацеп изнутри голенью |
| Сэои-нагэ | Бросок через спину с захватом руки на плечо |
| О-сото-отоши | Задняя подножка |
| О-сото-гаэши | Контрприем от отхвата или задней подножки |
| О-учи-гаэши | Контрприем от зацепа изнутри голенью  |
| Моротэ-сэой-нагэ | Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота |

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Хон-кэса-гатамэ | Удержание сбоку |
| Ката-гатамэ | Удержание с фиксацией плеча головой |
| Еко-шихо-гатамэ | Удержание поперек |
| Ками-шихо-гатамэ | Удержание со стороны головы |
| Татэ-шихо-гатамэ | Удержание верхом |
| Еко-каэри-вадза | Переворот с захватом рук |
| Еко-каэри-вадза | Переворот с захватом руки и ноги |
| Еко-каэри-вадза | Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча |
| Нэ-каэри-вадза | Переворот ногами снизу |
| Маэ-аши-тори-вадза | Прорыв со стороны ног |
| Кузурэ-кэса-гатамэ | Удержание сбоку с захватом из-под руки |
| Макура-кэса-гатамэ | Удержание сбоку с захватом своей ноги |
| Уширо-кэса-гатамэ | Обратное удержание сбоку |
| Кузурэ-еко-шихо-гатамэ | Удержание поперек с захватом руки |
| Кузурэ-ками-шихо-гатамэ | Удержание со стороны головы с захватом руки |
| Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ | Удержание верхом с захватом руки |

 **3.6.Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

**Общие требования безопасности**

- к занятиям  допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

- при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

- при проведении занятий  возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на игровой площадке.

- занятия должны проводиться в спортивной экипировке.

- при проведении занятий должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

- тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

- о каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

- в процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

- лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

**V1. Перечень информационного обеспечения**

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. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231
"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо"
(Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156)
5. 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.

**Интернет-ресурсы**

1. http://www. lib.sportedu.ru – научно-методический журнал «Физическая культура».

2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi\_cport.htm – журнал «Движение жизнь».

3. http://www. olimpiada.dljatebja.ru – Летние и зимние олимпийские игры.

4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).

5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.

6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.

7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.

8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.

9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования