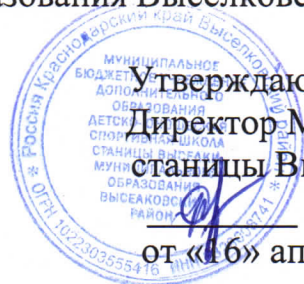


Управление образования администрации
муниципального образования Выселковский район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования детско-юношеская спортивная школа станицы
Выселки муниципального образования Выселковский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «16» апреля 2021г.
протокол № 4



Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ
станицы Выселки
Дробышева Н.Н.
от «16» апреля 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «Дзюдо»**

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 3 года
Возрастная категория: от 4 до 10 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: авторская
Программа реализуется на бюджетной основе
ID – НОМЕР Программы в навигаторе - 31086

Составители:

*Алексеев Ю.А. зам. директора
по учебно-воспитательной работе;*
Бахарев М.А. методист;
Алиева А.С. тренер-преподаватель;

ст. Выселки, 2021

Введение

Данная дополнительная ознакомительная общеразвивающая программа по дзюдо (далее Программа) разработана на основании:

- в соответствии с частью 4 статьи 84 ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом №196 Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- совместного письма Министерства спорта РФ от 10.09.2019 года № исх-ПВ-10/9327 и Министерства просвещения РФ от 10.09.2019 № 06-985.
- на основе ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- на основе приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- на основе приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- постановление Главного государственного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортсменов по дзюдо.

В данной Программе учтены все особенности организации обучения в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа ст. Выселки (далее - МБУ ДО ДЮСШ ст. Выселки). Главной задачей которой является наиболее широкий охват и вовлечение школьников занятиями спортом.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая ознакомительная программа «Дзюдо» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа физкультурно-спортивной направленности в системе дополнительного образования ориентирована на физическое совершенствование детей, приобщение их к здоровому образу жизни.

Программа направлена на развитие физических способностей детей, обеспечивает физическое, нравственное, интеллектуальное развитие, познание жизни, самих себя, других людей с помощью активного вовлечения ребят в разнообразную спортивную деятельность, наряду с этим развиваются организаторские способности и задатки, психические свойства личности.

Новизна данной образовательной программы опирается на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди детей и школьников, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной деятельности. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем дошкольном и школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Организация занятий по концентрическому методу прохождения программного материала позволяет за различные сроки усвоить его в полном объеме и перейти на базовый уровень.

Актуальность занятий дзюдо с дошкольниками и школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний. Актуальность данной Программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что дзюдо, как вид борьбы способствует развитию у обучающихся многих весьма ценных качеств и навыков, необходимых им в дальнейшей жизни. Дзюдо учит думать и принимать решение за доли секунды, преодолевать трудности и неудачи, быть уверенным и полноценным ребенком. К принятию правильного решения ребенок придет путем

многих проб и ошибок, а этот опыт пригодится в жизни. Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает ловкость движений, реакцию и координацию. Регулярные занятия дзюдо укрепляют и сердечно-сосудистую систему. Во время учебных занятий тренер постоянно осуществляет педагогический контроль реакции организма детей на физическую нагрузку, следит за их самочувствием. Программа предполагает формирование у детей необходимых навыков гигиены, самоконтроля за состоянием своего здоровья, соблюдения техники безопасности при самостоятельных занятиях.

Программа разработана с целью создания в учреждениях образования детей условий для разностороннего физического развития обучающихся. Содержание программы включает - изучение теоретического материала, проведение практических занятий по ОФП, СФП, обучение техническим и тактическим приёмам, а также игровой деятельности.

После окончания курса данной программы, при желании обучающихся и их родителей (законных представителей), после сдачи переводных нормативов можно перейти на обучение по дополнительной образовательной программе базового уровня Б(1) первого года обучения по виду спорта «Дзюдо».

Адресат программы.

На обучение по данной программе зачисляются дети в возрасте с 4 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Программа является ознакомительной общеразвивающей, рассчитана на 1-3 года обучения. Учебный план программы рассчитан на 46 недель в год, сроки реализации с 1 сентября по 31 августа. Программа цикличная и в зависимости от возраста обучающихся принятых на данную программу могут быть реализованы за 1-3 года.

Цель дополнительной общеразвивающей программы (ознакомительного уровня) по дзюдо:

- укрепление здоровья и закалывание обучающихся;
- достижение всестороннего развития;
- овладение первоначальными навыками борьбы дзюдо;
- формирование моральных и волевых качеств;
- подготовка занимающихся к процессу многолетней спортивной тренировки в отделении дзюдо по базовым программам.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы (ознакомительного уровня) по дзюдо:

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники борьбы дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- укрепление здоровья и закалывание;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям здоровым образом жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа направлена на:

- формирование и развитие физических способностей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- организацию свободного времени.

Основными показателями выполнения программных требований: стабильность состава обучающихся; посещаемость тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

В зависимости от целевой задачи и организационной формы тренировочного занятия используются следующие формы проведения занятий: игровая спортивная тренировка, круговая, спортивно-игровая, турнир, товарищеская встреча, кросс.

Предполагаемый результат.

Обучающийся должен:

- соблюдать гигиенические требования при занятиях спортом, соблюдать режим дня и вести здоровый образ жизни;
- овладеть элементарной техникой основных элементов борьбы;
- изучить правила борьбы;
- участвовать в соревнованиях школьного уровня;
- подготовиться к обучению по программе базового уровня.

Формы обучения и режим занятий.

Форма обучения очная, возможно в дистанционном режиме или частично в смешанном режиме. Продолжительность занятий составляет по 45-90 минут 2-4 раза в неделю по очной форме обучения; 15-30 минут 4-6 раз в неделю в дистанционном режиме. Недельная нагрузка 4 ч, на учебный год $4 \times 46 = 184$ ч.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, отражен в таблице № 1

Наполняемость ознакомительных общеразвивающих групп и режим учебно-тренировочной работы

Таблица № 1

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Наполняемость в группах	Максимальное количество учебных часов в неделю
1-й год	4 года	12-30	4
2-й год	5 лет	12-30	4
3-й год	6 лет	12-30	4

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), культурно-массовые мероприятия.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка, беседа и игра.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

2.1 Распределение учебного материала по часам.

В целях реализации Программы Учреждением разработано учебный план (таблица №2) из расчёта 46 недель.

Таблица № 2

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки/	Распределе ние часов 1 год	Распреде ле часов 2 год	Распреде ле часов 3 год
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	24	24	24
2.	Общая физическая подготовка	55	55	55
3.	Специальная физическая подготовка	40	40	40
4.	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	18	18	18
5.	Другие виды спорта	36	36	36
6.	Промежуточная и итоговая аттестация	8	8	8
7.	Психологическая подготовка.	3	3	3
	ИТОГО	184	184	184

Распределение учебного материала в %.

Таблица № 3

№ п/п	Наименование предметных областей /формы учебной нагрузки/	Распреде ле часов 1 год	Распреде ле часов 2 год	Распреде ле часов 3 год
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	10	10
2.	Общая физическая подготовка	35	35	35
3.	Специальная физическая подготовка	20	20	20
4.	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	24	24	24
5.	Другие виды спорта и подвижные виды спорта	6	6	6
6.	Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	2
7.	Психологическая подготовка.	3	3	3
	ИТОГО	100	100	100

2.2 Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами, как свои, так и соперника, немеханически выполнять указания тренера, авторчески подходить к ним.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно во время тренировки. Она органически связана с физической техникой – тактической, морально-волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в секции, в школу нужно научиться подчинять свои интересы общественным. Выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На ознакомительном уровне необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Учебный материал распределяется на весь учебный год, представлен в таблице № 4.

Таблица № 4

№	Программный материал	Количество часов
1	Физическая культура и спорт в России.	2
2	История развития дзюдо.	3
3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Сведения о строении и функциях организма человека.	5
4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, здоровый образ жизни. Профилактика заболеваний.	5
5	Требования к технике безопасности при занятиях дзюдо.	5
6	Терминология дзюдо.	4
Всего часов:		24

При проведении теоретических занятий в ознакомительных группах следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов.

В зависимости от конкретных условий работы в плане теоретической подготовки можно вносить коррективы.

2.3 Общая физическая подготовка.

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях

икомандах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения. **Ходьба:** обычная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, свыпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толканиенабивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

2.4 Другие виды спорта и подвижные игры.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол; ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Плавание: умеренная интенсивность с интервалами отдыха 40с.

2.5 Специальная физическая подготовка.

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-

назад, в стороны. **Упражнения на борцовском мосту:** вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера. **Упражнения в самообороне:** перекуты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок

вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки наколенях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером соотрывом и безотрывом ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки впереди назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной или лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Способы усложнения игр:

- Местокасания прикрывать нельзя;
- Местокасания прикрывать можно;
- Захватывать руки соперника нельзя;
- Захватывать руки соперника можно;
- Ограничение площади игрового поля;
- Запрещение отступать;
- Менее подготовленный учащийся получает гандикап;
- Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (стем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор). Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игры не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу

атакующего борца), парализуя его попытку действиями вынуждая к ступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей понимать психологическое состояние конкурентов, уметь использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение –

это ужение, соревнование, борьба, оборот, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается споединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

➤ Соревнования проводятся на ковре, площадках с очерченным кругом 3, 4, 6 м.

➤ В соревнованиях участвуют все обучающиеся.

➤ Количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя.

➤ Факт победы –

выход ногами за черту площадки, касание рукой, ногой черты ограниченной площадки.

Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы тренер-

преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать

прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюте:

➤ Спиная спине;

➤ Левый бок к левому (и наоборот);

➤ Левый бок к правому;

➤ Один соперник на коленях, другой – стоя;

➤ Оба соперника на коленях;

➤ Соперники лежат на спине;

➤ Соперники стоят на борцовском мосту.

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра раньше указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки. Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способом действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета: для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

2.6 Техничко-тактическая подготовка.

Основы техники:

Стойки (сизей) – правая, левая, высокая.

Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси).
Дистанции (внезахвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).

Повороты (таисабаки) – на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны.

Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи).

Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, 16 послекувырка, состула, держась за руку партнера.

Страховка и само страховка партнера при выведении из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника в перед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника.

Освоение комбинаций контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа.

Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски (nagewaza):

Боковая подсечка – De Ashi-Barai.

Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma.

Передняя подсечка – Sasae Tsurikomi Ashi.

Бросок через бедро с кручением – Uki Goshi.

Отхват – O Soto Gari.

Бросок через бедро – O Goshi.

Зацеп изнутри – O Uchi Gari.

Бросок через спину – Seoi Nage.

Приемы борьбы бележа:—NeWaza

Удержание сбоку—HonKesaGatame.

Удержание сбоку с выключением руки—KataGatame.

Удержание поперек—YokoShihoGatame.

Удержание со стороны головы захватом пояса—KamiShihoGatame.

Удержание верхом—TateShihoGatame.

Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку— Kesa-Ude-NishigiGatame.

Самооборона:

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Основы тактики:

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых приемов. Использование выводящих, опережающих, выводящих из равновесия действий. Обманные действия (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки). Действия для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка:

- Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- Проведение поединков с различными партнерами позади и у тренера;
- Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе бележа;
- Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

2.7 Психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка решает задачи психологического воздействия на спортсмена. Эти задачи, которые направлены на формирование и развитие спортивно-важных психических качеств, способствуют обучению специальным приемам психической саморегуляции для адаптации к экстремальным условиям.

Общая психологическая подготовка служит целям совершенствования умения управлять собой.

Психологическая подготовка — это процесс формирования, закрепления и активизации готовности личности, коллектива к определенному виду деятельности или выполнению задачи.

Давно доказано, что удачное выступление спортсмена зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности, но и от его психологической готовности.

Для того чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, спортсмену необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности.

Общим принципом методики психологической подготовки детей является воздействие, как на сознание, так и на подсознание. Наиболее важной и одновременно сложной проблемой является формирование мотивов спортивной деятельности, в том числе мировоззрения как наиболее стойкого мотива. Оуществляется это посредством становления и развития современных взглядов на культурно - исторические корни спорта вообще, а так же избранного вида, и формирования собственных принципов взглядов спортсмена, команды, тренера по всем вопросам совместной деятельности. У тренера, в любом виде спорта, всегда найдется возможность для доверительного общения, бесед, убедительных примеров и аналогий. А так же для справедливого обоснования приказов, совместных с спортсменами размышлений, для побуждения и выслушивания рассуждений, для вдумчивого и многогранного регулирования целей, для аргументированного вероятностного прогнозирования успеха на предстоящих соревнованиях, для выявления мотивов спортсмена, которые могут быть задействованы, в той или иной ситуации.

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся для перевода на следующий год обучения на образовательную программу базового уровня по данному виду спорта проводятся контрольно-переводные нормативы. *На общеразвивающем этапе подготовки нормативы являются обязательными.*

Обучающиеся сдавшие итоговые контрольные нормативы в конце года при подаче заявления на образовательную программу базового уровня по данному виду спорта переводятся на обучение при наличии мест и открытии такой группы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы первого базового уровня подготовки Б(1) соответствуют приложению №5 к федеральным стандартам спортивной

подготовка и по виду спорта «дзюдо» (таблица №5).

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Возрастная физиология А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб 1999г.
2. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Акопян А.О и др. 2008г.
3. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для школьников (с начальными формами упражнений дзюдо). – 2-е изд., 2009 г. А.А.Нестеров, А.Г.Левицкий
4. Дзюдо (сборник научно-методических материалов) 1997г.
5. Индивидуализация подготовки борцов. Станков А.Г., Климин В.П., Писменский И.А., 1984г.
6. Массаж. В.С.Позняков 1999г.
7. Общая физиология А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб 2001г.
8. Психопедагогика спорта Г.Д.Горбунов. 1986г.
9. Спортивная борьба: отбор и планирование. Г.С.Туманян. 1984г. 10. Тактика борца-самбиста Е.М.Чумаков
11. Тестирование в спортивной медицине В.Л.Карпман, З.Б.Белоцерковский, И.А.Гудов 1988г.
12. Управление физической культурой (Учебное пособие) С.С.Филиппов. 1996г.
13. Физическая культура и спорт в системе образования. Сборник статей. 2005г.
14. Образовательные сайты: <http://www.judo.ru>; <http://www.judo.ru/org/3/1>