

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕРЧИ
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Керчи Республики Крым
« Детско-юношеский клуб физической подготовки »

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом

МБУ ДО г.Керчи РК «ДЮКФП»

Протокол № 2

от « 27 » 03 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО г.Керчи РК «ДЮКФП»

Евдоким В. А.
Приказ № 85 от « 30 » 04 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ДЗЮДО. Базовый уровень»

Направленность- *физкультурно-спортивная*

Срок реализации программы - *4 года*

Вид программы – *модифицированная*

Тип программы - *общеразвивающая*

Уровень - *базовый*

Возраст обучающихся *11–16 лет*

Составители:

Стрибный Илья Владимирович,

педагог дополнительного образования

Стрибный Владимир Константинович,

педагог дополнительного образования

Стрибная Ольга Михайловна,

педагог дополнительного образования

г. Керчь, 2025 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ДЗЮДО. Базовый уровень» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующей **нормативно-правовой основой**:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

3. Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

5. Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);

6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

7. Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

10. Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

11. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

12. Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

15. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

16. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

17. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

19. Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

20. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

21. Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

22. Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

23. Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере

при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

24. Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

25. Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

26. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015г. № 09-3242;

27. Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

28. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

29. Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

30. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в

системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

31. Уставом МБУДО г. Керчи РК «ДЮКФП»;

32. Нормативными локальными актами, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МБУДО г. Керчи РК «ДЮКФП».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ДЗЮДО. Базовый уровень» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и учитывает специфику дополнительного образования в ДЮКФП. Программа разработана для желающих, более детально освоить такой вид спорта как дзюдо и совершенствовать далее свое спортивное мастерство. ДЮКФП г. Керчь организует работу по этой Программе с обучающимися базового уровня в течение четырех лет. В ДЮКФП, на Программу, зачисляются ученики с 11-16 лет, желающие продолжать совершенствование в дзюдо, имеющие письменное разрешение врача, заявление родителей и прошедшие подготовку начального уровня.

Направленность – физкультурно-спортивная. Физкультурная составляющая программы обеспечивает развитие физических качеств обучающихся. Программа ориентирована на специальную физическую подготовку, повышение физкультурного уровня обучающихся до уверенного владения техническими и тактическими элементами дзюдо. Спортивная составляющая программы дает возможность участвовать в соревнованиях различного уровня, вплоть до всероссийских, а так же присвоение спортивных разрядов.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, чтобы максимально, в условиях клуба, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития.

Актуальность Программы обусловлена потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения культуры здорового и безопасного образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа способствует реализации Государственной программы «Развитие детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года» и «Программы развития детско-юношеского спорта в Республике Крым до 2030 года».

Новизна программы состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), большее внимание уделяется технико-тактическим действиям борьбы в турнирах, соревнованиях, в спарринге. В связи с этим изменения коснулись и учебно-тематического плана, а также усилен воспитательный аспект программы.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формирует привычку к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. Программа «ДЗЮДО. Базовый уровень» – это базовая часть комплекса по обучению дзюдо. В ней отрабатываются технико-тактические действия направленные на успешное применение навыков, полученных в предыдущих программах обучения.

По реализации программы у обучающихся формируется:

- осознанное отношение к укреплению здоровья и здоровому образу жизни;
- формируется познавательная активность и способность к самообразованию и самоподготовке;
- формируется умение работать в команде, дисциплина, трудолюбие, ответственность, культура поведения.
- воспитывается приверженность к традициям и моральным принципам дзюдо.

Отличительные особенности программы «ДЗЮДО. Базовый уровень» – является ее содержание, которое может быть основой для организации учебно-воспитательного процесса по индивидуальной траектории, развития умений и навыков, как групп, так и отдельно взятых учащихся.

К отличительным особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокого уровня спортивной подготовки в условиях дополнительного образования;
3. Пристальное внимание уделяется психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Акцентом в данной программе является совершенствование техники и тактики борьбы в дзюдо, совершенствование техники выполнения бросков и приемов. В результате деятельности по программе, происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы организма. Дзюдо развивает основные физические качества человека, формирует уверенность в себе, дисциплинирует.

Дзюдо – это олимпийский вид спорта. С давних пор человечество занималось борьбой, как способом совершенствования боевого искусства, воспитывая детей в традициях своего общества. Об этом говорят повсеместные археологические находки (монеты, вазы, скульптуры и т.д.) и исторические факты.

Педагогическая целесообразность – педагогическая целесообразность занятиями дзюдо основана на цели воспитания гармонично развитой личности, умеющей сохранить свое здоровье, достижения ею всестороннего физического развития, понимания целей и задач, поставленных преподавателем, популяризации вида спорта дзюдо и умений самостоятельно подбирать занятия физической культурой.

Содержание Программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов.

Адресат программы - Программа ориентирована на детей в возрасте от 11 до 16 лет, не имеющих противопоказаний по здоровью. Этот возраст характеризуется эмоциональной незрелостью, недостаточным развитием умения контролировать собственное поведение, соразмерять желания и возможности в удовлетворении своих потребностей, повышенной внушаемостью, желанием самоутвердиться и стать взрослым. В процессе обучения по программе подростки лучше адаптируются к изменениям в своем организме, легче справляются с подростковой неуверенностью. Становятся более ответственными и дисциплинированными.

На программу принимаются как мальчики, так и девочки по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законного представителя), не зависимо от телосложения. Борьбой дзюдо могут заниматься подростки, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Приём в секцию производится с 15 августа до 01 сентября каждого года.

Занятия проводятся в разновозрастных группах. *Под разновозрастным обучением* мы понимаем совместную деятельность детей разного возраста, направленную на решение как общих для всех, так и частных, в зависимости от возраста, образовательных и воспитательных задач.

Отличительной особенностью разновозрастной группы является качественно новый социальный опыт межличностных взаимоотношений. В такой группе ребёнок на протяжении всего обучения имеет естественную возможность не только наблюдать способы межличностных взаимоотношений, но и быть активным их участником.

Для начала обучения по программе, необходимо пройти тестирование по физической подготовке и знание терминологии и базовых технических приемов. Обучающиеся или их представитель заполняют форму заявки в АИС «Навигатор ДОД РК», зачисляются в избранную группу после собеседования с педагогом дополнительного образования, ведущим программу, предоставления справки от врача о состоянии и группе здоровья для занятий физкультурой и спортом.

Обучающиеся, успешно освоившие материал, предложенный настоящей программой, (выполнившие соответствующие спортивные классификационные разрядные требования, КЮ или ДАН), могут быть рекомендованы в школу олимпийского резерва.

Объем и срок освоения программы - Программа рассчитана на 4 года объемом в 864 часа. Объем программы в год 216 часов, 36 недель, режим занятий 2 академических часа (по 45 минут) с перерывом на отдых 10 минут три раза в неделю по расписанию педагога, ведущего занятия.

Уровень программы – базовый.

Формы обучения учащихся ориентированы на их индивидуальные и возрастные особенности. В МБОУ ДО «ДЮКФП» г. Керчи занятия проходят по очной форме обучения, в течение всего учебного года, с 1 сентября по 31 мая. Организационные формы обучения на групповых занятиях: групповая, индивидуальная, подгрупповая. А также, занятия учебно-тренировочные, теоретические, соревновательные. Изучение некоторых теоретических тем возможно в дистанционной форме.

Группы формируются от 12 до 15 человек из учеников разного возраста. Занятия проводятся под руководством педагогов дополнительного образования Стрибного Владимира Константиновича, мастера спорта СССР, стаж работы более 35 лет, Стирбной Ольги Михайловны, мастера спорта СССР, стаж работы более 35 лет и Стрибного Ильи Владимировича, мастера спорта Украины, стаж работы более 10 лет.

Особенности организации образовательного процесса – обучающиеся занимаются в смешанных группах, девочки и мальчики. Группа формируется на весь учебный год. Допускается разница в возрасте занимающихся до 3-х лет, что способствует формированию взаимодействия, дружбы и наставничества. Девочки и мальчики занимаются вместе.

Режим занятий по Программе предполагает по три занятия в неделю по 2 академических часа для занятия, перерыв по 10 минут между часами. Занятия проводятся во второй половине дня, по расписанию педагога дополнительного образования.

Режим работы МБУ ДО г. Керчи РК «ДЮКФП» с 8.00 до 17.00.

Таблица 1.

Объем и срок освоения программы «ДЗЮДО. Базовый уровень»

Уровень обучения	Год обучения	Кол-во учащихся в	Кол-во часов в	Объем программы	Возраст учащихся
------------------	--------------	-------------------	----------------	-----------------	------------------

		группе	неделю		
Базовый уровень БУ-1	1 год обучения	15 человек	6 часов	216 часов	11-12 лет
Базовый уровень БУ-2	2 год обучения	15 человек	6 часов	216 часов	12-13 лет
Базовый уровень БУ-3	3 год обучения	15 человек	6 часов	216 часов	13-14 лет
Базовый уровень БУ-4	4 год обучения	15 человек	6 часов	216 часов	14-16 лет

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы состоит в формировании разносторонне развитой личности способной к социальной адаптации в обществе, имеющей активную жизненную позицию и готовой к самообразованию и совершенствованию в процессе освоения дзюдо.

Цель первого года обучения: раскрытие и реализация личностного потенциала занимающегося через обучение принципам и традициям дзюдо.

Цель второго года обучения: развитие индивидуальных способностей, самореализация личности учащегося на основе формирования устойчивого интереса к занятиям дзюдо и здорового образа жизни.

Цель третьего года обучения: социализация и личностный рост подростков посредством овладения знаниями, умениями и навыками дзюдо

Цель четвертого года обучения: целостное развитие физических и психологических качеств обучающегося, творческое использование средств дзюдо в организации здорового образа жизни и наставничестве над более младшими учениками.

Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач**:

Образовательные (предметные):

- способствовать закреплению знаний о физической культуре и избранному виду спорта;
- сформировать умения использовать знаний об основных двигательных умениях и навыках для составления комплексов упражнений;
- осваивать жизненно важные двигательные умения и навыки в процессе занятий спортом;
- разучить технико-тактические особенности дзюдо и уметь их применять в соревновательной деятельности;
- подготовить и сдать комплекс упражнений на более высокий кю (пояс);
- способствовать использованию различных систем и видов физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и дзюдо;
- научить методически правильно составлять комплекс физических упражнений для подготовки к сдаче нормативов по дзюдо;
- уметь организовать и проводить помощь в судействе на соревнованиях по дзюдо

Личностные:

- воспитывать чувство патриотизма, ответственности за командный результат;
- формировать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность;
- воспитывать трудолюбие, ответственность за свои поступки и решения;
- научить эффективно взаимодействовать обучающихся разного возраста и уровня подготовки.

Развивающие:

- формировать умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- научить самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- способствовать формированию умения осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- выстроить понимание оценивания правильности выполнения учебной задачи и собственные возможности её решения;
- сформировать умение выполнять основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- добиться умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

1.3. Воспитательный потенциал программы «ДЗЮДО. Базовый уровень»

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к тренировочным занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в турнирах и соревнованиях), патриотизма, привлечение родителей к активному участию в работе группы.

Цель воспитательной работы: воспитание патриотической, ответственной, нравственной личности, доброжелательной и коммуникативной в командной работе.

Задачи:

- прививать обучающимся чувство гордости за свою страну;
- формировать ответственность за свои поступки;
- способствовать развитию нравственности обучающихся;
- способствовать формированию команды единомышленников.

В процессе освоения программы учащимся прививаются традиции и уважение к Родине, семье, к дзюдо, уважение к сопернику во время поединка. На занятиях поддерживается дух взаимопомощи и доброжелательности, формируется дисциплина, самоорганизация, целеустремленность.

Вырабатываются приемы по укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости. Большое внимание уделяется ознакомлению с мерами безопасности и самоконтролю по технике безопасности.

Обучающиеся принимают участие в ежегодных традиционных соревнованиях и турнирах, посвященных: Дню Победы, Дню воссоединения Крыма с Россией, выводу Советских войск из Афганистана, а также памяти летчика Героя Советского Союза Амет-хан Султана и юного героя-партизана Старо-Карантинских каменоломен, Володи Панкратова, встречах с участниками боевых действий.

1.4. Содержание программы

Программа «ДЗЮДО. Базовый уровень» – курс спортивно-оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к дзюдо. В ней объединены спортивные и подвижные игры, ОФП, развитие физических качеств. Большее количество часов отводится для совершенствования техники и тактики выполнения элементов дзюдо. Занятия проводятся по следующим разделам, представленным в Учебном плане, в Таблице 2.

Таблица 2.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ 1 год обучения группа БУ-1

№п/п	Тема занятия	Углубленный уровень		Форма контроля
		Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний	Всего количество часов: 10		
1.1	- Меры безопасности и профилактика травматизма во время занятий дзюдо. Самоконтроль по технике безопасности	10		Опрос, тестирование, беседа, показ выполнения элементов техники безопасности и самоконтроля. Знание терминологии в судействе, знание элементов изучаемых упражнений.
1.2	- История развития дзюдо в России			
1.3	- Развитие морально-волевых качеств. Патриотизм и ответственность перед Родиной.			
1.4	- Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.			
1.5	- Врачебный контроль, самоконтроль. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.			
1.6	-Методика тренировки			
1.7	- Основы методики технико-тактической подготовки в дзюдо-иппон.			
1.8	- Правила соревнований, проведение и судейство турниров по дзюдо.			
	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Всего количество часов: 39		

2.1 2.2 2.3 2.4	- легкая атлетика - гимнастика - тяжелая атлетика - спортивная борьба	1	38	Наблюдение. Выполнение нормативов по общей физической подготовке.
	Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка	Всего количество часов: 72		
3.1 3.2	Техника: - самостраховки -совершенствования бросков - приемов борьбы лежа Тактика: -однонаправленных комбинаций -разнонаправленных комбинаций -тактика ведения поединка -тактика участия в соревнованиях	2	70	Оценка техники выполнения технических элементов. Сдача технических элементов на кю (пояс). Результат участия в турнирах.
	Раздел 4. Волевая и нравственная подготовка	Всего количество часов: 18		
4.1 4.2 4.3 4.4 4.5 4.6 4.5	- упражнения для воспитания смелости -упражнения для воспитания настойчивости -упражнения для развития решительности -упражнения для развития инициативности -социальные и воспитательные факторы в спорте -руководство младшими спортсменами в группе -обучение дисциплине, доброжелательности, честности	1	17	Наблюдение. Оценка психологическ ой подготовки выполнения отдельных элементов, выполнение тестирования физической подготовки.
	Раздел 5. Специальная физическая подготовка	Всего количество часов: 63		
5.1 5.2 5.3 5.4 5.5 5.6 5.7 5.8 5.9 5.10	- упражнения имитационные - упражнения для развития скоростно- силовых качеств - упражнения для развития скоростной выносливости - упражнения для развития «борцовской» выносливости. - упражнения для развития ловкости. -поединки для развития силы -поединки для развития быстроты -поединки для развития выносливости -поединки для развития гибкости -поединки для развития ловкости	2	61	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение тестирования по специальной подготовке в форме сдачи контрольных бросков и приемов.

	Раздел 6. Самостоятельная работа	Всего количество часов: 5		
6.1	- исследовательская деятельность - закрепление теоретических знаний - формирование умений пользоваться литературой и интернет-ресурсом.	1	4	Наблюдение. Опрос. Беседа. Выполнение заданий преподавателя.
	Раздел 7. Контрольный итог	Всего количество часов: 9		
7.1	- проверка выполнения контрольных нормативов		9	Сдача тестовых нормативов, результаты участия в турнирах и соревнованиях
7.2	-участие в соревнованиях: муниципальные, районные, товарищеские, республиканские, федеральные, всероссийские			
Итого:		17	199	
ИТОГО: КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ВСЕМ РАЗДЕЛАМ:		216		

Содержание учебного плана 1 года обучения. Группа БУ-1

Раздел подготовки 1. Теоретическая подготовка, основы знаний (10 часов)

Обязательные предметные области: Теория и методика физической культуры и спорта: общие сведения о строении организма. Основы методики тренировки, влияние физических упражнений на организм, методика развития общих и специальных физических качеств. Профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль. Правила проведения соревнований и судейства. Морально-волевые качества спортсмена.

Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке, так и самостоятельными занятиями в форме лекций, бесед с демонстрацией схем, кинограмм и других наглядных пособий. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Тема № 1.1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Самоконтроль на занятиях: правила падения, правила страховки, правила помощи.

Тема № 1.2. История развития дзюдо как вида спорта. История развития физической культуры и спорта. Олимпийское движение.

Тема № 1.3. Развитие морально-волевых качеств. Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера. Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо. Полезность дружеских отношений между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов. Научить

дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Тема № 1.4. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат.

Тема № 1.5. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся дзюдо с учетом специфических особенностей. Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Тема № 1.6. Методика тренировки в дзюдо. Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста.

Тема № 1.7. Основы методики технико-тактической подготовки в дзюдо. Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

В подготовительном периоде решаются задачи подготовки дзюдоистов к достижению необходимого уровня физической формы. *Соревновательный период.* Дальнейшее совершенствование умений выполнять элементы техники и пополнение арсенала тактических приёмов борьбы дзюдо; комплексное развитие морально-волевых и физических качеств; достижение занимающимися высокого уровня тренированности; специальная подготовка к участию в соревнованиях. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа, этапа основного соревнования и послесоревновательного этапа – активного отдыха.

Переходный период. Поддерживание достигнутого уровня общей физической подготовленности. Средства: общеразвивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

Тема № 1.8. Соревнования по дзюдо. Правила соревнований. Теоретические сведения осваиваются учениками в процессе практических занятий и отрабатываются во время привлечения их к организации и судейству внутренних соревнований, во время выполнения самостоятельных заданий и проведения тестов и зачетов.

Раздел подготовки 2. Общая физическая подготовка (ОФП)(39 часов)

Теория. Средства общей физической подготовки: Средствами общей физической подготовки занимающихся дзюдо являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах базового уровня в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, акробатика, гимнастика).

Практика: Средствами общей физической подготовки, используемые в подготовке дзюдоистов, являются:

Тема 2.1. Легкая атлетика: Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости – бег 400-800 м, кросс – 2-3 км

Тема 2.2. Гимнастика: - Для развития силы – подтягивание на перекладине. Лазанье 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 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке, ползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастической скамье (ноги закреплены).

Тема 2.3. Тяжелая атлетика: Для развития силы – поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг.; - упражнения с грифами; - упражнения со штангами; - упражнения с гирями. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Тема 3. 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 отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, 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).

Раздел подготовки 3. Техничко-тактическая подготовка (72 часа):

3.1. Техника:

Тема: Теория: Самостраховка: объяснение и показ упражнений по самостраховке; кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении с партнера, с манекена.

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.

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.

Практика: Выполнение заданий по самостраховке. Выполнение кувырков через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении партнера, упражнения с манекеном, упражнения в парах. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

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

Тема: Теория: Броски – *NageWaza*. Совершенствование техники выполнения бросков, техника безопасности во время выполнения бросков; просмотр видеороликов по технике выполнения бросков; методика выполнения и обучения броскам.

Практика:

1. Задняя подсечка – *KoSotoGari*
2. Подсечка изнутри – *KoUchiGari*
3. Бросок через бедро с захватом ворота – *KoshiGuruma*
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава – *TsuriKomiGoshi*
5. Подсечка в темп шагов – *OkuriAshiBarai*
6. Передняя подножка – *Tai Otoshi*
7. Подхват под две ноги – *HaraiGoshi*
8. Подхват изнутри – *Uchi-Mata*

Тема: Теория: Приемы борьбы лежа – *NeWaza* Совершенствование техники выполнения приемов, техника безопасности во время выполнения борьбы лежа; просмотр видеороликов по технике выполнения приемов; методика выполнения и обучения приемам борьбы лежа.

Практика:

1. Удержание сбоку захватом из-под руки – *KuzureKesaGatame*
2. Удержание сбоку захватом своей ноги – *MakuraKesaGatame*
3. Обратное удержание сбоку – *UshiroKesaGatame*
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса – *KuzureKamiShihoGatame*

5. Удержание поперек захватом дальней руки – KuzureYokoShihoGatame

6. Удержание верхом захватом руки – KuzureTateShihoGatame

3.2. Тактика:

Тема: Теория: Тактика проведения технико—тактических действий
Совершенствование техники выполнения тактико-технических действий, техника безопасности во время выполнения; просмотр видеороликов по тактике выполнения приемов; объяснение тактики выбора определенного приема борьбы лежа.

Практика:

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

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

Тема: Теория: Тактика ведения поединка

Объяснение составление тактического плана поединка с неизвестным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборство, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Практика: отработка заданий преподавателя по сбору информации о противнике из своей группы, анализ его техники и тактики, подготовка технико-тактического плана. Работа в парах и командах.

Раздел подготовки 4. Волевая и нравственная подготовка(18часов):

Тема 4.1. Теория: объяснение необходимости воспитания волевых качеств у дзюдоиста, смелость в спорте, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Тема 4.2. Теория: объяснение необходимости воспитания настойчивости у дзюдоиста, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Тема 4.3. Теория: объяснение необходимости воспитания решительности у дзюдоиста, разбор поединков лучших борцов России и мира.

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

Тема 4.4. Теория: объяснение необходимости воспитания инициативности у дзюдоиста, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: упражнения для воспитания 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.

Тема 4.5. Теория: Социальные факторы в спорте, взаимоотношения в команде, взаимопомощь на тренировках. Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо.

Практика: Различные подвижные командные игры с заданием и с постоянно меняющимся и разновозрастным составом команды: эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты. Помощь в страховке и изучении технических элементов с младшими или не успевающими учениками.

Тема 4.6. Теория: Руководство младшими спортсменами в группе. Объяснение направления наставничества в команде, помощь преподавателю в подготовке к проведению занятия, помощь в судействе. Приобщение к традициям дзюдо.

Практика: Организация руководства младшими спортсменами в группе: помощь в отработке элементов захватов и бросков, проведение разминки, судейство соревнований, объяснение традиций и правил дзюдо.

Тема 4.7. Теория: Беседы о дисциплине: для чего нужна дисциплина на занятиях в зале, в школе и дома, во время соревнований. Честность в спорте, допинг, нарушение правил и дисциплины. Доброжелательность в команде.

Практика: Обучение дисциплине, доброжелательности, честности: Соблюдение традиций и правил дзюдо, поведения в зале на тренировке, дома, в школе. Беседы с учениками о дисциплине, взаимопомощи, взаимоуважении, честности в отношениях между учениками и тренером.

Раздел подготовки 5. Специальная физическая подготовка (63 часа):

Тема 5.1. Теория: Имитационные упражнения: подводящие, обучающие, с предметами и без. Для чего существуют имитационные упражнения, их разновидности.

Практика: Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – хараи-гоши – удар пяткой по лежащему; отхвата – о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

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

Тема 5.2. Теория: Развитие скоростно-силовых качеств. Понятие о скоростно-силовых качествах, упражнения для развития этих качеств.

Практика: 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 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Тема 5.3. Теория: Развитие скоростной выносливости, понятие скоростной выносливости, комплекс упражнений для развития качества.

Практика: Развитие скоростной выносливости. Проведение комплекса упражнений. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с 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 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Тема 5.4. Теория: Развитие «борцовой» выносливости. Понятие о «борцовой» выносливости, примеры из турниров.

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

Тема 5.5. Теория: Развитие ловкости, понятие ловкости, упражнения для развития ловкости.

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

Тема 5.6. Теория: Развитие силы в дзюдо. Необходимость силовой подготовки учащихся.

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

Тема 5.7. Теория: Поединки для развития быстроты. Быстрота в проведении технических и тактических элементов.

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

Тема 5.8. Теория: Поединки для развития выносливости. Выносливость для проведения турнира. «Борцовская выносливость».

Практика: 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.

Тема 5.9. Теория: Поединки для развития гибкости. Значение гибкости для дзюдоиста.

Практика: Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Тема 5.10. Теория: Поединки для развития ловкости. Развитие ловкости в соревновательной деятельности.

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

Раздел подготовки 6. Самостоятельная работа (5 часов):

Теория: Самостоятельная работа обучающихся. Работа с заданием преподавателя. Анализ техники и тактики с помощью видеосъемки.

Практика: Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: - систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; - углубления и расширения знаний; - формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу; - развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; - формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Раздел 7. Контрольные испытания и соревнования (9 часов):

Контрольные испытания проводится для оценки уровня физической подготовки при поступлении на программу для оценивания физической подготовки. Для контроля достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей. Заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на соревнования различного уровня.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ 2 год обучения. Группа БУ-2

№п/п	Тема занятия	Углубленный уровень		Форма контроля
		Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний	Всего количество часов: 10		
1.1	- Меры безопасности и профилактика травматизма во время занятий дзюдо. Самоконтроль по технике безопасности	10		Опрос, тестирование, беседа, показ

1.2	- Подвиги спортсменов во время Великой Отечественной войны, ведущие спортсмены и достижения.			выполнения элементов техники безопасности и самоконтроля.
1.3	- Развитие морально-волевых качеств. Патриотизм и ответственность перед Родиной.			Знание терминологии в судействе,
1.4	- Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.			знание элементов изучаемых упражнений.
1.5	- Врачебный контроль, самоконтроль. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.			
1.6	-Методика тренировки			
1.7	- Основы методики технико-тактической подготовки в дзюдо-ката.			
1.8	- Правила соревнований, проведение и судейство турниров по дзюдо.			
Раздел 2. Общая физическая подготовка.		Всего количество часов: 39		
2.1	- легкая атлетика	1	38	Наблюдение.
2.2	- гимнастика			Выполнение
2.3	- тяжелая атлетика			нормативов по
2.4	- спортивная борьба			общей физической подготовке.
Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка		Всего количество часов: 72		
3.1	Техника: - самостраховки -совершенствования бросков - приемов борьбы-невадза	2	70	Оценка техники выполнения технических элементов.
3.2	Тактика: -однонаправленных комбинаций -разнонаправленных комбинаций -тактика ведения поединка -тактика участия в соревнованиях			Сдача технических элементов на кю (пояс). Результат участия в турнирах.
Раздел 4. Волевая и нравственная подготовка		Всего количество часов: 18		
4.1	- упражнения для воспитания смелости	1	17	Наблюдение.
4.2	-упражнения для воспитания настойчивости			Оценка психологической подготовки выполнения отдельных элементов, выполнение тестирования
4.3	-упражнения для развития решительности			
4.4	-упражнения для развития инициативности			
4.5	-социальные и воспитательные факторы в спорте			

4.6	-руководство младшими спортсменами в группе			физической подготовки.
4.5	-обучение дисциплине, доброжелательности, честности			
	Раздел 5. Специальная физическая подготовка	Всего количество часов: 63		
5.1	- упражнения имитационные	2	61	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение тестирования по специальной подготовке в форме сдачи контрольных бросков и приемов.
5.2	- упражнения для развития скоростно-силовых качеств			
5.3	- упражнения для развития скоростной выносливости			
5.4	- упражнения для развития «борцовской» выносливости.			
5.5	- упражнения для развития ловкости.			
5.6	-поединки для развития силы			
5.7	-поединки для развития быстроты			
5.8	-поединки для развития выносливости			
5.9	-поединки для развития гибкости			
5.10	-поединки для развития ловкости			
	Раздел 6. Самостоятельная работа	Всего количество часов: 5		
6.1	- исследовательская деятельность. - закрепление теоретических знаний - формирование умений пользоваться литературой и интернет-ресурсом.	1	4	Наблюдение. Опрос. Беседа. Выполнение заданий преподавателя.
	Раздел 7. Контрольный итог	Всего количество часов: 9		
7.1	- проверка выполнения контрольных нормативов		9	Сдача тестовых нормативов, результаты участия в турнирах и соревнованиях
7.2	-участие в соревнованиях: муниципальные, районные, товарищеские, республиканские, федеральные, всероссийские			
Итого:		17	199	
ИТОГО: КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ВСЕМ РАЗДЕЛАМ:		216		

Содержание учебного плана 2 года обучения. Группа БУ-2

Раздел подготовки 1. Теоретическая подготовка, основы знаний (10 часов)

Обязательные предметные области: Теория и методика физической культуры и спорта: общие сведения о строении организма. Основы методики тренировки, влияние физических упражнений на организм, методика развития общих и специальных физических качеств. Профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль. Правила проведения соревнований. Морально-волевые качества спортсмена.

Тема № 1.1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем.

Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Самоконтроль. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Самоконтроль на занятиях: правила падения, правила страховки, правила помощи.

Тема № 1.2.История развития дзюдо как вида спорта. Олимпийское движение. История выступления российских дзюдоистов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

Тема № 1.3.Развитие морально-волевых качеств. Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера. Патриотизм в нашей жизни, пионеры-герои, подвиг Володи Дубинина, подростки-герои нашего времени. Культура и характер спортивного дзюдо. Полезность дружеских отношений 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.

Тема № 1.4.Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Методы восстановления.

Тема № 1.5.Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся дзюдо с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Тема № 1.6.Методика тренировки в дзюдо. Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические,

специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

Тема № 1.7. Основы методики технико-тактической подготовки в дзюдо-невадза.

Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

В подготовительном периоде решаются задачи подготовки дзюдоистов к достижению необходимого уровня физической формы. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально-подготовительного.

Соревновательный период. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию умений выполнять технику и использовать приёмы тактической подготовки, а также проведению тренировочных и контрольных схваток. В этом периоде занимающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с намеченным календарным планом. В зависимости от количества ответственных соревнований этот период может быть разделён на несколько циклов.

Переходный период. Поддерживание достигнутого уровня общей физической подготовленности. Средства: общеразвивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

Тема № 1.8. Соревнования по дзюдо. Правила соревнований. Составление турнирной таблицы. Подведение итогов выступления.

Теоретические сведения осваиваются учениками в процессе практических занятий и отрабатываются во время привлечения их к организации и судейству внутренних соревнований, во время выполнения самостоятельных заданий и проведения тестов и зачетов.

Раздел подготовки 2. Общая физическая подготовка (ОФП)(39 часов)

Теория. Средства общей физической подготовки: Средствами общей физической подготовки занимающихся дзюдо являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Практика: Средствами общей физической подготовки, используемые в подготовке дзюдоистов, являются:

Тема 2.1. Легкая атлетика: Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости – бег 400-800 м, кросс – 2-3 км

Тема 2.2. Гимнастика: - Для развития силы – подтягивание на перекладине. Лазанье 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 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастической скамье (ноги закреплены).

Тема 2.3. Тяжелая атлетика: Для развития силы – поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг.; - упражнения с грифами; - упражнения со штангами; - упражнения с гирями. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Тема 3. 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 отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, 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).

Раздел подготовки 3. Техничко-тактическая подготовка (72 часа):

3.1. Техника:

Тема: Теория: Самостраховка: объяснение и показ упражнений по самостраховке; кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении с партнера, с манекена.

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.

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.

Практика: Выполнение заданий по самостраховке. Выполнение кувырков через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении партнера, упражнения с манекеном, упражнения в парах. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учиками. Рандори.

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

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

Тема: Теория: Броски – NageWaza. Совершенствование техники выполнения бросков, техника безопасности во время выполнения бросков; просмотр видеороликов по технике выполнения бросков; методика выполнения и обучения броскам.

Практика:

9. Задняя подсечка – KoSotoGari
10. Подсечка изнутри – KoUchiGari
11. Бросок через бедро с захватом ворота – KoshiGuruma
12. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава – TsurikomiGoshi
13. Подсечка в темп шагов – OkuriAshiBarai
14. Передняя подножка – Tai Otoshi
15. Подхват под две ноги – HaraiGoshi
16. Подхват изнутри – Uchi-Mata

Тема: Теория: Приемы борьбы лежа – NeWaza Совершенствование техники выполнения приемов, техника безопасности во время выполнения борьбы лежа; просмотр видеороликов по технике выполнения приемов; методика выполнения и обучения приемам борьбы лежа.

Практика:

7. Удержание сбоку захватом из-под руки – KuzureKesaGatame
8. Удержание сбоку захватом своей ноги – MakuraKesaGatame
9. Обратное удержание сбоку – UshiroKesaGatame
10. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса – KuzureKamiShihoGatame
11. Удержание поперек захватом дальней руки – KuzureYokoShihoGatame
12. Удержание верхом захватом руки – KuzureTateShihoGatame

3.2. Тактика:

Тема: Теория: Тактика проведения технико—тактических действий Совершенствование техники выполнения тактико-технических действий, техника безопасности во время выполнения; просмотр видеороликов по тактике выполнения приемов; объяснение тактики выбора определенного приема борьбы лежа.

Практика:

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

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

Тема: Теория: Тактика ведения поединка

Объяснение составление тактического плана поединка с неизвестным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);

- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборство, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Практика: отработка заданий преподавателя по сбору информации о противнике из своей группы, анализ его техники и тактики, подготовка технико-тактического плана. Работа в парах и командах.

Раздел подготовки 4. Волевая и нравственная подготовка(18часов):

Тема 4.1. Теория: объяснение необходимости воспитания волевых качеств у дзюдоиста, смелость в спорте, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Тема 4.2. Теория: объяснение необходимости воспитания настойчивости у дзюдоиста, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Тема 4.3. Теория: объяснение необходимости воспитания решительности у дзюдоиста, разбор поединков лучших борцов России и мира.

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

Тема 4.4. Теория: объяснение необходимости воспитания инициативности у дзюдоиста, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: упражнения для воспитания 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.

Тема 4.5. Теория: Социальные факторы в спорте, взаимоотношения в команде, взаимопомощь на тренировках. Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо.

Практика: Различные подвижные командные игры с заданием и с постоянно меняющимся и разновозрастным составом команды: эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты. Помощь в страховке и изучении технических элементов с младшими или не успевающими учениками.

Тема 4.6. Теория: Руководство младшими спортсменами в группе. Объяснение направления наставничества в команде, помощь преподавателю в подготовке к проведению занятия, помощь в судействе. Приобщение к традициям дзюдо.

Практика: Организация руководства младшими спортсменами в группе: помощь в отработке элементов захватов и бросков, проведение разминки, судейство соревнований, объяснение традиций и правил дзюдо.

Тема 4.7. Теория: Беседы о дисциплине: для чего нужна дисциплина на занятиях в зале, в школе и дома, во время соревнований. Честность в спорте, допинг, нарушение правил и дисциплины. Доброжелательность в команде.

Практика: Обучение дисциплине, доброжелательности, честности: Соблюдение традиций и правил дзюдо, поведения в зале на тренировке, дома, в школе. Беседы с учениками о дисциплине, взаимопомощи, взаимоуважении, честности в отношениях между учениками и тренером.

Раздел подготовки 5. Специальная физическая подготовка (63 часа):

Тема 5.1. Теория: Имитационные упражнения: подводящие, обучающие, с предметами и без. Для чего существуют имитационные упражнения, их разновидности.

Практика: Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – хараи-гоши – удар пяткой по лежащему; отхвата – о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

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

Тема 5.2. Теория: Развитие скоростно-силовых качеств. Понятие о скоростно-силовых качествах, упражнения для развития этих качеств.

Практика: 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 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Тема 5.3. Теория: Развитие скоростной выносливости, понятие скоростной выносливости, комплекс упражнений для развития качества.

Практика: Развитие скоростной выносливости. Проведение комплекса упражнений. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с 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 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Тема 5.4. Теория: Развитие общей выносливости. Понятие общей выносливости, примеры из турниров.

Практика: Развитие выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Тема 5.5. Теория: Развитие ловкости, понятие ловкости, упражнения для развития ловкости.

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

Тема 5.6. Теория: Развитие силы в дзюдо. Необходимость силовой подготовки учащихся.

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

Тема 5.7. Теория: Поединки для развития быстроты. Быстрота в проведении технических и тактических элементов.

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

Тема 5.8. Теория: Поединки для развития специальной выносливости. Выносливость для проведения турнира.

Практика: Поединки для развития специальной 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.

Тема 5.9. Теория: Поединки для развития гибкости. Значение гибкости для дзюдоиста.

Практика: Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Тема 5.10. Теория: Поединки для развития ловкости. Развитие ловкости в соревновательной деятельности.

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

Раздел подготовки 6. Самостоятельная работа (5 часов):

Теория: Самостоятельная работа обучающихся. Работа с заданием преподавателя. Анализ техники и тактики с помощью видеосъемки.

Практика: Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности.

Раздел 7. Контрольные испытания и соревнования (9 часов):

Контрольные испытания проводится для оценки уровня физической подготовки при поступлении на программу для оценивания физической подготовки. Для контроля достижений обучающихся по завершении освоения

дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей. Заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на соревнования различного уровня.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ 3 год обучения. Группа БУ-3

№п/ п	Тема занятия	Углубленный уровень		Форма контроля
		Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний	Всего количество часов: 10		
1.1	- Меры безопасности и профилактика травматизма во время занятий дзюдо. Самоконтроль по технике безопасности	10		Опрос, тестирование, беседа, показ выполнения элементов техники безопасности и самоконтроля. Знание терминологии в судействе, знание элементов изучаемых упражнений.
1.2	- История спортсменов во время Великой Отечественной войны, ведущие спортсмены и достижения.			
1.3	- Развитие морально-волевых качеств. Патриотизм и ответственность перед Родиной.			
1.4	- Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.			
1.5	- Врачебный контроль, самоконтроль. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.			
1.6	-Методика тренировки			
1.7	- Основы методики технико-тактической подготовки в дзюдо-невадза.			
1.8	- Правила соревнований, проведение и судейство турниров по дзюдо.			
	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Всего количество часов: 39		
2.1	- легкая атлетика	1	38	Наблюдение. Выполнение нормативов по общей физической подготовке.
2.2	- гимнастика			
2.3	- тяжелая атлетика			
2.4	- спортивная борьба			
	Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка	Всего количество часов: 72		
3.1	Техника: - самостраховки -совершенствования бросков - приемов борьбы лежа	2	70	Оценка техники выполнения технических элементов. Сдача технических элементов на
3.2	Тактика: -однаправленных комбинаций -разнонаправленных комбинаций -тактика ведения поединка			

	-тактика участия в соревнованиях			кю (пояс). Результат участия в турнирах.
	Раздел 4. Волевая и нравственная подготовка	Всего количество часов: 18		
4.1 4.2 4.3 4.4 4.5 4.6 4.5	- упражнения для воспитания смелости -упражнения для воспитания настойчивости -упражнения для развития решительности -упражнения для развития инициативности -социальные и воспитательные факторы в спорте -руководство младшими спортсменами в группе -обучение дисциплине, доброжелательности, честности	1	17	Наблюдение. Оценка психологическ ой подготовки выполнения отдельных элементов, выполнение тестирования физической подготовки.
	Раздел 5. Специальная физическая подготовка	Всего количество часов: 63		
5.1 5.2 5.3 5.4 5.5 5.6 5.7 5.8 5.9 5.10	- упражнения имитационные - упражнения для развития скоростно- силовых качеств - упражнения для развития скоростной выносливости - упражнения для развития «борцовской» выносливости. - упражнения для развития ловкости. -поединки для развития силы -поединки для развития быстроты -поединки для развития выносливости -поединки для развития гибкости -поединки для развития ловкости	2	61	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение тестирования по специальной подготовке в форме сдачи контрольных бросков и приемов.
	Раздел 6. Самостоятельная работа	Всего количество часов: 5		
6.1	- исследовательская деятельность. - закрепление теоретических знаний - формирование умений пользоваться литературой и интернет-ресурсом.	1	4	Наблюдение. Опрос. Беседа. Выполнение заданий преподавателя.
	Раздел 7. Контрольный итог	Всего количество часов: 9		
7.1 7.2	- проверка выполнения контрольных нормативов -участие в соревнованиях: муниципальные, районные, товарищеские, республиканские, федеральные, всероссийские		9	Сдача тестовых нормативов, результаты участия в турнирах и соревнованиях
Итого:		17	199	

ИТОГО: КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ВСЕМ РАЗДЕЛАМ:	216
--	-----

Содержание учебного плана 3 года обучения. Группа БУ-3

Раздел подготовки 1. Теоретическая подготовка, основы знаний (10 часов)

Обязательные предметные области: Теория и методика физической культуры и спорта. Теоретическая подготовка есть элемент практических знаний, тесно связанный с физической, технической и волевой подготовкой. Теоретические занятия могут проводиться как непосредственно в тренировке. Необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному».

Тема № 1.1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Самоконтроль. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим. Самоконтроль на занятиях: правила падения, правила страховки, правила помощи.

Тема № 1.2. История развития дзюдо как вида спорта. История развития физической культуры и спорта. Олимпийское движение. История выступления российских дзюдоистов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

Тема № 1.3. Развитие морально-волевых качеств. Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера. Социальные факторы в спорте. Патриотизм в нашей жизни. Герои СВО, подростки-герои нашего времени. Культура и характер спортивного дзюдо. Личностные черты дзюдоиста – агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении). Полезность дружеских отношений 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.

Тема № 1.4. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как

временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

Тема № 1.5. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся дзюдо с учетом специфических особенностей. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Тема № 1.6. Методика тренировки в дзюдо. Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

Тема № 1.7. Основы методики технико-тактической подготовки в дзюдо-невадза.

Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

В подготовительном периоде решаются задачи подготовки дзюдоистов к достижению необходимого уровня физической формы. Развиваются качества, необходимые дзюдоистам – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально-подготовительного.

Соревновательный период. Дальнейшее совершенствование умений выполнять элементы техники и пополнение арсенала тактических приёмов борьбы дзюдо; комплексное развитие морально-волевых и физических качеств; достижение занимающимися высокого уровня тренированности; специальная подготовка к участию в соревнованиях. Для решения этих задач используются теоретические и практические занятия. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию умений выполнять технику и использовать приёмы тактической подготовки, а также проведению тренировочных и контрольных схваток. В этом периоде занимающиеся участвуют в соревнованиях в

соответствии с намеченным календарным планом. В зависимости от количества ответственных соревнований этот период может быть разделён на несколько циклов. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа, этапа основного соревнования и послесоревновательного этапа – активного отдыха.

Переходный период. Поддерживание достигнутого уровня общей физической подготовленности. Средства: общеразвивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

Тема № 1.8. Соревнования по дзюдо. Правила соревнований. Составление турнирной таблицы. Подведение итогов выступления.

Теоретические сведения осваиваются учениками в процессе практических занятий и отрабатываются во время привлечения их к организации и судейству внутренних соревнований, во время выполнения самостоятельных заданий и проведения тестов и зачетов.

Раздел подготовки 2. Общая физическая подготовка (ОФП)(39 часов)

Теория. Средства общей физической подготовки: Средствами общей физической подготовки занимающихся дзюдо являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах базового уровня в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, акробатика, гимнастика).

Практика: Средствами общей физической подготовки, используемые в подготовке дзюдоистов, являются:

Тема 2.1. Лёгкая атлетика: Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости – бег 400-800 м, кросс – 2-3 км

Тема 2.2. Гимнастика: - Для развития силы – подтягивание на перекладине. Лазанье 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 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастической скамье (ноги закреплены).

Тема 2.3. Тяжелая атлетика: Для развития силы – поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг.; - упражнения с грифами; - упражнения со штангами; - упражнения с гирями. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Тема 3. 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 отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, 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).

Раздел подготовки 3. Техничко-тактическая подготовка (72 часа):

3.1. Техника:

Тема: Теория: Самостраховка: объяснение и показ упражнений по самостраховке; кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении с партнера, с манекена.

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.

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.

Практика: Выполнение заданий по самостраховке. Выполнение кувырков через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении партнера, упражнения с манекеном, упражнения в парах. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

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

Тема: Теория: *Броски – NageWaza.* Совершенствование техники выполнения бросков, техника безопасности во время выполнения бросков; просмотр видеороликов по технике выполнения бросков; методика выполнения и обучения броскам.

Практика:

17. Задняя подсечка – KoSotoGari
18. Подсечка изнутри – KoUchiGari
19. Бросок через бедро с захватом ворота – KoshiGuruma
20. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава – TsurikomiGoshi

21. Подсечка в темп шагов – OkuriAshiBarai
22. Передняя подножка – Tai Otoshi
23. Подхват под две ноги – HaraiGoshi
24. Подхват изнутри – Uchi-Mata

Тема: Теория: Приемы борьбы лежа – NeWaza Совершенствование техники выполнения приемов, техника безопасности во время выполнения борьбы лежа; просмотр видеороликов по технике выполнения приемов; методика выполнения и обучения приемам борьбы лежа.

Практика:

13. Удержание сбоку захватом из-под руки – KuzureKesaGatame
14. Удержание сбоку захватом своей ноги – MakuraKesaGatame
15. Обратное удержание сбоку – UshiroKesaGatame
16. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса – KuzureKamiShihoGatame
17. Удержание поперек захватом дальней руки – KuzureYokoShihoGatame
18. Удержание верхом захватом руки – KuzureTateShihoGatame

3.2. Тактика:

Тема: Теория: Тактика проведения технико—тактических действий Совершенствование техники выполнения тактико-технических действий, техника безопасности во время выполнения; просмотр видеороликов по тактике выполнения приемов; объяснение тактики выбора определенного приема борьбы лежа.

Практика:

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

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

Тема: Теория: Тактика ведения поединка

Объяснение составление тактического плана поединка с неизвестным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборство, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Практика: отработка заданий преподавателя по сбору информации о противнике из своей группы, анализ его техники и тактики, подготовка технико-тактического плана. Работа в парах и командах.

Раздел подготовки 4. Волевая и нравственная подготовка(18часов):

Тема 4.1. Теория: объяснение необходимости воспитания волевых качеств у дзюдоиста, смелость в спорте, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Тема 4.2. Теория: объяснение необходимости воспитания настойчивости у дзюдоиста, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Тема 4.3. Теория: объяснение необходимости воспитания решительности у дзюдоиста, разбор поединков лучших борцов России и мира.

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

Тема 4.4. Теория: объяснение необходимости воспитания инициативности у дзюдоиста, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: упражнения для воспитания 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.

Тема 4.5. Теория: Социальные факторы в спорте, взаимоотношения в команде, взаимопомощь на тренировках. Культура и характер спортивного дзюдо. Культура наставничества и передачи опыта от старших.

Практика: Различные подвижные командные игры с заданием и с постоянно меняющимся и разновозрастным составом команды: эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты. Помощь в страховке и изучении технических элементов с младшими или не успевающими учениками. Помощь на соревнованиях.

Тема 4.6. Теория: Руководство младшими спортсменами в группе. Объяснение направления наставничества в команде, помощь преподавателю в подготовке к проведению занятия, помощь в судействе. Приобщение к традициям дзюдо.

Практика: Организация руководства младшими спортсменами в группе: помощь в отработке элементов захватов и бросков, проведение разминки, судейство соревнований, объяснение традиций и правил дзюдо.

Тема 4.7. Теория: Беседы о дисциплине: для чего нужна дисциплина на занятиях в зале, в школе и дома, во время соревнований. Честность в спорте, допинг, нарушение правил и дисциплины. Доброжелательность в команде.

Практика: Обучение дисциплине, доброжелательности, честности: Соблюдение традиций и правил дзюдо, поведения в зале на тренировке, дома, в школе. Беседы с учениками о дисциплине, взаимопомощи, взаимоуважении, честности в отношениях между учениками и тренером.

Раздел подготовки 5. Специальная физическая подготовка (63 часа):

Тема 5.1. Теория: Имитационные упражнения: подводящие, обучающие, с предметами и без. Для чего существуют имитационные упражнения, их разновидности.

Практика: Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – хараи-гоши – удар пяткой по лежащему; отхвата – о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

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

Тема 5.2. Теория: Развитие скоростно-силовых качеств. Понятие о скоростно-силовых качествах, упражнения для развития этих качеств.

Практика: 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 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Тема 5.3. Теория: Развитие скоростной выносливости, понятие скоростной выносливости, комплекс упражнений для развития качества.

Практика: Развитие скоростной выносливости. Проведение комплекса упражнений. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с 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 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Тема 5.4. Теория: Развитие общей выносливости. Понятие о общей выносливости, примеры из турниров.

Практика: Развитие выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Тема 5.5. Теория: Развитие ловкости, понятие ловкости, упражнения для развития ловкости.

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

Тема 5.6. Теория: Развитие силы в дзюдо. Необходимость силовой подготовки учащихся.

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

Тема 5.7. Теория: Поединки для развития быстроты. Быстрота в проведении технических и тактических элементов.

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

Тема 5.8. Теория: Поединки для развития специальной выносливости. Выносливость для проведения турнира. «Борцовская выносливость».

Практика: 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.

Тема 5.9. Теория: Поединки для развития гибкости. Значение гибкости для дзюдоиста.

Практика: Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Тема 5.10. Теория: Поединки для развития ловкости. Развитие ловкости в соревновательной деятельности.

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

Раздел подготовки 6. Самостоятельная работа (5 часов):

Теория: Самостоятельная работа обучающихся. Работа с заданием преподавателя. Анализ техники и тактики с помощью видеосъемки.

Практика: Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Цель самостоятельной работы: - систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; - углубления и расширения знаний; - формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу; - развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности; - формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Раздел 7. Контрольные испытания и соревнования (9часов):

Контрольные испытания проводится для оценки уровня физической подготовки при поступлении на программу для оценивания физической подготовки. Для контроля достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития обучающихся. Заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на соревнования различного уровня.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ 4 год обучения группа БУ-4

№п/ п	Тема занятия	Углубленный уровень		Форма контроля
		Теория	Практика	
	Раздел 1. Теоретическая подготовка, основы знаний	Всего количество часов: 10		
1.1	- Меры безопасности и профилактика травматизма во время занятий дзюдо. Самоконтроль по технике безопасности	10		Опрос, тестирование, беседа, показ выполнения элементов техники безопасности и самоконтроля. Знание терминологии в судействе, знание элементов изучаемых упражнений.
1.2	- Спортсмены-борцы, участвующие в СВО, подвиги спортсменов в мирной жизни, ведущие спортсмены и достижения.			
1.3	- Развитие морально-волевых качеств. Патриотизм и ответственность перед Родиной.			
1.4	- Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека.			
1.5	- Врачебный контроль, самоконтроль. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек.			
1.6	-Методика тренировки			
1.7	- Основы методики технико-тактической подготовки в дзюдо-иппон.			
1.8	- Правила соревнований, проведение и судейство турниров по дзюдо.			
	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	Всего количество часов: 39		
2.1	- легкая атлетика	1	38	Наблюдение. Выполнение нормативов по общей физической подготовке.
2.2	- гимнастика			
2.3	- тяжелая атлетика			
2.4	- спортивная борьба			
	Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка	Всего количество часов: 72		
3.1	Техника: - самостраховки -совершенствования бросков - приемов борьбы лежа	2	70	Оценка техники выполнения технических

3.2	Тактика: -однонаправленных комбинаций -разнонаправленных комбинаций -тактика ведения поединка -тактика участия в соревнованиях			элементов. Сдача технических элементов на кю (пояс). Результат участия в турнирах.
	Раздел 4. Волевая и нравственная подготовка	Всего количество часов: 18		
4.1 4.2 4.3 4.4 4.5 4.6 4.5	- упражнения для воспитания смелости -упражнения для воспитания настойчивости -упражнения для развития решительности -упражнения для развития инициативности -социальные и воспитательные факторы в спорте -руководство младшими спортсменами в группе -обучение дисциплине, доброжелательности, честности	1	17	Наблюдение. Оценка психологическ ой подготовки выполнения отдельных элементов, выполнение тестирования физической подготовки.
	Раздел 5. Специальная физическая подготовка	Всего количество часов: 63		
5.1 5.2 5.3 5.4 5.5 5.6 5.7 5.8 5.9 5.10	- упражнения имитационные - упражнения для развития скоростно- силовых качеств - упражнения для развития скоростной выносливости - упражнения для развития «борцовской» выносливости. - упражнения для развития ловкости. -поединки для развития силы -поединки для развития быстроты -поединки для развития выносливости -поединки для развития гибкости -поединки для развития ловкости	2	61	Наблюдение. Оценка техники выполнения упражнений. Выполнение тестирования по специальной подготовке в форме сдачи контрольных бросков и приемов.
	Раздел 6. Самостоятельная работа	Всего количество часов: 5		
6.1	- исследовательская деятельность. - закрепление теоретических знаний - формирование умений пользоваться литературой и интернет-ресурсом.	1	4	Наблюдение. Опрос. Беседа. Выполнение заданий преподавателя.
	Раздел 7. Контрольный итог	Всего количество часов: 9		
7.1 7.2	- проверка выполнения контрольных нормативов -участие в соревнованиях: муниципальные, районные,		9	Сдача тестовых нормативов, результаты участия в

	товарищеские, республиканские, федеральные, всероссийские			турнирах и соревнованиях
Итого:		17	199	
ИТОГО: КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ВСЕМ РАЗДЕЛАМ:		216		

Содержание учебного плана 4 года обучения. Группа БУ-4

Раздел подготовки 1. Теоретическая подготовка, основы знаний (10 часов)

Обязательные предметные области: Теория и методика физической культуры и спорта: общие сведения о строении организма. Основы методики тренировки, влияние физических упражнений на организм, методика развития общих и специальных физических качеств. Профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль. Правила проведения соревнований и судейства. Морально-волевые качества спортсмена.

Тема № 1.1. Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Самоконтроль. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим. Самоконтроль на занятиях: правила падения, правила страховки, правила помощи.

Тема № 1.2. История развития дзюдо как вида спорта. История развития физической культуры и спорта. История выступления российских дзюдоистов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира. Влияние спортсменов на популяризацию дзюдо.

Тема № 1.3. Развитие морально-волевых качеств. Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера. Социальные факторы в спорте. Патриотизм в нашей жизни, подвиг бойцов СВО, подростки-герои нашего времени. Культура и характер спортивного дзюдо. Личностные черты дзюдоиста. Полезность дружеских отношений 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.

Тема № 1.4. Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечно-сосудистая системы, нервная система. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка- как

временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления.

Тема № 1.5. Врачебный контроль, самоконтроль. Врачебный контроль и самоконтроль на занятиях. Задачи, формы и организация врачебного контроля, совместная работа врачей и тренеров. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля спортсмена. Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся дзюдо с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака.

Тема № 1.6. Методика тренировки в дзюдо. Единство процессов обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков. Этапы обучения - создание представления, разучивание, совершенствование. Методические приемы и средства. Организация занятия, его структура, содержание, формы проведения. Характеристика и назначение частей занятия. Основные средства тренировки - общие физические, специальные физические, технико-тактические. Режим, периоды и циклы тренировки спортсменов различного возраста. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Круглогодичность спортивной тренировки, индивидуальный план, дневник тренировки.

Тема № 1.7. Основы методики технико-тактической подготовки в дзюдо-иппон.

Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.

В подготовительном периоде решаются задачи подготовки дзюдоистов к достижению необходимого уровня физической формы. Развиваются качества, необходимые дзюдоистам – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально-подготовительного.

Соревновательный период. Дальнейшее совершенствование умений выполнять элементы техники и пополнение арсенала тактических приёмов борьбы дзюдо; комплексное развитие морально-волевых и физических качеств; достижение занимающимися высокого уровня тренированности; специальная подготовка к участию в соревнованиях. Для решения этих задач используются

теоретические и практические занятия. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию умений выполнять технику и использовать приёмы тактической подготовки, а также проведению тренировочных и контрольных схваток. В этом периоде занимающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с намеченным календарным планом. В зависимости от количества ответственных соревнований этот период может быть разделён на несколько циклов. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа, этапа основного соревнования и послесоревновательного этапа – активного отдыха.

Переходный период. Поддерживание достигнутого уровня общей физической подготовленности. Средства: общеразвивающие упражнения; занятия другими видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, плавание, лёгкая атлетика и др.).

Тема № 1.8. Соревнования по дзюдо. Правила соревнований. Составление турнирной таблицы. Подведение итогов выступления.

Теоретические сведения осваиваются учениками в процессе практических занятий и отрабатываются во время привлечения их к организации и судейству внутренних соревнований, во время выполнения самостоятельных заданий и проведения тестов и зачетов.

Раздел подготовки 2. Общая физическая подготовка (ОФП)(39 часов)

Теория. Средства общей физической подготовки: Средствами общей физической подготовки занимающихся дзюдо являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах ознакомительного уровня в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе. Упражнения со снарядами (скакалка, набивные мячи) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, акробатика, гимнастика).

Практика: Средствами общей физической подготовки, используемые в подготовке дзюдоистов, являются:

Тема 2.1. Легкая атлетика: Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400-800 м, кросс – 2-3 км

Тема 2.2. Гимнастика: - Для развития силы – подтягивание на перекладине. Лазанье 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 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке, переползание по-пластунски,

подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастической скамье (ноги закреплены).

Тема 2.3. Тяжелая атлетика: Для развития силы – поднимание гири (16 кг), штанги – 25 кг.; - упражнения с грифами; - упражнения со штангами; - упражнения с гирями. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Тема 3. 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 отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, 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).

Раздел подготовки 3. Техничко-тактическая подготовка (72 часа):

3.1. Техника:

Тема: Теория: Самостраховка: объяснение и показ упражнений по самостраховке; кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении с партнера, с манекена.

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.

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.

Практика: Выполнение заданий по самостраховке. Выполнение кувырков через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении партнера, упражнения с манекеном, упражнения в парах. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учиками. Рандори.

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

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

Тема: Теория: *Броски – NageWaza.* Совершенствование техники выполнения бросков, техника безопасности во время выполнения бросков; просмотр видеороликов по технике выполнения бросков; методика выполнения и обучения броскам.

Практика:

25. Задняя подсечка – KoSotoGari
26. Подсечка изнутри – KoUchiGari
27. Бросок через бедро с захватом ворота – KoshiGuruma
28. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава – TsurikomiGoshi
29. Подсечка в темп шагов – OkuriAshiBarai
30. Передняя подножка – Tai Otoshi
31. Подхват под две ноги – HaraiGoshi
32. Подхват изнутри – Uchi-Mata

Тема: Теория: Приемы борьбы лежа – NeWaza Совершенствование техники выполнения приемов, техника безопасности во время выполнения борьбы лежа; просмотр видеороликов по технике выполнения приемов; методика выполнения и обучения приемам борьбы лежа.

Практика:

19. Удержание сбоку захватом из-под руки – KuzureKesaGatame
20. Удержание сбоку захватом своей ноги – MakuraKesaGatame
21. Обратное удержание сбоку – UshiroKesaGatame
22. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса – KuzureKamiShihoGatame
23. Удержание поперек захватом дальней руки – KuzureYokoShihoGatame
24. Удержание верхом захватом руки – KuzureTateShihoGatame

3.2. Тактика:

Тема: Теория: Тактика проведения технико—тактических действий Совершенствование техники выполнения тактико-технических действий, техника безопасности во время выполнения; просмотр видеороликов по тактике выполнения приемов; объяснение тактики выбора определенного приема борьбы лежа.

Практика:

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

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

Тема: Теория: Тактика ведения поединка

Объяснение составление тактического плана поединка с неизвестным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборство, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

Практика: отработка заданий преподавателя по сбору информации о противнике из своей группы, анализ его техники и тактики, подготовка технико-тактического плана. Работа в парах и командах.

Раздел подготовки 4. Волевая и нравственная подготовка(18часов):

Тема 4.1. Теория: объяснение необходимости воспитания волевых качеств у дзюдоиста, смелость в спорте, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Тема 4.2. Теория: объяснение необходимости воспитания настойчивости у дзюдоиста, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: Упражнения для воспитания настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Тема 4.3. Теория: объяснение необходимости воспитания решительности у дзюдоиста, разбор поединков лучших борцов России и мира.

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

Тема 4.4. Теория: объяснение необходимости воспитания инициативности у дзюдоиста, разбор поединков лучших борцов России и мира.

Практика: упражнения для воспитания 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.

Тема 4.5. Теория: Социальные факторы в спорте, взаимоотношения в команде, взаимопомощь на тренировках. Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо.

Практика: Различные подвижные командные игры с заданием и с постоянно меняющимся и разновозрастным составом команды: эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты. Помощь в страховке и изучении технических элементов с младшими или не успевающими учениками.

Тема 4.6. Теория: Руководство младшими спортсменами в группе. Объяснение направления наставничества в команде, помощь преподавателю в подготовке к проведению занятия, помощь в судействе. Приобщение к традициям дзюдо.

Практика: Организация руководства младшими спортсменами в группе: помощь в отработке элементов захватов и бросков, проведение разминки, судейство соревнований, объяснение традиций и правил дзюдо.

Тема 4.7. Теория: Беседы о дисциплине: для чего нужна дисциплина на занятиях в зале, в школе и дома, во время соревнований. Честность в спорте, допинг, нарушение правил и дисциплины. Доброжелательность в команде.

Практика: Обучение дисциплине, доброжелательности, честности: Соблюдение традиций и правил дзюдо, поведения в зале на тренировке, дома, в школе. Беседы с учениками о дисциплине, взаимопомощи, взаимоуважении, честности в отношениях между учениками и тренером.

Раздел подготовки 5. Специальная физическая подготовка (63 часа):

Тема 5.1. Теория: Имитационные упражнения: подводящие, обучающие, с предметами и без. Для чего существуют имитационные упражнения, их разновидности.

Практика: Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – хараи-гоши – удар пяткой по лежащему; отхвата – о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

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

Тема 5.2. Теория: Развитие скоростно-силовых качеств. Понятие о скоростно-силовых качествах, упражнения для развития этих качеств.

Практика: 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 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Тема 5.3. Теория: Развитие скоростной выносливости, понятие скоростной выносливости, комплекс упражнений для развития качества.

Практика: Развитие скоростной выносливости. Проведение комплекса упражнений. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с 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 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Тема 5.4. Теория: Развитие «борцовской» выносливости. Понятие о «борцовской» выносливости, примеры из турниров.

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

Тема 5.5. Теория: Развитие ловкости, понятие ловкости, упражнения для развития ловкости.

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

Тема 5.6. Теория: Развитие силы в дзюдо. Необходимость силовой подготовки учащихся.

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

Тема 5.7. Теория: Поединки для развития быстроты. Быстрота в проведении технических и тактических элементов.

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

Тема 5.8. Теория: Поединки для развития выносливости. Выносливость для проведения турнира. «Борцовская выносливость».

Практика: 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.

Тема 5.9. Теория: Поединки для развития гибкости. Значение гибкости для дзюдоиста.

Практика: Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Тема 5.10. Теория: Поединки для развития ловкости. Развитие ловкости в соревновательной деятельности.

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

Раздел подготовки 6. Самостоятельная работа (5 часов):

Теория: Самостоятельная работа обучающихся. Работа с заданием преподавателя. Анализ техники и тактики с помощью видеосъемки.

Практика: Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: - систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся; - углубления и расширения знаний; - формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;

- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Раздел 7. Контрольные испытания и соревнования (9 часов):

Контрольные испытания проводятся для оценки уровня физической подготовки при поступлении на программу для оценивания физической подготовки. Для контроля достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей. Заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на соревнования различного уровня.

1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы и освоенный обучающимся. В результате освоения программы обучающиеся должны знать:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику и тактику бросков и приемов дзюдо;
- правила соревнований по дзюдо, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по дзюдо.

В результате освоения программы обучающиеся должны уметь:

- оказать первую доврачебную помощь;
- выполнять базовые приемы дзюдо;
- уметь составить комплекс упражнений по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;
- организовывать и проводить соревнования по дзюдо.

В результате освоения программы обучающиеся должны владеть:

- техникой выполнения всех разновидностей приемов ведения борьбы в дзюдо;
- методикой проведения упражнений по общефизической подготовке и специальной физической подготовке;
- методикой освоения технических элементов приемов дзюдо;
- навыками судейства.

Основными результатами к концу освоения программы должны стать

Образовательные:

- будут сформированы знания о физической культуре и избранному виду спорта;
- будут уметь использовать знания об основных двигательных умениях и навыках для составления комплексов упражнений;
- будут владеть жизненно важными двигательными умениями и навыками в процессе занятий спортом;
- будут освоены технико-тактические особенности дзюдо-иппон и уметь их применять в соревновательной деятельности;
- будет достигнут уровень упражнений на более высокий кю (пояс);
- будет уметь использовать различные системы и виды физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой и дзюдо;
- уметь методически правильно составлять комплекс физических упражнений для подготовки к сдаче нормативов по дзюдо;
- будет уметь организовать и оказывать содействие в проведении судейства на соревнованиях по дзюдо

Развивающие результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- будут уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- будут уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- будут знать как осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определение способов действий в рамках предложенных условий и требований, коррекция своих действий в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- будут владеть оцениванием правильности выполнения учебной задачи и использования собственных возможностей её решения;
- будут уметь выполнять основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- будут уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Личностные результаты (воспитательные), формируемые в ходе изучения программы:

- будет развито чувство патриотизма, ответственность за командный результат;
- будут сформированы нравственные и волевые качества: воля, смелость,

активность, целеустремленность;

- будет привито трудолюбие, ответственность за свои поступки и решения;
- будет развито умение эффективно взаимодействовать с обучающимися разного возраста и уровня подготовки.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Уровень освоения программы «ДЗЮДО. Базовый уровень» рассчитан на 4 года, 864 часа.

Период обучения на год состоит из 36 недель, 3 раза в неделю, продолжительность занятия 2 часа, всего 216 часов в год.

Первое полугодие составляет 17 недель, 51 занятие, 102 учебных часа. Второе полугодие составляет 19 недель, 57 занятий и 114 часов.

Занятия начинаются с 1 сентября, заканчиваются 31 мая, каникулы предусмотрены на новогодние праздники с 1 по 8 января.

Календарные учебные графики представлен в Таблицах 6, 7, 8, 9.

Календарно-тематический план представлен в Приложении 3.

Календарный учебный график «ДЗЮДО. Базовый уровень».

Отделение "ДЗЮДО": базовый уровень обучения 1 год (группа: БУ-1)

I полугодие 17 недель

II полугодие 19 недель

Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль				март				апрель				май																																										
Количество учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	Каникулы с 01 января по 09 января	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36																																							
Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6																																							
Количество часов в месяц	24				24				30				24				24				24				24				24				24				18																																							
Аттестация\Формы контроля	Входящий контроль				Входящий контроль				Контроль теоретической подготовки				Контроль физической подготовки				Контроль физ. вып. технических элементов				Контроль теоретической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Контроль теоретической подготовки				Первенство ДЮКФП				Контроль тактической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Контроль вып. технических элементов				Контроль теоретической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Контроль тактической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Контроль вып. технических элементов				Открытое первенство ДЮКФП				Контроль теоретической подготовки			
Объем учебной нагрузки на учебный год на группу БУ-1- 216 часов в год																																																																												

Календарный учебный график «ДЗЮДО. Базовый уровень»

Отделение "ДЗЮДО": базовый уровень обучения 2 год (группа: БУ-2)

I полугодие 17 недель

II полугодие 19 недель

Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль				март				апрель				май			
Количество учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Количество часов в месяц	24				24				30				24					24				24				24				24				18			
Аттестация\Формы контроля		Входящий контроль		Входящий контроль			Контроль теоретической подготовки	Контроль физической подготовки				Контроль физической подготовки	Контроль вып. технических элементов		Контроль теоретической подготовки	Контроль спец. физ. подготовки			Контроль теоретической подготовки	Первенство ДЮКФП	Контроль тактической подготовки		Контроль спец. физ. подготовки		Контроль вып. технических элементов		Контроль теоретической подготовки	Контроль спец. физ. подготовки	Контроль тактической подготовки		Контроль спец. физ. подготовки		Контроль вып. технических элементов		Открытое первенство ДЮКФП	Контроль теоретической подготовки	
Объем учебной нагрузки на учебный год на группу БУ-2 -216 часов в год																																					

Календарный учебный график «ДЗЮДО. Базовый уровень»

Отделение "ДЗЮДО": базовый уровень обучения 4 год (группа: БУ-4)

I полугодие 17 недель

II полугодие 19 недель

Месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				Каникулы с 01 января по 09 января	январь				февраль				март				апрель				май																																							
Количество учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36																																				
Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6																																				
Количество часов в месяц	24				24				30				24					24				24				24				24				24				18																																			
Аттестация\Формы контроля																																																																									
	Входящий контроль				Входящий контроль				Контроль теоретической подготовки				Контроль физической подготовки				Контроль физ. тех. элементов				Контроль теоретической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Контроль теоретической подготовки				Первенство ДЮКФП				Контроль тактической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Контроль вып. тех. элементов				Контроль теоретической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Контроль тактической подготовки				Контроль спец. физ. подготовки				Контроль вып. тех. элементов				Открытое первенство ДЮКФП			Контроль теоретической подготовки	
Объем учебной нагрузки на учебный год на группу БУ-4 - 216 часов в год																																																																									

2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо методическое, материально-техническое; информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы:

Основной учебной базой для проведения занятий является стадион им. 50-летия Октября, г. Керчь, зал дзюдо; тренажерный зал; раздевалки и туалеты для обучающихся; медицинский кабинет.

Спортивный инвентарь:

- маты гимнастические;
- скамейки гимнастические;
- набивные мячи;
- чучело для отработки приемов;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гантели;
- футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.

Информационное обеспечение программы заключается в размещении информации на сайте МБУ ДО г. Керчь РК «ДЮКФП», где можно узнать информацию о работе отделения и достижениях обучающихся.

<https://sport-kerch.do.am/index/dzudo/0-24>

<https://vk.com/public203436300>

Электронные библиотеки, словари, энциклопедии:

<https://bibliogid.ru> - Библиогид. Списки лучших детских книг, новинки и рецензии, писатели и иллюстраторы.

<http://www.library.ru> - LiBRARY.RU - информационно-справочный портал. Материалы для читателей, каталог библиотечных сайтов, виртуальная справка, читальный зал, новости библиотечной жизни, форум.

Преподавателями ДО ведется видеосъемка занятий и выступления на соревнованиях для последующего анализа техники и тактики проведенного боя. Для контактов с родителями и обучающимися есть группа для общения в социальных сетях. Аудио и фото-информация выкладывается для родителей и обучающихся.

Кадровое обеспечение разработки и реализации общеобразовательной программы осуществляется педагогами дополнительного образования, что закреплено профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н).

Программу реализует педагоги дополнительного образования первой категории: мастер спорта СССР по дзюдо Стрибный Владимир Константинович, мастер спорта СССР Стрибная Ольга Михайловна и мастер

спорта Украины Сtribный Илья Владимирович. Преподаватели имеют высшее образование, регулярно повышают свое педагогическое мастерство на курсах и в соревновательной деятельности.

Методическое обеспечение:

Процесс обучения проводится по очной форме.

При обучении используются **основные методы** организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые, принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Основные методы, используемые при организации проведения занятия: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный. Обучение технике бросков и приемов проводится с использованием **методов специфических**, характерных для процесса тренировки и физического воспитания. К ним относятся метод *строго регламентируемого упражнения* (метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения, игровой метод, соревновательный метод).

Для **развития основных двигательных качеств** применяются методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой.

Так же применяются и **общепедагогические** методы: словесные методы (беседа, объяснение, команда, инструктирование, разбор), методы обеспечения наглядного воздействия (метод непосредственной наглядности, метод опосредованной наглядности, метод направленного ощущения двигательного действия).

Воспитательные методы, применяемые на занятиях, включают в себя многие из перечисленных выше, а так же методы убеждения, поощрения, мотивации и стимулирования.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

Формы организации учебного занятия.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–20 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры

дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Теоретические занятия проводятся и в дистанционном формате. *Практические занятия* подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные и соревновательные.

Учебные занятия направлены на изучение элементов страховки и самостраховки, безопасности на занятиях, обучение технико-тактическим действиям обучающихся, формирования у них умения выполнять технические элементы дзюдо, ознакомление с тактическими действиями, традициями и правилами дзюдо.

В процессе **учебно-тренировочных** занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются повышению эффективности выполнения ранее изученных движений, улучшению работоспособности, развития морально-волевых качеств, освоению технико-тактических действий учеников.

Мастер-классы по технике исполнения приемов от ведущих спортсменов и тренеров Крыма.

Спарринг-тренировки, проводимые с целью подготовки к соревнованиям и отработки тактических приемов.

Контрольные и соревновательные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных дзюдоистов. На таких занятиях принимаются зачёты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного кю (пояса). Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы педагога.

Педагогические технологии, помогающие организовать процесс обучения, используются следующие: *технология группового обучения, технология индивидуального обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проектной деятельности, технология развивающего обучения, коммуникативная технология.*

Здоровьесберегающие образовательные технологии: являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Игровая технология: практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности.

Технология уровневой дифференциации. С помощью применения технологии уровневой дифференциации в обучении на занятиях по дзюдо можно укрепить здоровье и развивать двигательную активность обучающихся. Основные результаты занятий – профилактика заболеваемости у детей, а также повышение интереса к занятиям физическими упражнениями, возможность каждому реализоваться, добиваться успеха. Данный вид технологии может быть применен по следующим направлениям: - задание с учетом уровня подготовки, развития, особенности мышления и познавательного интереса к предмету; - учет не только достигнутого результата, но и динамики изменений физической подготовленности обучаемого; оценке работы на занятии; - привлечение обучающихся на дополнительные спортивные занятия и соревнования; - участие одаренных детей в турнирах различных уровней. Дифференциация обучения (дифференцированный подход в обучении) – это создание разнообразных условий обучения для различных групп с целью учета особенностей их контингента с помощью применения комплекса методических, психолого-педагогических и организационно-управленческих мероприятий, обеспечивающих обучение в гомогенных группах.

Технология личностно-ориентированного обучения. Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся посредством учебных предметов. В начале занятий в секции выявить уровень физической подготовленности с помощью тестов и состояние здоровья обучающихся (по данным медицинских карт). Личностно-ориентированный и дифференцированный подходы важны для обучающихся, как с низкими, так и с высокими результатами в области физической культуры. Низкий уровень развития двигательных качеств часто бывает одной из главных причин потери интереса к занятиям, а учащимся с высоким уровнем не интересно.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по периодам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом. Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия по дзюдо, необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного периода тренировочного цикла. Выбор методики обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов и уважительного отношения друг к другу.

Методические пособия по проведению занятий позволяют структурировать работу группы, скорректировать задачи обучения.

Видео- и фотоматериалы позволяют со стороны оценить процесс освоения двигательных действий, сравнить с выполнением технико-

тактических элементов дзюдо ведущих спортсменов мира и страны. Разобрать тактические действия на примерах выступления на Олимпийских играх и Чемпионатах мира.

Во время организации и проведении всех занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в 6 месяцев, а также перед участием в каждом соревновании.

Алгоритм проведения занятия по программе «ДЗЮДО. Базовый уровень»

Учебное занятие по дзюдо проводится по следующему алгоритму:

1. Подготовительная часть занятия 35 минут.

-Построение обучающихся по росту, расчет по номерам, переключки.

-Объявление темы занятия и задач на занятие. Задачи должны быть обучающие, развивающие, воспитывающие.

1.1. *Теоретическая часть занятия 10 минут.* Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий в зависимости от задач занятия, в начале, в середине, после разминки (если запланировано обучение новым элементам), в конце занятия для подведения итогов по обучению или демонстрации видеоматериалов с анализом техники выполнения элементов. Для обучающихся теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 5-10 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по единоборствам. Проводить анализ ошибок в исполнении технических элементов дзюдо

-Объяснение, рассказ, опрос по задачам занятия.

-Повторение правил техники безопасности на занятии.

1.2. *Разминка общеразвивающая 10 минут:* ходьба и бег с заданием, комплексы упражнений для разминки шеи, рук, корпуса, ног. В разминку можно включать игры, эстафеты, упражнения из смежных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, акробатики, футбола, баскетбола. Упражнения должны быть направлены на разминку мышечной системы организма, кровеносной и дыхательной.

1.3. *Разминка специальная 15 минут:* специальные упражнения для разминки, подобранные для решения задач основной части занятия. В специальную разминку подбираются упражнения для разминки тех систем организма, которые будут принимать участие в упражнениях основной части занятия, направленные на разогрев, растяжку, опорно-двигательного аппарата и мышц.

2. *Основная часть занятия 50 минут:* решает задачи, поставленные на занятие. Она может быть направлена на развитие специальных двигательных

качеств дзюдоиста, обучение, выработку навыков и совершенствование технико-тактических элементов дзюдо. Проведение контроля: входящего и текущего (для анализа эффективности процесса обучения).

2.1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости.

2.2. Обучение основам техники, силовая, скоростно-силовая подготовка.

2.3. Обучение основам тактики, развитие общей выносливости.

3. *Заключительная часть занятия 5 минут:* проводится для подведения итогов занятия, восстановительных мероприятий, теоретических занятий, объявления оценок или результатов занятия.

3.1. Заминка: упражнения на внимание или расслабление, выполняемые для переключения внимания обучающихся на окончание занятия.

3.2. Объявление итогов занятия и задания для самостоятельной работы.

В арсенале используемых упражнений спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Психологическая подготовка проводится постоянно, в течение занятия.

На занятиях основной упор на занятиях групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно патриотизму, трудолюбию в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроль. В процессе занятий формировать чувство патриотизма, ответственности, дисциплине, честности и доброжелательности.

Дидактический материал состоит из требований педагога по оформлению домашних заданий и презентаций по избранной обучающимся теме. Описания последовательности выполнения приемов, необходимых для прохождения итогового контроля.

2.3 Формы аттестации и контроля

Формы, методы контроля результативности обучения: наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается и динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе.

Цель контроля – выявление соответствия уровня полученных обучающимися знаний, умений и навыков прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи контроля:

- определение уровня теоретической и физической подготовки учащихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени форсированности практических умений и навыков в выбранном обучающимися виде спортивной деятельности;
- анализ полноты освоения образовательной программы (или ее раздела) объединения;
- соотнесение прогнозируемых результатов образовательной программы и реальных результатов учебного процесса.

Общие параметры оценивания включают: скорость, выносливость, гибкость, ловкость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в борьбе. При переходе с одного этапа на другой, обучающиеся проходят контрольную аттестацию. Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки обучающихся.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма). Критерии оценивания и Диагностическая карта представлены в Приложении 3.1., Таблицы 7,8,9.

Входящий контроль применяется в начале обучения, при формировании группы. Ученики сдают тестирование по развитию общих физических качеств, базовых элементов борьбы.

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) и осуществляется преподавателем, ведущим занятие.

Промежуточный контроль определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. Основным методом промежуточной аттестации по программе являются: - метод педагогического наблюдения; - участие в соревнованиях различного уровня; - сдача контрольных нормативов. В основе текущего и промежуточного контроля лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная деятельность. Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале каждого этапа обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Итоговая аттестация при сопоставлении с исходным тестированием и промежуточным контролем позволяет выявить динамику изменений

образовательного уровня. Подводятся итоги освоения программы, выполнение специальных комплексов упражнений и участие в соревнованиях.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.

Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают возможность развивать не только физические и технические параметры, но и способствует воспитанию и волевых качеств. Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений и метод видео-фиксации, при помощи которых можно определить, насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Педагог и приглашенные эксперты из федерации дзюдо подводят итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами, присвоениями высокого кю (пояса), наставничеством над младшими учениками, допуском к судейству на соревнованиях.

По итогам проводимых занятий, а также на основании результатов тестирования педагог выдает занимающимся индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий. Это особенно необходимо сделать для физически ослабленных обучающихся с целью их дополнительной самоподготовки, в частности, в каникулярное время, когда отсутствует организованная двигательная активность.

Формой демонстрации результата освоения программы являются контрольные упражнения для проведения итогового контроля по программе «ДЗЮДО – Гибкий путь». Выполнение на технику бросков и приемов борьбы лежа, проведение тактико-технических упражнений. По итогам выполнения заданий, в протоколе, напротив фамилии ученика ставится отметка о сдаче/ не сдаче технических элементов. Протоколы отправляются в Федерацию дзюдо для присвоения, по итогам обучения, искомого кю (пояса). Оценочные материалы по развитию физических качеств и технико-тактическим действиям в *Приложении 3.1*.

Методики оценки уровня воспитанности и ценностных ориентаций представлены в *Приложении 3.2*.

Таблица 10.

Критерии оценивания теоретической подготовки

Критерии оценивания	Показатели	Методика диагностики показателя
----------------------------	-------------------	--

Теоретическая подготовка	Уровень знаний по ТБ. Основы знаний ЗОЖ. Освоение элементарных технико-тактических знаний	Устный опрос. Викторина «ЗОЖ. Влияние вредных привычек на организм», тестирование, Устный опрос. Викторина
Физическая подготовка	Уровень физической подготовленности	Тестирование
Духовно-нравственная сфера	Уровень воспитанности Ценностные ориентации	Уровень воспитанности учащихся (методика Н. П. Капустина)*
Эмоционально-волевая сфера	Самоконтроль, саморегуляция	Наблюдение

* с методикой можно ознакомиться в Приложении 3.2.

2.4. Список используемой литературы

Основная литература:

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. -К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
3. Дзюдо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Акопян А.О. (и др.).-М.: Советский спорт, 2008.-96 с.
4. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ спортивного резерва / Под общ. Ред. Ю.А. Шулики и Я.К. Коблева.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006, 800с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.
6. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮЦ им. В. Соломина. Пермь 2002 г.
7. Программа спортивной подготовке для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агенство по физической культуре и спорту. 2006г. г. Москва
8. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для групп НП-1 и 2 г.о., УТГ-1, 2, УТГ-3, 4). М., 2000
9. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
10. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 С.
11. Туманян Г.С.. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и Спорт, 1984. - 144 С.
12. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014. – 132с.

Литература для родителей:

1. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка
2. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2000.
3. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М., 2001г.
4. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 С.

Литература для обучающихся:

1. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М., 2001г.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Библиотека международной спортивной информации [//http://bmsi.ru/](http://bmsi.ru/)

2. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
3. ВК сообщество группы «ВКонтакте» <https://vk.com/public203436300>
4. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
6. Официальный сайт дзюдо РФ // <http://www.judo.ru>
7. Терминология в дзюдо // <http://www.cheljudo.ru/terminy>
8. Термины в дзюдо. Что они значат? // <http://olimpics.com/ru/news/terminy-v-dzyudo-chto-oni-znschat>

3. Приложение

3.1. Оценочные материалы (Приложение 1): критерии оценки освоения Программы, тесты, определяющие физическую, техническую и теоретическую подготовку.

3.2. Методические материалы (Приложение 2): методы, используемые на занятиях, методика Капустина по определению уровня воспитанности. Требования по безопасности занятий.

3.3. Календарно-тематическое планирование (Приложение 3)

3.4. Лист корректировки (Приложение 4)

3.5. План воспитательной работы по программе (Приложение 5)

3.1. Оценочные материалы. (Приложение 1)

Технико-тактические комплексы упражнений:

ТЕХНИКА 4 КЮ, ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

Броски – NageWaza

1. Задняя подсечка – KoSotoGari
2. Подсечка изнутри – KoUchiGari
3. Бросок через бедро с захватом ворота – KoshiGuruma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава – TsurikomiGoshi
5. Подсечка в темп шагов – OkuriAshiBarai
6. Передняя подножка – Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги – HaraiGoshi
8. Подхват изнутри – Uchi-Mata

Приемы борьбы лежа – NeWaza

1. Удержание сбоку захватом из-под руки – KuzureKesaGatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги – MakuraKesaGatame
3. Обратное удержание сбоку – UshiroKesaGatame
4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса – KuzureKamishihoGatame
5. Удержание поперек захватом дальней руки – KuzureYokoShihoGatame
6. Удержание верхом захватом руки – KuzureTateShihoGatame

Тактика проведения технико—тактических действий

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

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

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборство, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

ТЕХНИКА 3 КЮ, ЗЕЛЕНый ПОЯС

Броски – NageWaza

1. Зацеп снаружи – Ko Soto Gake
2. Бросок через бедро захватом за пояс – Tsurigoshi

3. Боковая подножка (седом) с падением – YokoOtoshi
 4. Бросок через ногу в сторону – AshiGuruma
 5. Подсад голенью – HaneGoshi
 6. Передняя подсечка под отставленную ногу – HaraiTsurikomiAshi
 7. Бросок через голову – Tomoe Nage
 8. Мельница – Kata Guruma
 9. Бросок захватом двух ног – Morote-Gari
- Приемы борьбы лежа – NeWaza*

1. Удушающий предплечьем спереди – KataJujiJime
2. Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх – GyakuJujiJime
3. Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз – NamiJujiJime
4. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок –
HadaKaJime
5. Удушающий сзади двумя отворотами – OkuriEriJime
6. Удушающий отворотом сзади, выключая руку – KataHaJime
7. Узел поперек – UdeGarami
8. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – UdeHishigiJujiGatame

ТЕХНИКА 2 КЮ, СИНИЙ ПОЯС

Броски – NageWaza

1. Бросок через голову подсадом голенью – SumiGaeshi
2. Подножка назад седом (подсадка) – TaniOtoshi
3. Бросок через плечо с колена – SeoiOtoshi
4. Передний переворот – SukuiNage
5. Обратный переворот через бедро – UtsuriGoshi
6. Бросок через ногу вперед скручиванием – OGuruma
7. Бросок через спину захватом руки под плечо – SotoMakikomi
8. Выведение из равновесия – UkiOoshi
9. Задняя подножка – O Soto Otoshi
10. Боковой переворот – TeGuruma

Приемы борьбы лежа – NeWaza

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо – UdeHishigiWakiGatame
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху – UdeHishigiHizaGatame
3. Рычаг внутрь упором предплечьем – UdeHishigiHaraGatame
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху – UdeHishigiAshiGatame
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – UdeHishigiJujiGatame
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному
сочленению, – UdeHishigiUdeGatame
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы – SankakuJime
8. Удушающий спереди двумя отворотами – TsukomiJime

Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации

Подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади,

передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

Разнонаправленные комбинации

Бросок через спину – бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

Тактика ведения поединка

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка и до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

Тактика участия в соревнованиях

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий путем организации учебных соревнований.

Таблица 11.

Критерии оценки для приема на программу «ДЗЮДО. Базовый уровень»

Перечень контрольных нормативов по общей физической подготовки, (в баллах)

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши					Девушки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 30 м,(с) 11 лет	5,9	6,9	7,0	7,2	7,5	6,7	7,4	7,5	7,8	8,0
Бег 30 м, (с) 12 лет	5,3	5,8	6,2	6,5	6,8	5,8	6,2	6,6	6,9	7,2
Бег 60 м, (с) 13 лет	11,0	11,5	12,0	12,3	13,0	11,4	11,8	12,2	12,6	13,2
Бег 60 м, (с) 14 лет	10,4	10,9	11,4	11,6	12,0	10,8	11,3	11,8	12,2	12,8
Бег 60 м, (с) 15-16 лет	8,8	9,4	10,0	10,5	11,0	9,8	10,3	10,5	11,0	11,5,
Прыжок в длину с места, толчком двух ног, (см) 11-12 лет	165	150	145	140	135	155	140	135	130	120
Прыжок в длину с места, толчком двух ног, (см) 13-14 лет	190	180	165	155	150	175	165	150	145	140
Прыжок в длину с места,	220	210	190	185	170	185	170	160	155	145

толчком двух ног, (см) 15-16 лет										
Бросок набивного мяча 1 кг, (см) 11-12 лет	380	310	270	250	230	350	275	230	210	200
Бросок набивного мяча 1 кг, (см) 13-14 лет	565	435	395	355	300	480	390	340	300	250
Бросок набивного мяча 1 кг, (см) 15-16 лет	795	600	480	430	400	580	470	405	365	300
Челночный бег 3x10 м, (с) 11-12 лет	8,6	9,5	9,9	10,5	11,5	11,5	11,8	12,2	12,8	13,5
Челночный бег 3x10 м, (с) 13-14 лет	8,0	8,6	8,8	9,2	9,8	8,5	9,3	9,6	10,0	10,4
Челночный бег 3x10 м, (с) 15-16 лет										
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз) 11-12 лет	16	11	9	6	4	12	8	6	4	2
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз) 13-14 лет	24	17	13	10	8	18	12	10	8	6
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз) 15-16 лет	-	-	-	-	-	19	13	11	9	7
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) 11-12 лет	5	3	2	1	0	-	-	-	-	-
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) 13-	10	8	5	3	1	-	-	-	-	-

14 лет										
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) 15-16 лет	12	10	7	5	2	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 11-12 лет	17	11	7	5	3	11	6	4	2	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз 13-14 лет	26	22	18	15	12	12	7	5	3	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) 15-16 лет	35	30	25	20	17	14	9	7	5	3
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (-см) 11-12 лет	+7	+3	+1	0	-3	+9	+5	+3	+1	0
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (-см) 12-14 лет	+11	+6	+4	+2	+1	+15	+8	+5	+2	0
Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке (-см) 15-16 лет	+13	+8	+6	+4	+2	+16	+11	+8	+5	+2
Переменный бег 1000 м 11-12 лет	5,10	5,50	6,20	6,50	7,20					
Переменный бег 1000 м 13 - 14 лет	4,16	4,30	4,45	5,10	5,40	4,58	5,10	5,40	6,00	6,30
Переменный бег 1000 м 15-16 лет	3,44	3,58	4,15	4,40	5,00	4,31	4,45	5,00	5,20	5,45
Поднимание в сед из положения лежа на спине (кол-во раз) 11-12 лет	34	32	22	18	15	28	22	18	14	10

Поднимание в сед из положения лежа на спине (кол-во раз) 13-14 лет	39	36	29	25	20	36	30	27	22	18
Поднимание в сед из положения лежа на спине (кол-во раз) 15-16 лет	42	38	32	28	25	38	33	29	24	20
Прыжки на скакалке (кол-во раз в 60 сек) 11-12 лет	80	70	60	50	20	90	85	70	65	30
Прыжки на скакалке (кол-во раз в 60 сек) 13-14 лет	100	90	80	70	50	110	105	90	85	80
Прыжки на скакалке (кол-во раз в 60 сек) 15-16 лет	115	105	95	85	75	125	115	100	95	85

Таблица 12.

Зачетные требования для дзюдоистов по общей физической подготовке тренировочных групп базового уровня.

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	11-13 лет		
			До 40кг	До 60 кг	Св. 60 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,1	5,2	5,4
		Бег 60 м (с)	9,1	9,2	9,4
		Прыжок в длину с места (см)	180	190	195
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м с ходу (с)	7,2	7,3	7,6
	Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	1,11	1,10	1,13
	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	7	6	4

Гимнастика	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	42	40	30
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	20	16	14
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	14	12	8
	Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18,0	19,0	20,0
Спортивная борьба	Гибкость	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,0
		Перевороты на мосту 10 раз (с)	32	34	36
	Быстрота	10 бросков манекена через спину (с)26	26	28	30
Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	14-16 лет		
			До 50кг	До 70 кг	Св. 70 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	4,5	5,0	5,2
		Бег 60 м (с)	8,5	8,9	9,0
		Прыжок в длину с места (см)	180	190	195
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м с ходу (с)	6,8	7,0	7,5
	Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	1,02	1,08	1,13
	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	10	8
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	10	8	6
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	50	45	35

Гимнастика	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	10	8	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	20	16	14
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	18	14	10
	Ловкость	10 кувырков вперед (с)	16,0	17,0	18,0
Спортивная борьба	Гибкость	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,0
		Перевороты на мосту 10 раз (с)	32	34	36
	Быстрота	10 бросков манекена через спину (с)26	26	28	30

Таблица 13.

**Диагностическая карта по планируемым результатам обучения
по программе «ДЗЮДО. Базовый уровень»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
1. Теоретическая подготовка максимум 20 баллов			
1.1.Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы): -знание истории вида спорта и его основания, спортсменов-героев ВОВ; -знание техники безопасности, оказания первой помощи и самоконтроля; -знание методики развития основных физических качеств; -знание основ методики тренировки; - знание основ строения и функций организма; -знание основ здорового образа жизни;	соответствие теоретических знаний программным требованиям	Минимальный уровень (менее S объема знаний)	16
		Средний уровень (более S объема знаний)	56
		Максимальный уровень (практически весь объем знаний)	106

1.2.-владение специальной терминологией - знание правил проведения и судейства соревнований.	-осмысленность и правильность использования терминов	Минимальный уровень (избегает употреблять специальные термины)	2 б
		Средний уровень (сочетает терминологию с бытовой)	5 б
		Максимальный уровень (употребляет осознанно)	10 б
Вывод	Уровень теоретической подготовки	Низкий Средний высокий	2-6 7-14 15-20
2. Практическая подготовка максимум 20 баллов			
2.1. Практические умения: -умение ставить цели и задачи подготовки на занятие; -умение анализировать выполнение технико-тактических элементов; -умение составить комплекс упражнений для самостоятельного занятия; -умение подобрать упражнения из разных видов спорта для упражнений общей физической подготовки; -умение оказать первую помощь при несчастном случае; -умение провести разминку с обучающимися младшего возраста.	-соответствие практических умений и навыков требованиям программы; -владение знаниями и умение их применить;	Минимальный уровень (не может повторить цели и задачи занятия; не может объяснить последовательность выполнения упражнения; не может показать упражнения для разминки; не может объяснить правила техники безопасности и оказать первую помощь)	2 б
		Средний уровень (не может сформулировать цели и задачи после объяснения педагога темы занятия; путается в анализе ошибок в технике выполнения упражнения; показывает упражнения без объяснения и голосового сопровождения; знает правила техники безопасности, но не может оказать первую помощь)	5 б
		Максимальный уровень (может определить где цель занятия и какие задачи на занятие ставит педагог; объясняет ошибки в	10 б

2.2. Творческие умения: - умение поставить задачи занятия после объяснения педагога темы; -умение проанализировать технику выполнения упражнения и выявить ошибку; -умение подобрать упражнения для специальной физической подготовки для развития определенного физического качества; -умение провести игры и эстафеты для разминки перед\после занятием.	2.2. Креативность выполнения практических заданий	выполнении техники упражнений; может составить комплекс упражнений для разминки; может провести разминку самостоятельно с младшими обучающимися; знает правила техники безопасности и может оказать первую помощь)	
		Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять простейшие практические задания)	1 б
		Репродуктивный (выполняет задание на основе образца)	5 б
		Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	10 б
Вывод	Уровень практической подготовки	Низкий Средний высокий	2-6 7-14 15-20

Таблица 14.

МОНИТОРИНГ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
Организационно-волевые максимум 20 баллов			
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого	Терпения хватает менее чем на 5 занятия	1 б
			5 б
		Терпения хватает более	10 б

	времени, преодолевать трудности	чем на S занятия Терпения хватает на всё занятие	
1.2. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля из вне Периодически контролирует сам себя Постоянно контролирует сам себя	1 б 5 б 10 б
Вывод	Уровень сформированности организационно-волевых качеств	Низкий Средний Высокий	До 2 До 10 До 20

Таблица 15.

**Диагностическая карта оценивания обучения
по программе «ДЗЮДО. Базовый уровень»**

Раздел подготовки	Показатели (оцениваемые параметры)	ФИО 1	ФИО 2	ФИО 3	ФИО 4	ФИО 5	ФИО 6	ФИО 7	ФИО 8	ФИО 9	ФИО 10	ФИО 11	ФИО 12	ФИО 13	ФИО 14	ФИО 15
1. Теоретическая подготовка: максимум 20 баллов																
1.1.Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы): 10 баллов	знание истории вида спорта и спортсменов-героев Великой Отечественной войны															
	знание техники безопасности, оказания первой помощи и самоконтроля															
	знание методики развития основных физических качеств;															
	знание основ методики тренировки															
	знание основ строения и функций организма															
	знание основ здорового образа жизни															

1.2. Владение специальной терминологией. 10 баллов	знание правил проведения и судейства соревнований.																
Уровень теоретической подготовки в баллах. ВСЕГО:																	
Низкий	от 2 до 6 баллов																
Средний	от 7 до 14 баллов																
Высокий	от 15 до 20 баллов																
2. Практическая подготовка: максимум 20 баллов																	
2.1. Практические умения: 10 баллов	умение ставить цели и задачи подготовки на занятие;																
	умение анализировать выполнение технико-тактических элементов;																
	умение составить комплекс упражнений для самостоятельного занятия																
	умение подобрать упражнения из разных видов спорта для упражнений общей физической подготовки																
	умение оказать первую помощь при несчастном случае																

	умение провести разминку с обучающимися младшего возраста															
2.2. Творческие умения: 10 баллов	умение поставить задачи для самостоятельного занятия															
	умение проанализировать технику выполнения упражнения и выявить ошибку															
	умение подобрать упражнения для специальной физической подготовки для развития определенного физического качества															
	умение провести игры и эстафеты для разминки перед/после занятием															
Уровень практической подготовки в баллах. ВСЕГО:																
Низкий	от 2 до 6 баллов															
Средний	от 7 до 14 баллов															
Высокий	от 15 до 20 баллов															
3. Организационно-волевые максимум 20 баллов																

1.1. Терпение 10 баллов	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени, преодолевать трудности															
1.2. Самоконтроль 10 баллов	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)															
Уровень сформированности организационно-волевых качеств. ВСЕГО:																
Низкий	от 2 до 6 баллов															
Средний	от 7 до 14 баллов															
Высокий	от 15 до 20 баллов															

3.2. Методические материалы (Приложение 2)

Мониторинг воспитанности учащихся (методика Н.П. Капустина)

Схема предназначена для использования педагогами и включает оценивание 6-ти качеств личности: любознательности, трудолюбия бережного отношения к природе, отношение к учебным занятиям, красивое в жизни обучающегося, отношение к себе.

По каждому качеству выводится одна среднеарифметическая оценка. В результате каждый ученик имеет 5 оценок.

Оценка результатов:

5 – всегда

4 – часто

3 – редко

2 – никогда

1 – у меня другая позиция

Затем 5 оценок складываются и делятся на 5. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

Средний балл

5 — 4,5 – высокий уровень (в)

4,4 – 4 – хороший уровень (х)

3,9 – 2,9 – средний уровень ©

2,8 – 2 – низкий уровень (н)

Сводный лист данных изучения уровня воспитанности обучающихся

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Любознательность		Прилежание		Отношение к природе		Я и секция		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог
1	ФИО														

В группе _____ обучающихся

_____ имеют высокий уровень воспитанности

_____ имеют хороший уровень воспитанности

_____ имеют средний уровень воспитанности

_____ имеют низкий уровень воспитанности

Критерии	Сам	Педагог	Итог
----------	-----	---------	------

1. Любознательность:			
• мне интересно учиться			
• я люблю читать			
• мне интересно находить ответы на непонятные вопросы			
• я всегда выполняю домашнее задание			
• я стремлюсь получать хорошие отметки			
2. Прилежание:			
• я старателен в учебе			
• я внимателен			
• я самостоятелен			
• я помогаю другим в делах и сам обращаюсь за помощью			
• мне нравится самообслуживание в секции и дома			
3. Отношение к природе:			
• я берегу землю			
• я берегу растения			
• я берегу животных			
• я берегу природу			
4. Я и группа:			
• я выполняю правила для обучающихся			
• я выполняю правила внутриклубной жизни			
• я добр в отношениях с людьми			
• я участвую в делах группы и спортивного клуба			
• я справедлив в отношениях с людьми			
5. Прекрасное в моей жизни:			
• я аккуратен и опрятен			
• я соблюдаю культуру поведения			
• я забочусь о здоровье			
• я умею правильно распределять время учебы и отдыха			
• у меня нет вредных привычек			

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Любознательность		Прилежание		Отношение к природе		Я и секция		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог	сам	педагог
1	К.И	4,7	4,6	4	4,4	3,7	5	4	4,4	4,3	4,4	4,14	4,56	X	B
2	Д.С	4,2	4,6	3,6	3,8	4,3	4,2	3,4	4,2	4,2	4,2	3,94	4,2	C	X
3	С.В	4,4	4,2	3,6	3,6	5	4,4	3,4	3,6	3,6	4,2	4	4	X	X

Общие требования безопасности на занятиях «ДЗЮДО. Базовый уровень»

1.1. К занятиям по борьбе Дзюдо допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по Дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки;
- травмы, при проведении спаррингов между борцами разной физико-технической подготовки и весовой категории.

1.4. При проведении занятий по Дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Войти в спортзал по разрешению тренера и только с тренером.

2.3. Проверить правильность укладки татами (все маты должны плотно прилегать друг к другу, все края у ковра должны быть зафиксированы).

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. За 10-15 мин. До тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины.

3.3. Во избежание столкновений с занимающимися необходимо соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтоб не было столкновений.

3.5. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.6. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.7. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.8. При разучивании бросков и других упражнений на ковре одновременно должно быть не более 4-х пар.

3.9. При разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

3.10. При всех бросках, атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки.

3.11. Спарринг проводится только между борцами одинаковой физико-технической подготовленности, весовой категории и этапа обучения.

3.12. Во время тренировки по свистку тренера все обязаны прекратить борьбу.

3.13. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Вывести учащихся из зала (тренер выходит последним).
- 5.3. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (Приложение 3)

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела
по группам и видам спорта

«УТВЕРЖАЮ»
Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

«___» _____ 202 г.

«___» _____ 202 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Педагога дополнительного образования _____

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Керчи
Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической подготовки»

Занятий группы базового уровня 1 год обучения

БУ-1 – 2 часа 3 раза в неделю

Отделение «ДЗЮДО»

1-е полугодие 17 недель

№п\п	Дата проведения занятий		Тема занятий	Кол-во	Примечание
	по плану	по факту			
1			Инструктаж, ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование.	2	Тестирование
2			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
3			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки. Отработка подсечки в темп шагов, борьба за захват.	2	Опрос
4			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
5			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
6			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги. Игры, эстафеты.	2	Опрос
7			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота.	2	Опрос
8			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
9			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку. Игры, эстафеты.	2	Опрос

10			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки. Отработка подсечки в темп шагов, борьба за захват.	2	Опрос
11			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
12			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги. Игры, эстафеты.	2	Опрос
13			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота.	2	Опрос
14			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
15			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания. Переходы с удержаний на болевой прием.	2	Опрос
16			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении с переходом на болевой прием.	2	Опрос
17			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
18			ТБ, ОФП, СФП. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
19			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава с переходом на болевой прием.	2	Опрос, тестирование
20			ТБ, ОФП, СФП. Удержание поперек захватом дальней руки. Борьба в четверках.	2	Опрос
21			ТБ, ОФП, СФП. Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания.	2	Опрос
22			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, контр прием (бросок через грудь)	2	Опрос
23			ТБ, ОФП, СФП. Удержание верхом захватом руки. Борьба в четверках.	2	Опрос
24			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания. Переходы с удержаний на болевой прием.	2	Опрос
26			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
27			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания.	2	Опрос
28			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
29			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с колен с захватом отворота и рукава, в движении. Игры	2	Опрос

30			ТБ, ОФП, СФП. Отработка броска через спину с одностороннего захвата в связке с обратным зацепом. Борьба в четверках.	2	Опрос
31			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
32			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через плечо в комбинации с переходом на удержание. Игры.	2	Опрос
33			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с колен с захватом отворота и рукава, в движении. Игры	2	Опрос
34			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
35			ТБ, ОФП, СФП. Отработка броска через спину с одностороннего захвата в связке с обратным зацепом. Борьба в четверках.	2	Опрос
36			ТБ, ОФП, СФП. Отработка броска через спину с одностороннего захвата в связке с обратным зацепом. Борьба в четверках.	2	Опрос
37			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через плечо в комбинации с переходом на удержание. Игры.	2	Опрос
38			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с колен с захватом отворота и рукава, в движении. Игры	2	Опрос
39			ТБ, ОФП, СФП. Передняя подножка в связке с задней подсечкой. Борьба в четверках.	2	Опрос
40			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания, переход на болевой прием. Борьба в четверках.	2	Тестирование
41			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания	2	Опрос
42			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении, контр прием (бросок через грудь)	2	Опрос
43			ТБ, ОФП, СФП. Подхват под две ноги и со вставкой в бедро под одну ногу. Борьба в четверках.	2	Опрос
44			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении, контр прием (бросок через грудь).	2	Опрос
45			ТБ, ОФП, СФП. Отработка перехода на удушающие приемы от бросков с колен.	2	Опрос
46			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов. Борьба в четверках.	2	Опрос
47			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов.	2	Опрос

48			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов.	2	Опрос
49			ТБ. Сдача контрольных нормативов ОФП,СФП	2	Тестирование
50			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении, контр прием (бросок через грудь).	2	Опрос
51			ТБ, ОФП, СФП. Отработка перехода на удушающие приемы от бросков с колен.	2	Опрос
Итого за 1-е полугодие				102	часа
1.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги. Игры, эстафеты.	2	Опрос
2.			ТБ. ОФП. Лекция «Методы развития и совершенствования выносливости»	2	Опрос
3.			ТБ. ОФП. Лекция «Скоростно-силовые качества и факторы, влияющие на их развитие»	2	Тестирование
4.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении.	2	Опрос
5.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении.	2	Опрос
6.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
7.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки. Отработка подсечки в темп шагов, борьба за захват.	2	Опрос
8.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
9.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
10.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги. Игры, эстафеты.	2	Тестирование
11.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота.	2	Опрос
12.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
13.			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку. Игры, эстафеты.	2	Опрос
14.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки. Отработка подсечки в темп шагов, борьба за захват.	2	Опрос
15.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
16.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги. Игры, эстафеты.	2	Опрос

17.		ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота.	2	Опрос
18.		ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
19.		ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания. Переходы с удержаний на болевой прием.	2	Опрос
20.		ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении с переходом на болевой прием.	2	Тестирование
21.		ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
22.		ТБ, ОФП, СФП. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
23.		ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава с переходом на болевой прием.	2	Опрос
24.		ТБ, ОФП, СФП. Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания.	2	Опрос
25.		ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, контр прием (бросок через грудь)	2	Опрос
26.		ТБ, ОФП, СФП. Удержание верхом захватом руки. Борьба в четверках.	2	Опрос
27.		ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания. Переходы с удержаний на болевой прием.	2	Опрос
28.		ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания. Переходы с удержаний на болевой прием.	2	Тестирование
29.		ТБ, ОФП, СФП. Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания.	2	Опрос
30.		ТБ, ОФП, СФП. Бросок через плечо в комбинации с переходом на удержание. Игры.	2	Опрос
31.		ТБ, ОФП, СФП. Удержание верхом захватом руки, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
32.		ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с захватом отворота и рукава, в движении.	2	Опрос
33.		ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с захватом отворота и рукава, в движении.	2	Опрос
34.		ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания.	2	Опрос
35.		ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос

36.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с колен с захватом отворота и рукава, в движении. Игры	2	Опрос
37.			ТБ, ОФП, СФП. Отработка броска через спину с одностороннего захвата в связке с обратным зацепом. Борьба в четверках.	2	Опрос
38.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
39.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через плечо в комбинации с переходом на удержание. Игры.	2	Опрос
40.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
41.			ТБ, ОФП, СФП. Передняя подножка в связке с задней подсечкой. Борьба в четверках.	2	Опрос
42.			Сдача контрольных нормативов. СФП, ОФП.	2	Тестирование
43.			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания, переход на болевой прием. Борьба в четверках.	2	Опрос
44.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении, контр прием (бросок через грудь).	2	Опрос
45.			ТБ, ОФП, СФП. Отработка перехода на удушающие приемы от бросков с колен.	2	Опрос
46.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов.	2	Опрос
47.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов.	2	Опрос
48.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов.	2	Опрос
49.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с захватом отворота и рукава, в движении.	2	Опрос
50.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении, контр прием (бросок через грудь).	2	Тестирование
51.			ТБ, ОФП, СФП. Отработка перехода на удушающие приемы от бросков с колен.	2	Опрос
52.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов. Борьба в четверках.	2	Опрос
53.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов. Борьба в четверках.	2	Опрос
54.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов. Борьба в четверках.	2	Опрос

55.		Турнир «Открытое первенство ДЮКФП»	2	Соревно вания
Итого за 2-е полугодие			114	часа

Всего за год – 216 часов

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела
по группам и видам спорта

«УТВЕРЖАЮ»
Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

«___» _____ 202 г.

«___» _____ 202 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Педагога дополнительного образования _____

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Керчи
Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической подготовки»

Занятий группы базового уровня 2 год обучения

БУ-2 – 2 часа 3 раза в неделю

Отделение «ДЗЮДО»

1-е полугодие 17 недель

№п\п	Дата проведения занятий		Тема занятий	Кол-во	Примечание
	по плану	по факту			
1			Инструктаж, ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование.	2	Опрос
2			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
3			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки. Отработка подсечки в темп шагов, борьба за захват.	2	Опрос
4			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
5			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Тестирование
6			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги. Игры, эстафеты.	2	Опрос
7			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота.	2	Опрос
8			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
9			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку. Игры, эстафеты.	2	Опрос
10			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки. Отработка подсечки в темп шагов, борьба за захват.	2	Опрос

11			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
12			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги. Игры, эстафеты.	2	Опрос
13			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота.	2	Опрос
14			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
15			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания. Переходы с удержаний на болевой прием.	2	Опрос
16			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении с переходом на болевой прием.	2	Опрос
17			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
18			ТБ, ОФП, СФП. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
19			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава с переходом на болевой прием.	2	Тестирование
20			ТБ, ОФП, СФП. Удержание поперек захватом дальней руки. Борьба в четверках.	2	Опрос
21			ТБ, ОФП, СФП. Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания.	2	Опрос
22			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, контр прием (бросок через грудь)	2	Опрос
23			ТБ, ОФП, СФП. Удержание верхом захватом руки. Борьба в четверках.	2	Опрос
24			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания. Переходы с удержаний на болевой прием.	2	Опрос
26			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
27			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания.	2	Опрос
28			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Тестирование
29			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с колен с захватом отворота и рукава, в движении. Игры	2	Опрос

30			ТБ, ОФП, СФП. Отработка броска через спину с одностороннего захвата в связке с обратным зацепом. Борьба в четверках.	2	Опрос
31			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
32			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через плечо в комбинации с переходом на удержание. Игры.	2	Опрос
33			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с колен с захватом отворота и рукава, в движении. Игры	2	Опрос
34			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
35			ТБ, ОФП, СФП. Отработка броска через спину с одностороннего захвата в связке с обратным зацепом. Борьба в четверках.	2	Опрос
36			ТБ, ОФП, СФП. Отработка броска через спину с одностороннего захвата в связке с обратным зацепом. Борьба в четверках.	2	Опрос
37			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через плечо в комбинации с переходом на удержание. Игры.	2	Опрос
38			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с колен с захватом отворота и рукава, в движении. Игры	2	Опрос
39			ТБ, ОФП, СФП. Передняя подножка в связке с задней подсечкой. Борьба в четверках.	2	Тестирование
40			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания, переход на болевой прием. Борьба в четверках.	2	Опрос
41			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания	2	Опрос
42			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении, контр прием (бросок через грудь)	2	Опрос
43			ТБ, ОФП, СФП. Подхват под две ноги и со вставкой в бедро под одну ногу. Борьба в четверках.	2	Опрос
44			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении, контр прием (бросок через грудь).	2	Опрос
45			ТБ, ОФП, СФП. Отработка перехода на удушающие приемы от бросков с колен.	2	Опрос

46			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов. Борьба в четверках.	2	Опрос
47			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов.	2	Опрос
48			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов.	2	Опрос
49			ТБ. Сдача контрольных нормативов ОФП,СФП	2	Тестирование
50			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении, контр прием (бросок через грудь).	2	Беседа
51			ТБ, ОФП, СФП. Отработка перехода на удушающие приемы от бросков с колен.	2	

Итого за 1-е полугодие

102 часа

1.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги. Игры, эстафеты.	2	Опрос
2.			ТБ. ОФП. Лекция «Методы развития и совершенствования выносливости»	2	Опрос
3.			ТБ. ОФП. Лекция «Скоростно-силовые качества и факторы, влияющие на их развитие»	2	Опрос
4.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении.	2	Опрос
5.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении.	2	Опрос
6.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
7.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки. Отработка подсечки в темп шагов, борьба за захват.	2	Тестирование
8.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
9.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
10.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги. Игры, эстафеты.	2	Опрос
11.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота.	2	Опрос
12.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос

13.			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку. Игры, эстафеты.	2	Опрос
14.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки. Отработка подсечки в темп шагов, борьба за захват.	2	Опрос
15.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
16.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги. Игры, эстафеты.	2	Опрос
17.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота.	2	Опрос
18.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
19.			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания. Переходы с удержаний на болевой прием.	2	Опрос
20.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении с переходом на болевой прием.	2	Тестирование
21.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
22.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
23.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава с переходом на болевой прием.	2	Опрос
24.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания.	2	Опрос
25.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, контр прием (бросок через грудь)	2	Опрос
26.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание верхом захватом руки. Борьба в четверках.	2	Опрос
27.			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания. Переходы с удержаний на болевой прием.	2	Опрос
28.			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания. Переходы с удержаний на болевой прием.	2	Опрос
29.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания.	2	Тестирование
30.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через плечо в комбинации с переходом на удержание.	2	Опрос

			Игры.		
31.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание верхом захватом руки, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
32.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с захватом отворота и рукава, в движении.	2	Опрос
33.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с захватом отворота и рукава, в движении.	2	Опрос
34.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания.	2	Опрос
35.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
36.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с колен с захватом отворота и рукава, в движении. Игры	2	Опрос
37.			ТБ, ОФП, СФП. Отработка броска через спину с одностороннего захвата в связке с обратным зацепом. Борьба в четверках.	2	Опрос
38.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
39.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через плечо в комбинации с переходом на удержание. Игры.	2	Опрос
40.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
41.			ТБ, ОФП, СФП. Передняя подножка в связке с задней подсечкой. Борьба в четверках.	2	Опрос
42.			Сдача контрольных нормативов. СФП, ОФП.	2	Тестирование
43.			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания, переход на болевой прием. Борьба в четверках.	2	Опрос
44.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении, контр прием (бросок через грудь).	2	Опрос
45.			ТБ, ОФП, СФП. Отработка перехода на удушающие приемы от бросков с колен.	2	Опрос
46.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов.	2	Опрос
47.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов.	2	Опрос

48.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов.	2	Опрос
49.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с захватом отворота и рукава, в движении.	2	Опрос
50.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении, контр прием (бросок через грудь).	2	Опрос
51.			ТБ, ОФП, СФП. Отработка перехода на удушающие приемы от бросков с колен.	2	Опрос
52.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов. Борьба в четверках.	2	Опрос
53.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов. Борьба в четверках.	2	Опрос
54.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов. Борьба в четверках.	2	Опрос
55.			Турнир по приемам «невадза».	2	Тестирование
Итого за 2-е полугодие				114	часа

Всего за год – 216 часов

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела
по группам и видам спорта

«УТВЕРЖАЮ»
Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

«__» _____ 202 г.

«__» _____ 202 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Педагога дополнительного образования _____

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Керчи
Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической подготовки»

Занятий группы базового уровня 3 год обучения

БУ-3 – 2 часа 3 раза в неделю

Отделение «ДЗЮДО»

1-е полугодие 17 недель

№п\п	Дата проведения занятий		Тема занятий	Кол-во	Примечание
	по плану	по факту			
1			Инструктаж, ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование.	2	Опрос
2			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
3			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки. Отработка подсечки в темп шагов, борьба за захват.	2	Тестирование
4			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
5			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
6			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги. Игры, эстафеты.	2	Опрос
7			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота.	2	Опрос
8			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
9			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку. Игры, эстафеты.	2	Опрос

10			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки. Отработка подсечки в темп шагов, борьба за захват.	2	Опрос
11			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
12			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги. Игры, эстафеты.	2	Опрос
13			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота.	2	Опрос
14			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
15			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания. Переходы с удержаний на болевой прием.	2	Опрос
16			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении с переходом на болевой прием.	2	Опрос
17			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
18			ТБ, ОФП, СФП. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
19			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава с переходом на болевой прием.	2	Тестирование
20			ТБ, ОФП, СФП. Удержание поперек захватом дальней руки. Борьба в четверках.	2	Опрос
21			ТБ, ОФП, СФП. Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания.	2	Опрос
22			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, контр прием (бросок через грудь)	2	Опрос
23			ТБ, ОФП, СФП. Удержание верхом захватом руки. Борьба в четверках.	2	Опрос
24			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания. Переходы с удержаний на болевой прием.	2	Опрос
26			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
27			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания.	2	Опрос
28			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос

29			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с колен с захватом отворота и рукава, в движении. Игры	2	Опрос
30			ТБ, ОФП, СФП. Отработка броска через спину с одностороннего захвата в связке с обратным зацепом. Борьба в четверках.	2	Тестирование
31			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
32			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через плечо в комбинации с переходом на удержание. Игры.	2	Опрос
33			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с колен с захватом отворота и рукава, в движении. Игры	2	Опрос
34			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
35			ТБ, ОФП, СФП. Отработка броска через спину с одностороннего захвата в связке с обратным зацепом. Борьба в четверках.	2	Опрос
36			ТБ, ОФП, СФП. Отработка броска через спину с одностороннего захвата в связке с обратным зацепом. Борьба в четверках.	2	Опрос
37			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через плечо в комбинации с переходом на удержание. Игры.	2	Опрос
38			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с колен с захватом отворота и рукава, в движении. Игры	2	Опрос
39			ТБ, ОФП, СФП. Передняя подножка в связке с задней подсечкой. Борьба в четверках.	2	Опрос
40			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания, переход на болевой прием. Борьба в четверках.	2	Опрос
41			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания	2	Опрос
42			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении, контр прием (бросок через грудь)	2	Опрос
43			ТБ, ОФП, СФП. Подхват под две ноги и со вставкой в бедро под одну ногу. Борьба в четверках.	2	Опрос
44			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении, контр прием (бросок через грудь).	2	Опрос

45			ТБ, ОФП, СФП. Отработка перехода на удушающие приемы от бросков с колен.	2	Опрос
46			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов. Борьба в четверках.	2	Опрос
47			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов.	2	Опрос
48			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов.	2	Опрос
49			ТБ. Сдача контрольных нормативов ОФП, СФП	2	Тестирование
50			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении, контр прием (бросок через грудь).	2	Опрос
51			ТБ, ОФП, СФП. Отработка перехода на удушающие приемы от бросков с колен.	2	Опрос

Итого за 1-е полугодие

102

часа

1.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги. Игры, эстафеты.	2	Беседа
2.			ТБ, ОФП. Лекция «Методы развития и совершенствования выносливости»	2	Беседа, опрос
3.			ТБ, ОФП. Лекция «Скоростно-силовые качества и факторы, влияющие на их развитие»	2	Тестирование
4.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении.	2	Опрос
5.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении.	2	Опрос
6.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
7.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки. Отработка подсечки в темп шагов, борьба за захват.	2	Опрос
8.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
9.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
10.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги. Игры, эстафеты.	2	Тестирование
11.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота.	2	Опрос
12.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос

13.			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку. Игры, эстафеты.	2	Опрос
14.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки. Отработка подсечки в темп шагов, борьба за захват.	2	Опрос
15.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
16.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги. Игры, эстафеты.	2	Опрос
17.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота.	2	Опрос
18.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
19.			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания. Переходы с удержаний на болевой прием.	2	Опрос
20.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении с переходом на болевой прием.	2	Тестирование
21.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
22.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
23.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава с переходом на болевой прием.	2	Опрос
24.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания.	2	Опрос
25.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, контр прием (бросок через грудь)	2	Опрос
26.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание верхом захватом руки. Борьба в четверках.	2	Опрос
27.			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания. Переходы с удержаний на болевой прием.	2	Опрос
28.			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания. Переходы с удержаний на болевой прием.	2	Опрос
29.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания.	2	Тестирование
30.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через плечо в комбинации с переходом на удержание.	2	

			Игры.		
31.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание верхом захватом руки, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
32.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с захватом отворота и рукава, в движении.	2	Опрос
33.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с захватом отворота и рукава, в движении.	2	Опрос
34.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания.	2	Опрос
35.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
36.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с колен с захватом отворота и рукава, в движении. Игры	2	Опрос
37.			ТБ, ОФП, СФП. Отработка броска через спину с одностороннего захвата в связке с обратным зацепом. Борьба в четверках.	2	Опрос
38.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
39.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через плечо в комбинации с переходом на удержание. Игры.	2	Опрос
40.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
41.			ТБ, ОФП, СФП. Передняя подножка в связке с задней подсечкой. Борьба в четверках.	2	Опрос
42.			Сдача контрольных нормативов. СФП, ОФП.	2	Тестирование
43.			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания, переход на болевой прием. Борьба в четверках.	2	Опрос
44.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении, контр прием (бросок через грудь).	2	Опрос
45.			ТБ, ОФП, СФП. Отработка перехода на удушающие приемы от бросков с колен.	2	Опрос
46.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов.	2	Опрос
47.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов.	2	Опрос

48.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов.	2	Опрос
49.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с захватом отворота и рукава, в движении.	2	Опрос
50.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении, контр прием (бросок через грудь).	2	Тестирование
51.			ТБ, ОФП, СФП. Отработка перехода на удушающие приемы от бросков с колен.	2	Опрос
52.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов. Борьба в четверках.	2	Опрос
53.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов. Борьба в четверках.	2	Опрос
54.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов. Борьба в четверках.	2	Опрос
55.			ТБ, ОФП, СФП. Отработка перехода на удушающие приемы от бросков с колен.	2	Опрос
Итого за 2-е полугодие				114	часа

Всего за год – 216 часов

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник отдела
по группам и видам спорта

«УТВЕРЖАЮ»
Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

«__» _____ 202 г.

«__» _____ 202 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Педагога дополнительного образования _____

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Керчи
Республики Крым «Детско-юношеский клуб физической подготовки»

Занятий группы базового уровня 4 год обучения

БУ-4 – 2 часа 3 раза в неделю

Отделение «ДЗЮДО»

1-е полугодие 17 недель

№п\п	Дата проведения занятий		Тема занятий	Кол-во	Примечание
	по плану	по факту			
1			Инструктаж, ТБ. История, этикет в дзюдо. Тестирование.	2	Беседа
2			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
3			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки. Отработка подсечки в темп шагов, борьба за захват.	2	Опрос
4			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
5			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
6			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги. Игры, эстафеты.	2	Опрос
7			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота.	2	Опрос
8			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
9			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку. Игры, эстафеты.	2	Опрос
10			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки. Отработка подсечки в темп шагов, борьба за захват.	2	Тестирование

11			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
12			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги. Игры, эстафеты.	2	Опрос
13			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота.	2	Опрос
14			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
15			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания. Переходы с удержаний на болевой прием.	2	Опрос
16			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении с переходом на болевой прием.	2	Опрос
17			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
18			ТБ, ОФП, СФП. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
19			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава с переходом на болевой прием.	2	Опрос
20			ТБ, ОФП, СФП. Удержание поперек захватом дальней руки. Борьба в четверках.	2	Тестирование
21			ТБ, ОФП, СФП. Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания.	2	Опрос
22			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, контр прием (бросок через грудь)	2	Опрос
23			ТБ, ОФП, СФП. Удержание верхом захватом руки. Борьба в четверках.	2	Опрос
24			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания. Переходы с удержаний на болевой прием.	2	Опрос
26			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
27			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания.	2	Опрос
28			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
29			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с колен с захватом отворота и рукава, в движении. Игры	2	Опрос

30			ТБ, ОФП, СФП. Отработка броска через спину с одностороннего захвата в связке с обратным зацепом. Борьба в четверках.	2	Тестирование
31			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
32			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через плечо в комбинации с переходом на удержание. Игры.	2	Опрос
33			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с колен с захватом отворота и рукава, в движении. Игры	2	Опрос
34			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
35			ТБ, ОФП, СФП. Отработка броска через спину с одностороннего захвата в связке с обратным зацепом. Борьба в четверках.	2	Опрос
36			ТБ, ОФП, СФП. Отработка броска через спину с одностороннего захвата в связке с обратным зацепом. Борьба в четверках.	2	Опрос
37			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через плечо в комбинации с переходом на удержание. Игры.	2	Опрос
38			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с колен с захватом отворота и рукава, в движении. Игры	2	Опрос
39			ТБ, ОФП, СФП. Передняя подножка в связке с задней подсечкой. Борьба в четверках.	2	Опрос
40			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания, переход на болевой прием. Борьба в четверках.	2	Тестирование
41			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания	2	Опрос
42			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении, контр прием (бросок через грудь)	2	Опрос
43			ТБ, ОФП, СФП. Подхват под две ноги и со вставкой в бедро под одну ногу. Борьба в четверках.	2	Опрос
44			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении, контр прием (бросок через грудь).	2	Опрос
45			ТБ, ОФП, СФП. Отработка перехода на удушающие приемы от бросков с колен.	2	Опрос

46			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов. Борьба в четверках.	2	Опрос
47			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов.	2	Опрос
48			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов.	2	Опрос
49			ТБ. Сдача контрольных нормативов ОФП,СФП	2	Тестирование
50			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении, контр прием (бросок через грудь).	2	Опрос
51			ТБ, ОФП, СФП. Отработка перехода на удушающие приемы от бросков с колен.	2	Опрос

Итого за 1-е полугодие

102

часа

1.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги. Игры, эстафеты.	2	Беседа, опрос
2.			ТБ. ОФП. Лекция «Методы развития и совершенствования выносливости»	2	Опрос
3.			ТБ. ОФП. Лекция «Скоростно-силовые качества и факторы, влияющие на их развитие»	2	Тестирование
4.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении.	2	Опрос
5.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении.	2	Опрос
6.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
7.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки. Отработка подсечки в темп шагов, борьба за захват.	2	Опрос
8.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
9.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
10.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги. Игры, эстафеты.	2	Тестирование
11.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота.	2	Опрос
12.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос

13.			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку. Игры, эстафеты.	2	Опрос
14.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки. Отработка подсечки в темп шагов, борьба за захват.	2	Опрос
15.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота. Борьба в четверках.	2	Опрос
16.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги. Игры, эстафеты.	2	Опрос
17.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота.	2	Опрос
18.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Опрос
19.			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания. Переходы с удержаний на болевой прием.	2	Опрос
20.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении с переходом на болевой прием.	2	Опрос
21.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом ворота в движении. Борьба в четверках.	2	Тестирование
22.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
23.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава с переходом на болевой прием.	2	Опрос
24.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания.	2	Опрос
25.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, контр прием (бросок через грудь)	2	Опрос
26.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание верхом захватом руки. Борьба в четверках.	2	Опрос
27.			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания. Переходы с удержаний на болевой прием.	2	Опрос
28.			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания. Переходы с удержаний на болевой прием.	2	Опрос
29.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание поперек захватом дальней руки, уход с удержания.	2	Тестирование
30.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через плечо в комбинации с переходом на удержание.	2	Опрос

			Игры.		
31.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание верхом захватом руки, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
32.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с захватом отворота и рукава, в движении.	2	Опрос
33.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с захватом отворота и рукава, в движении.	2	Опрос
34.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания.	2	Опрос
35.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом из-под руки, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
36.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с колен с захватом отворота и рукава, в движении. Игры	2	Опрос
37.			ТБ, ОФП, СФП. Отработка броска через спину с одностороннего захвата в связке с обратным зацепом. Борьба в четверках.	2	Опрос
38.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Опрос
39.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через плечо в комбинации с переходом на удержание. Игры.	2	Опрос
40.			ТБ, ОФП, СФП. Удержание сбоку захватом своей ноги, уход с удержания. Борьба в четверках.	2	Тестирование
41.			ТБ, ОФП, СФП. Передняя подножка в связке с задней подсечкой. Борьба в четверках.	2	
42.			Сдача контрольных нормативов. СФП, ОФП.	2	Тестирование
43.			ТБ, ОФП, СФП. Обратное удержание сбоку, уход с удержания, переход на болевой прием. Борьба в четверках.	2	Опрос
44.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении, контр прием (бросок через грудь).	2	Опрос
45.			ТБ, ОФП, СФП. Отработка перехода на удушающие приемы от бросков с колен.	2	Опрос
46.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов.	2	Опрос
47.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов.	2	Опрос

48.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов.	2	Опрос
49.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через спину с захватом отворота и рукава, в движении.	2	Опрос
50.			ТБ, ОФП, СФП. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава, в движении, контр прием (бросок через грудь).	2	Тестирование
51.			ТБ, ОФП, СФП. Отработка перехода на удушающие приемы от бросков с колен.	2	Опрос
52.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов. Борьба в четверках.	2	Опрос
53.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов. Борьба в четверках.	2	Опрос
54.			ТБ, ОФП, СФП. Рычаг локтя со стороны головы, сбоку, фронтально, уходы с болевых приемов. Борьба в четверках.	2	Опрос
55.			Подведение итогов года. Турнир «Открытое первенство ДЮКФП».	2	Соревнование
Итого за 2-е полугодие				114	

Всего за год – 216 часов

3.4. Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«ДЗЮДО. Базовый уровень»

Дата внесения изменений	На основании / в соответствии	Внесённые изменения (в каком разделе программы).	Кем внесены изменения (Ф.И.О.подпись)
	В 2024 году в связи с изменением нормативно-правовых актов	Внесены изменения в раздел 1.1. Пояснительная записка	

Педагог ДО _____ (Ф.И.О.)

(Приложение 5)
«УТВЕРЖАЮ»
Директор МБУ ДО
г. Керчи РК «ДЮКФП»

«___» _____ 202 г.

**3.5. ПЛАН индивидуально-воспитательной работы
педагога ДО по программе «ДЗЮДО. Базовый уровень» на учебный год**

№ п/п	Наименование мероприятий	Дата проведения	Ответственный	Отмет ки о выпол нении
1.	Врачебный контроль, самоконтроль.		Стрибный В.К. Стрибный И.В. Стрибная О.М.	
2.	Беседа на тему: «Гигиена спортсмена в быту и в зале», «Правила поведения в общественных местах в период пандемии COVID-19»		Стрибный В.К. Стрибный И.В. Стрибная О.М.	
3.	Беседа на тему: «Организация спортивно-массовых мероприятий, проведение соревнований и учебно-тренировочных сборов в период пандемии COVID-19»		Стрибный В.К. Стрибный И.В. Стрибная О.М.	
4.	Родительское собрание		Стрибный В.К. Стрибный И.В. Стрибная О.М.	
5.	Участие в благоустройстве базы обучения	В теч.года	Стрибный В.К. Стрибный И.В. Стрибная О.М.	
6.	Профилактика травматизма	В теч.года	Стрибный В.К. Стрибный И.В. Стрибная О.М.	
7.	Участие в физкультурно-массовых мероприятиях города	Согласно календарного плана	Стрибный В.К. Стрибный И.В. Стрибная О.М.	
8.	Участие в мероприятиях ДЮКФП к знаменательным датам	Согласно календаря	Стрибный В.К. Стрибный И.В. Стрибная О.М.	
9.	Организация спортивно-развлекательного мероприятия к празднованию Нового года		Стрибный В.К. Стрибный И.В. Стрибная О.М.	
10.	Проведение всеобщего медосмотра детей	Осень Весна	Стрибный В.К. Стрибный И.В. Стрибная О.М.	
11.	Изучение Кодекса олимпийца	Согласно КТП	Стрибный В.К. Стрибный И.В. Стрибная О.М.	

12.	Беседа: «Безопасность жизнедеятельности детей в зимний период»	Декабрь-январь	Стрибный В.К. Стрибный И.В. Стрибная О.М.	
13.	Беседа: «Пропаганда антитеррористической деятельности»	В течении года	Стрибный В.К. Стрибный И.В. Стрибная О.М.	
14.	Лекция «Курение и спорт не совместимы»		Стрибный В.К. Стрибный И.В. Стрибная О.М.	
15.	Просмотр фильма о технике и тактике ведения поединков в дзюдо	Ежеквартально	Стрибный В.К. Стрибный И.В. Стрибная О.М.	
16.	Беседа: «Правила поведения в дни весенних каникул»	март	Стрибный В.К. Стрибный И.В. Стрибная О.М.	
17.	День победы – праздник советского народа в борьбе с фашизмом	1-9 мая	Стрибный В.К. Стрибный И.В. Стрибная О.М.	
18.	Праздник, посвященный Дню защиты детей	1 июня	Стрибный В.К. Стрибный И.В. Стрибная О.М.	
19.	Участие в учебно- тренировочном сборе	Согласно календаря	Стрибный В.К. Стрибный И.В. Стрибная О.М.	