

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Районный центр внешкольной работы» с. Вильгорт

Принято
на педагогическом совете
Протокол №7
от 31 августа 2017 года



Дополнительная общеразвивающая программа

Дзюдо

Объединение «Дзюдо»

направленность:
физкультурно-спортивная
для учащихся 12-17 лет

3 года обучения

Составитель:
Алексей Сергеевич
Холопов
педагог дополнительного
образования

с. Вильгорт
2017

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Программа является модифицированной, разработана на основе типовой программы для спортивных школ и коллективов (изд-во «Российская государственная академия физической культуры совместно с федерацией дзюдо России») и книги авторов: Путин В.В., Левицкий А., Шестаков В. «Дзюдо. История, теория, практика».

Программа предназначена для учащихся 12-17 лет и рассчитана на 3 года обучения.

Борьба дзюдо, как средство физического развития и военно - прикладной подготовки, существует с древнейших времен. Она была широко распространена у народов Древней Греции, Рима, Китая, Индии, Египта и других стран.

Основной причиной возникновения борьбы дзюдо, как и других прикладных видов спорта, была необходимость в подготовке воинов.

Источником возникновения борьбы дзюдо послужила джиу-джитсу, приемы которой перекочевали в Японию из Китая. Основателем дзюдо является выдающийся японский педагог, просветитель и тренер Дзигаро Кано.

«Дзю» означает мягкий, скромный, «до» - путь, манеру держаться, точку зрения или склад ума. Таким образом, дзюдо - мягкая, скромная манера держаться, отражающая отношение дзюдоиста к сопернику и к жизни.

Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю.

Дзюдо объединяет людей разных национальностей, вкусов, вероисповеданий. Многогранность дзюдо позволяет каждому найти здесь то, что нужно ему.

Малоподвижный образ жизни современных школьников отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психическом развитии. Занятия в спортивной секции «Дзюдо» помогут восполнить недостаток движения и предупредить умственное переутомление, повысят работоспособность во время учебы. Занятия дзюдо способствуют гармоничному духовному развитию занимающихся, поскольку стимулируют позитивный подход к событиям, требуют дисциплины, настойчивости, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями. Занятия дзюдо требуют самоконтроля, что позитивно сказывается на личности учащегося. А тренировка памяти (за счёт необходимости изучать сложные приёмы), наблюдательности (благодаря практике рандори) и развития воображения и творческого подхода (при освоении вариативных техник), умение выражать свои мысли (например, при описании приёмов), благодаря занятиям дзюдо развиваются в комплексе.

Спортивная секция «Дзюдо» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

Актуальность программы состоит в том, чтобы максимально совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и

сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

Программа составлена на 3 года обучения: на 1 году обучения ребята знакомятся с основами техники и тактики борьбы дзюдо, на 2-3 году обучения совершенствуют свои умения и навыки. Большое внимание на 3 году обучения уделяется подготовке и участию в различных соревнованиях.

Программа состоит из пояснительной записки, учебно-тематического плана, предполагаемых результатов ее реализации, включающим требования к обучающимся, предъявляемых в конце обучения, методической части, списка используемой специальной литературы, контрольно – тематического плана.

Цель:

Физическое развитие учащихся через обучение основам техники и тактики борьбы дзюдо.

Задачи:

1.Обучающие:

- 1.1.Обучение основам техники и тактики борьбы дзюдо.
- 1.2.Овладение отсутствующими в основном образовании знаниями, умениями и навыками в области физкультуры, спорта, гигиены, медицины.

2.Воспитательные:

2. 1.Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
- 2.2. Профилактика асоциального поведения.
- 2.3.Организация условий для полезного заполнения свободного времени ребят.

3. Развивающие:

- 3.1.Укрепление здоровья.
- 3.2.Развитие силы воли, стойкости, целеустремленности.

Характеристика программы:

тип программы - дополнительная общеразвивающая

направленность - физкультурно-спортивная

вид - модифицированная

Организационно-педагогические основы обучения:

В спортивную секцию «Дзюдо» принимаются ребята 12-17 лет, желающие обучиться основам техники и тактики борьбы дзюдо. Прием в группу осуществляется на основании заявлений от родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям в спортивной секции.

Срок реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	6 часов	45 минут	3 раза в неделю по 2 часа	36	12	216
2 год	6 часов	45 минут	3 раза в неделю по 2 часа	36	10	216
3 год	6 часов	45 минут	3 раза в неделю по 2 часа	36	8	216

Формы проведения занятий:

- групповые;
- всем составом спортивной секции.

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие спортивного зала;
- наличие матов (имеется);
- наличие спортивной формы-кимоно (имеется);
- наличие спортивного инвентаря: мячи набивные, мячи футбольные, скакалки;
- желание детей заниматься.

Ожидаемый результат:

Положительная динамика уровня физического развития ребят через обучение технике и тактике борьбы дзюдо.

Контроль пройдет в форме учебных, учебно-тренировочных схваток, показательных выступлений, участия в соревнованиях.

2. Учебно-тематический план первого года обучения:

	Разделы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Освоение основных приемов борьбы	4	80	84
3.	Общая физическая подготовка	2	116	118
4.	Подготовка и участие в соревнованиях	4	2	6
5.	Промежуточная аттестация	-	4	4
6.	Итоговое занятие	2	-	2
	Всего часов:	14	202	216

3. Содержание программы 1 года обучения:

1.Вводное занятие.

Теория: Правила поведения на занятиях. Построение, рапорт. Правила гигиены. Техника безопасности. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Значение различных упражнений и физических нагрузок для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на укрепление здоровья и повышение интеллектуальной работоспособности. Форма борца. Ее изготовление и уход за ней. Строение и функции пищеварительной системы. Органы выделения. Причины травм. Врачебный контроль. Самоконтроль. Первая доврачебная помощь при травмах.

2.Освоение основных приемов борьбы.

Теория: Знакомство с приемами борьбы Дзюдо. Благоприятные условия. Предупреждение травм. Самостраховка. Термины, обозначающие приемы. Оценка приемов. Определение победителей в схватке. Основные понятия о защитах, контрприемах, комбинациях. Понятие об основных дистанциях и захватах в Дзюдо. Режим тренировки борца. Понятие о тактике борьбы Дзюдо. Виды тактики.

Практика: Изучение приемов борьбы Дзюдо стоя, в партере. Приемы, выполняемые с помощью ног. Приемы, выполняемые с помощью рук. Приемы, выполняемые с помощью туловища.

Учебные схватки. Изучение приемов самостраховки. Стойки, дистанции, передвижения борца. Запрещенные приемы в Дзюдо. Изучение приемов борьбы Дзюдо лежа. Броски. Удержания. Учебные схватки.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Методы развития гибкости. Методы развития силы. Методы развития ловкости борца. Методы развития выносливости. Методы развития быстроты.

Практика: Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие силы. Упражнения на развитие ловкости. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Коми национальные подвижные игры. Коми национальные спортивные игры: с мячом. Строевые упражнения. Упражнения на месте. Акробатические упражнения. Игровые упражнения с набивными мячами. Кувырки. Упражнения с отягощением. Программы СТЕП; СТРЕЙЧ.

4. Подготовка и участие в соревнованиях.

Теория: Значение соревнований по Дзюдо, их цели и задачи. Виды соревнований (личные, лично-командные, командные) и способы их проведения. Правила определения победителей в соревнованиях. Правила соревнований по Дзюдо.

Практика: Соревнования на первенство группы. Соревнования на выполнение упражнений в группе, в парах.

5. Промежуточная аттестация.

Сдача контрольных нормативов.

6. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год.

Практика: Показательные выступления. Сдача контрольных нормативов.

4. Учебно-тематический план второго года обучения:

№	Разделы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Освоение основных приемов борьбы	4	104	108
3.	Общая физическая подготовка	2	88	90
4.	Подготовка и участие в соревнованиях	4	6	10
5.	Промежуточная аттестация	-	4	4
6.	Итоговое занятие	2	-	2
Всего часов:		14	202	216

5. Содержание программы 2 года обучения:

1. Вводное занятие.

Теория: Требования к учащимся. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Борцовское чучело. Его устройство. Режим тренировки борца. Методы воспитания смелости и выдержки борца.

2. Совершенствование приемов борьбы.

Отработка приемов борьбы Дзюдо.
Теория: Защита. Контрприемы. Комбинации. Построение разминки в Дзюдо. Виды тактики.

Практика: Совершенствование приемов борьбы в стойке, партере. Приемы, выполняемые с помощью ног. Отработка приемов. Учебные схватки. Приемы, выполняемые с помощью рук. Отработка приемов. Учебные схватки. Приемы, выполняемые с помощью туловища. Отработка приемов. Учебные схватки. Отработка приемов в партере. Учебные схватки в партере. Работа в партере. Борьба в партере.

3. Общая физическая подготовка.

Практика: Игровая подготовка. Упражнения с отягощением. Строевые упражнения. Бег. Прыжки. Акробатические упражнения. Программы СТЕП; СТРЕЙЧ.

4.Участие в соревнованиях.

Теория: Правила определения победителей в соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Правила соревнований по Дзюдо. Подготовка к соревнованиям. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Составление и заполнение документов соревнований. Составление программы соревнований.

Практика: Соревнования на выполнение коми национальных упражнений в группе, в парах. Соревнования на первенство группы. Соревнования на развитие устойчивости. Участие в соревнованиях разного уровня (внутри квалификационных, районных, городских, республиканских).

5. Промежуточная аттестация.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

6. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов работы за учебный год. Показательные выступления. Награждение лучших учащихся.

6. Учебно-тематический план 3 года обучения:

№	Разделы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Вводное занятие	2	-	2
2.	Общая физическая подготовка	2	66	68
3.	Освоение основных приемов борьбы	4	120	124
4.	Подготовка и участие в соревнованиях	2	14	16
5.	Промежуточная аттестация	-	4	4
6.	Итоговое занятие	2	-	2
Всего часов		12	204	216

7. Содержание программы 3 года обучения:

1. Вводное занятие.

Теория: Требования к учащимся. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Борцовское чучело. Его устройство. Режим тренировки борца. История, этикет, правило дзюдо.

2. Общая физическая подготовка.

Практика: Передвижения. Самостраховка. Падения. Упражнения с отягощением. Строевые упражнения. Бег. Прыжки. Акробатические упражнения.

3. Совершенствование приемов борьбы. Отработка приемов борьбы дзюдо.

Теория: Защита. Контрприемы. Комбинации. Построение разминки в дзюдо. Виды тактики.

Практика: Совершенствование приемов борьбы в стойке. Приемы, выполняемые с помощью ног. Отработка приемов. Учебные схватки. Приемы, выполняемые с помощью рук. Отработка приемов. Учебные схватки. Приемы, выполняемые с помощью туловища. Отработка приемов. Учебные схватки. Отработка приемов в партере. Учебные схватки в партере. Работа в партере. Борьба в партере.

4. Подготовка и участие в соревнованиях.

Теория: Правила определения победителей в соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Правила соревнований по Дзюдо. Подготовка к соревнованиям. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Составление и заполнение документов соревнований. Составление программы соревнований.

Практика: Соревнования на выполнение коми национальных упражнений в группе, в парах. Соревнования на первенство группы. Соревнования на развитие устойчивости. Участие в соревнованиях разного уровня (внутри квалификационных, районных, городских, республиканских).

5. Промежуточная аттестация.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

6. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших. Чаепитие.

8. Методическое обеспечение программы.

Основной формой учебного занятия является учебная тренировка. Она подразделяется на 4 части: вводную, подготовительную, основную и заключительную. Вводная часть длится 3-5 минут. Задача этой части сводится к организации группы. Она начинается с построения группы, расчета и рапорта дежурного (или старосты) тренеру, ведущему занятию. Тренер знакомит обучающихся с содержанием и порядком проведения занятия, сообщает о форме занятия, о времени, о содержании основной части занятия. Подготовительная часть длится 15-20 минут. Она направлена на подготовку организма спортсмена к полноценному выполнению нагрузки в основной части занятия. Основная часть длится 60 минут. Обучающиеся обычно изучают новый материал - приемы борьбы дзюдо, проводят учебные схватки. Заключительная часть длится 3-5 минут. Задача этой части - привести организм обучающихся в относительно спокойное состояние и подвести итоги занятия.

В подготовительной части занятия (или в разминке) применяются упражнения, которые состоят из двух частей: общей и специальной. Общая часть способствует развитию физических качеств борца, подготавливает системы организма к более высокому режиму работы. Применяются: ходьба и бег различной интенсивности, упражнения в движении и на месте, упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, акробатические упражнения, кувырки, спортивные и подвижные игры. Специальная часть разминки способствует решению задач специальной подготовки, освоению материала, изучаемого на занятии, настраивает нервную систему на предстоящую работу. В этой части разминки применяются упражнения страховки и самостраховки, имитация приемов, простейшие формы борьбы.

Методы, используемые педагогами на занятии: лекция, рассказ, беседа. Лекция применяется для устного изложения важнейших тем теоретического раздела программы. Рассказ чаще всего проводится во время практических занятий или в перерыве между ними. Беседа применяется при изложении нового материала. Теоретические сведения лучше воспринимаются, если устное изложение сопровождается показом. Для этого применяют различные методы показа: натуральный, изобразительный, условный. Натуральный показ - это показ приемов, действий, предметов в их реально существующем виде. Изобразительный показ выражается в показе изображения приемов и других объектов (фотографии, рисунки). Условный показ применяется для создания абстрактного представления и выражается в демонстрации таблиц, диаграмм, схем.

Для выработки умений применяется метод разучивания: целостное разучивание; разучивание по частям; комплексное разучивание.

Для формирования навыка используется метод тренировки. Существуют 2 основных метода тренировки: метод упражнения, который обеспечивает стереотипность навыка, и метод варьирования, который обеспечивает динамичность навыка.

В процессе подготовки спортсмена педагоги используют различные виды упражнений:

1. Специально-подготовительные упражнения.

Основная задача этих упражнений заключается в обеспечении избирательного воздействия на различные системы организма обучающихся.

2. Подводящие упражнения: упражнения в страховке и самостраховке.

Приемы борьбы могут разучиваться комплексно. Изучение приема начинается целостным способом. Разучивание можно считать законченным, когда борец правильно станет выполнять прием в учебной схватке, где один спортсмен нападает обусловленным приемом, а другой защищается. Освоение и совершенствование приемов осуществляется путем многократных повторений.

Большое значение в тренировочном процессе отводится соревновательно-игровому методу. Под этим методом подразумевается способ приобретения и совершенствования знаний, умений и навыков, развития двигательных и морально-волевых качеств в условиях игры или соревнований. Соревновательно-игровые задания несут в себе большой эмоциональный заряд, который является эффективным средством не только физического развития, но и духовного воспитания. Именно во время соревнований формируются такие качества, как умение преодолеть боязнь перед соперником, развиваются сила воли, настойчивость, упорство, желание победить.

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 схемами, таблицами, 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.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала.

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 эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Контрольные 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 проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера.

Этапы педагогического контроля первого года обучения.

№	Вид контроля	Тема контроля	Форма контроля
1	Текущий	Техника борьбы дзюдо в положении стоя и лежа.	Тренировочная схватка
2	Текущий	Приемы самостраховки в дзюдо.	Тренировочная схватка
3	Рубежный;	Итоговое занятие.	Показательные выступления

**Этапы педагогического контроля
второго года обучения.**

№	Вид контроля	Тема контроля	Форма контроля
1	Входящий	Теоретические основы техники борьбы дзюдо. Техника безопасности;	Тестирование
2	Текущий	Участие в соревнованиях: работа с противником, использование приемов и т.п.	учебные схватки
3	Рубежный	Итоговое занятие.	Показательные выступления

**Этапы педагогического контроля
третьего года обучения.**

№	Вид контроля	Тема контроля	Форма контроля
1	Входящий	Теоретические основы техники борьбы дзюдо. Техника безопасности;	Тестирование
2	Текущий	Участие в соревнованиях: работа с противником, использование приемов и т.п.	учебные схватки
3	Итоговый	Итоговое занятие.	Показательные выступления

Требования к знаниям и умениям учащихся.

По окончании обучения по программе обучающиеся получают **теоретические знания:**

- теоретические основы техники дзюдо;
- знания по гигиене спортсмена;
- понятия о защитах, контрприемах, комбинациях;
- понятия о тактике борьбы дзюдо;
- методы развития гибкости, силы, ловкости, быстроты, выносливости борца;
- правила проведения соревнований по борьбе дзюдо;
- что такое татами, правила поведения на татами;
- правила предупреждения травм во время занятий;
- основы техники борьбы в стойке;
- основы техники борьбы лежа;
- технику приемов в переходных положениях;
- комбинации бросков в стойке;

получают **практические умения:**

- приемы борьбы дзюдо стоя;
- приемы, выполняемые с помощью ног, рук, лежа;
- приемы выполнения бросков, удержаний, болевых приемов;
- приемы, выполняемые с помощью туловища;
- приемы самообороны;

9. Использованная литература:

- 1.Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М. Борьба дзюдо. М. ФиС. 1987г.
- 2.Путин В.В., Левицкий А., Шестаков В. Дзюдо. История, теория, практика. Изд.дом СК. Архангельск. 2000г.
- 3.Программа для спортивных школ и коллективов. Изд-во Российская государственная академия физической культуры совместно с федерацией дзюдо России. М.1995г.
- 4.Рудман З.А. Самбо. Техника борьбы лежа. Изд-во ФиС. М. 1977г.
5. Хорст Вольф. Дзюдо. Техника самообороны. М.2002г.

