

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЦЕНТР ЮГОРСКОГО СПОРТА»**

Принята на заседании
тренерского совета
«18» мая 2020 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШОР
«Центр Югорского спорта»
Н.А. Солодков
«18» мая 2020 г.
Приказ № 130



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта**

по дзюдо

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет

Срок реализации: 1 год (114 часов)

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Гриценко Константин Владимирович

город Югорск, 2020 г.

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы	
1.3.1 Учебный график.....	6
1.3.2 Содержание учебного графика.....	7
1.4 Планируемые результаты.....	11

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план.....	12
2.2 Условия реализации программы.....	14
2.3 Методы и формы обучения и воспитания	16
2.4 Формы итоговой аттестации.....	18
Приложение.....	19
Список литературы.....	20

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дзюдо – олимпийский вид спорта, в котором разрешены броски, болевые и удушающие приемы. Болевые приемы разрешено проводить только на руки противника. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. В дзюдо очень важна ловкость, а также принципиально использование силы соперника.

Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, укрепление здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо включает в себя технику борьбы стоя (броски), технику борьбы лёжа (удержания, удушающие и болевые приемы) и демонстрационное дзюдо (ката – демонстрация приёмов и специальных упражнений). В реализации этих функций дзюдо участвуют все системы организма. При рациональных тренировочных занятиях функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создаёт условия для плодотворной и результативной работы.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Данная программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993); Конвенцией о правах ребенка; с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 29.11.2018 № 196), Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15 г. № 09-3242).

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» (далее – Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность.

Адресат программы. В группы принимаются дети 7 – 12 лет, имеющие желание заниматься дзюдо. Набор детей в группы, для обучения по программе, осуществляется согласно заявления родителей (законного

представителя), а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Наполняемость одной группы: от 12 до 15 человек.

Актуальность программы обусловлена тем, что развитие современного общества представляет повышенные требования к совершенствованию образовательного процесса и развитию физической культуры и спорта в социуме. Одной из наиболее актуальных проблем общества является снижение в последние годы уровня физического развития и здоровья подрастающего поколения. Статистические данные говорят о том, что около 85 % детей школьного возраста имеют отклонения в состоянии здоровья. В связи с этим возрастает потребность в физическом воспитании и оздоровлении подрастающего поколения.

Формы занятий. Организация занятий по дзюдо является групповой. Учебно-тренировочные занятия проводятся в группе 12 – 15 человек, в специально оборудованном зале. Учебный материал распределен с учетом возрастных особенностей и уровня физического развития детей. Тренировка состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. В подготовительную часть включаются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, благодаря которым осуществляется разминка организма и мобилизация всех его систем к дальнейшей работе. В основной части используется специальная подготовка в зависимости от задач занятия, т.е. осуществляется работа на развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, а также укрепление здоровья. Заключительная часть включает подвижные игры и упражнения, направленные на восполнение энергетических ресурсов организма обучающегося. Соревнования являются формой подведения итогов учебно-тренировочной деятельности.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год (38 недель, 114 часов). Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 1 академический час.

Программа состоит из двух модулей:

- 1 модуль «Общая физическая подготовка» (рассчитан на 52 часа) с 01 сентября по 31 декабря;
- 2 модуль «Специальная физическая подготовка» (рассчитан на 62 часа) с 09 января по 31 мая

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды:

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный график

1 Модуль «Общая физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/контроля
		теория	практика		
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка. <ul style="list-style-type: none"> • Техника безопасности. • История зарождения и развития дзюдо. • Правила дзюдо. • Запрещённые приёмы дзюдо. 	4	—	4	Опрос
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Строевая подготовка • Упражнения для развития общих физических качеств • Упражнения для комплексного развития качеств 	—	24	24	Контрольные упражнения
3.	Раздел 3. Силовая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Акробатические упражнения • Упражнения для укрепления мышц шеи: • Упражнения на борцовском мосту • Упражнения в самостраховке • Упражнения с партнером • Имитационные упражнения 	—	24	24	Контрольные упражнения
Всего часов		4	48	52	

2 Модуль «Специальная физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/контроля
		теория	практика		
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка. <ul style="list-style-type: none"> • Техника безопасности. • Этикет в дзюдо. 	4	—	4	Опрос
2.	Раздел 2. Техническая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Элементарные технические действия • Начальные технические действия 	—	22	22	Контрольные упражнения
3.	Раздел 3. Тактическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Основы тактики. • Тактика ведения поединка. • Тактика участия в соревнованиях. 	—	22	22	Контрольные упражнения

4.	Раздел 4. Соревновательная подготовка				
	<ul style="list-style-type: none"> • Игры внутригрупповые, межгрупповые • Соревнования 	–	14	14	Участие в соревнованиях
Всего часов		4	58	62	

1.3.2

Содержание учебного плана

1 модуль «Общая физическая подготовка»

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

- **Техника безопасности.** Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы. Знакомство с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид.
- **История зарождения и развития дзюдо.** Возникновение дзюдо в Японии. Организация занятий дзюдо на Дальнем Востоке В.С. Ощепковым. Первый чемпионат г. Москвы по дзюдо 1935 г. Чемпионат Европы 1962 г. Первый чемпионат СССР 1973 г. в Киеве. Первый чемпионат Российской Федерации. История дзюдо родного края, города, секции.
- **Правила дзюдо.** Оценки за проведение бросков и приёмов в борьбе лёжа – юко, ваза – ари, иппон. Команды и жесты судей. Правила проведения приёмов. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке. Требования к одежде (дзюдоге).
- **Запрещённые приёмы дзюдо.** В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику нос, рот, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, сжимать голову и придавливать её к татами, упираться руками ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лёжа, захватывать пальцы рук, ног, делать загиб руки за спину, болевые приёмы на кисть и ноги, проводить болевые рывком держась за татами.

Раздел 2. Общефизическая подготовка

- **Строевая подготовка.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение,

выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

- **Упражнения для развития общих физических качеств.**
 - *Силы*: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
 - *Спортивная борьба*: приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.
 - *Быстрота*: бег 10 м, 20 м, 30 м.; прыжки в длину с места. Подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лёжа за 20 с.
 - *Гибкости*: вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
 - *Ловкости*: челночный бег 3x10 м.; кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.
 - *Выносливости*: кросс 800 м;
- **Упражнения для комплексного развития качеств.** Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в стороны; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивание через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанья по гимнастической стенке; метание теннисного мяча на дальность, точность, после кувырка вперёд, перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд “направо”, “налево”, “кругом”, построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в стороны руки.

Раздел 3. Силовая подготовка.

- **Акробатические упражнения:** кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с 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 в 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 самостраховке:** перекаты 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 на коленях.
- **Упражнения с партнером:** переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.
- **Имитационные упражнения:** имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

2 модуль «Специальная физическая подготовка»

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

- **Техника безопасности.** Повторение правил пожарной безопасности, правил поведения на занятии.
- **Этикет в дзюдо.** Поклоны перед выходом на татами, партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания поединка, тренеру-преподавателю при индивидуальном общении и стоя, в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стену, лежать. Требуется относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

Раздел 2. Техническая подготовка.

- **Элементарные технические действия.** Стойка дзюдоиста: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная. Дистанция: дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Передвижения: вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

Самостраховка: на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

- **Начальные технические действия.** Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные:
 - двух рукавов; рукава и одноимённого отворота; рукава и разноимённого отворота;
 - двух отворотов; рукава и пояса спереди или сзади; рукава отворота или туловища;
 - одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

Выведение из равновесия:

- вперёд на носки; назад на пятки; влево;
- вправо; вперёд вправо; вперёд влево;
- назад вправо; назад влево;
- сбиванием, осаживанием, зависанием.

Раздел 3. Тактическая подготовка.

- **Основы тактики.** Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.
- **Тактика ведения поединка.** Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие, в какую сторону борется, какими приёмами борется); постановка цели поединка (победить, победить в стойке или партере, победить конкретным приёмом); проведение поединков с различными партнёрами по заданию тренера-преподавателя; проведение поединков по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лёжа; перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний в поединке добиться их успешного выполнения.
- **Тактика участия в соревнованиях.** Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка. Анализ соревновательного дня.

Раздел 4. Соревновательная подготовка

- **Игры внутригрупповые, межгрупповые.** Группа условно делится на три части: лёгкие, средние, тяжёлые обучающиеся. Борьба проходит по правилам дзюдо без удушающих и болевых приёмов.
- **Соревнования.** Воспитание навыков соревновательной деятельности по дзюдо

1.4 Планируемые результаты

К концу реализации 1 модуля «Общая физическая подготовка» обучающиеся должны:

- знать технику безопасности при занятиях в зале;
- знать теоретический раздел программы;
- знать требования к спортивной дисциплине;
- развить двигательные навыки, координацию движений;
- развивать навыки быстроты, резкости, выносливости, реакции;
- развить дисциплинированность, ответственность, стремление к лидерству;
- воспитать культуру личности обучающегося, способного адаптироваться в современном обществе;

К концу реализации 2 модуля «Специальная физическая подготовка» обучающиеся должны:

- развить интерес к миру смешанных единоборств;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом;
- выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств;
- приобрести опыт соревновательной деятельности;
- применять изученные технические действия в соревновательных условиях

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план

Модуль 1 «Общая физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
СЕНТЯБРЬ				
Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии. План работы. Знакомство с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид. Разбор и изучение правил в дзюдо. Разминка. Основные строевые упражнения. Растяжка, элементарные акробатические и легкоатлетические упражнения, упражнение для укрепления мышц. Упражнения для развития общих физических качеств.	Комбинированное	1	12	13
ОКТАБРЬ				
История зарождения и развития дзюдо. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Растяжка. Упражнения для комплексного развития качеств. Упражнения для укрепления мышц шеи. Имитационные упражнения.	Комбинированное	1	12	13
НОЯБРЬ				
Запрещённые приёмы дзюдо. Растяжка. Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. Спортивная борьба. Упражнения в самообороне. Упражнения с партнером. Комплекс ОРУ. Подвижные игры.	Комбинированное	1	12	13
ДЕКАБРЬ				
Краткий обзор развития спортивной борьбы. Упражнения для развития общих физических качеств. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения для комплексного развития качеств. Силовая подготовка. Спортивные и подвижные игры.	Комбинированное	1	12	13
ВСЕГО ЧАСОВ:		4	48	52

Модуль 2 «Специальная физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
ЯНВАРЬ				
Повторный инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Общеразвивающие упражнения. Лазание, перелазание. Броски. Удержания. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приемов стоя и лежа. Элементарные технические действия. Подвижные игры.	Комбинированное	1	9	10
ФЕВРАЛЬ				
Этикет в дзюдо. Основы техники борьбы. Начальные технические действия. Растяжка. Упражнения для развития силы, скорости, выносливости. Упражнения для развития ловкости, терпения, устойчивого положения, реакции. Броски, удержания, переворачивания, болевые и удушающие приемы.	Комбинированное	1	11	12
МАРТ				
Комплекс ОРУ. Растяжка. Легкоатлетические упражнения. Упражнения с сопротивлением. Основы тактики борьбы. Тактика ведения поединка. Оценка обстановки – условий проведения соревнований и контингента участников. Тактика ведения поединка, проведения приемов, передвижений. Распределение сил на весь поединок.	Комбинированное	1	12	13
АПРЕЛЬ				
Растяжка. Упражнения на скорость. Акробатические упражнения. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные. Броски, удержания, переворачивания, болевые и удушающие приемы. Игры внутригрупповые.	Комбинированное	0,5	12,5	13
МАЙ				
Комплекс ОРУ. Растяжка. Проведение общей и специальной разминки. Гимнастические упражнения. Тактика ведения поединка, проведения приемов, передвижений. Воспитание навыков соревновательной деятельности по дзюдо. Распределение сил на весь поединок. Соревновательная деятельность.	Комбинированное	0,5	13,5	14
ВСЕГО ЧАСОВ:		4	58	62

2.2 Условия реализации программы

Место, оборудование и инвентарь. Зал борьбы. Татами для борьбы, турник, скакалки, мячи, кимоно.

Кадровое обеспечение. Тренер-преподаватель, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее образование, специальность – тренер и стаж работы не менее одного года по специальности.

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по дзюдо допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий.
3. Необходимо сходить в туалет до тренировки, т.к. случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным.
4. Перед тренировкой очистить органы дыхания.
5. Занятия по дзюдо должны проводиться в спортивной одежде.
6. Обучающиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.
7. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белое кимоно и пояс, соответствующий квалификации), если разрешены занятия в обуви, то в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, стельках для единоборств, борцовках).
8. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
9. Опасность возникновения травм: при выполнении бросков без разминки; при проведении спаррингов между учащимися разной технической подготовки и весовой категории; травмы, ушибы при проведении приемов дзюдо; ссадины и повреждения кожных покровов.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму.
2. Входить в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.
3. Проверить спортивные маты на отсутствие посторонних предметов.
4. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других учащихся (серьги, часы, браслеты и т. Д.).
5. Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер-преподаватель и партнёры.

Требования безопасности во время занятий.

1. Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.
2. За 10-15 мин. до тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины.
3. При объяснениях новых упражнений и новой техники, обучающиеся обязаны внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения тренера-преподавателя.
4. При разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра мата к краю.
5. При всех бросках, атакованный использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки.
6. При возникновении боли во время проведения болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.
7. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки, а также публично извиняется перед своим партнером за недостойное поведение. В случае отказа обучающегося выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.
8. Во время тренировки, по команде тренера-преподавателя, обучающиеся обязаны прекратить борьбу.
9. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.
10. Строго запрещается вести бой в полный контакт без разрешения и контроля тренера-преподавателя или в его отсутствие, особенно с более слабыми обучающимися или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учениками.
11. Строго запрещается экспериментировать бесконтрольно со своим партнером: как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т.п.
12. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
13. Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.
14. Запрещается покидать занятие без разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия.

1. После окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из спортивного зала.
2. Проветрить спортивный зал
3. В раздевалке при спортивном зале лицам, обучающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
4. По окончании занятий тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.3 Методы и формы обучения и воспитания

Организационные формы проведения занятий:

- групповая – создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь;
- индивидуальная – обучающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;
- самостоятельная – обучающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Методы. В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров).

Практические:

- методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе);
- методы обучения двигательным действиям:
 - метод целостно-конструктивного упражнения;
 - расчленено-конструктивный метод;
 - метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

- методы воспитания физических качеств:

- равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха;
- игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх;
- соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом. Соревновательный метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

Тренировка состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

- В подготовительную часть включаются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, благодаря которым осуществляется разминка организма и мобилизация всех его систем к дальнейшей работе.
- В основной части используется специальная подготовка в зависимости от задач занятия, т.е. осуществляется работа на развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, а также укрепление здоровья.
- Заключительная часть включает подвижные игры и упражнения направленные на восполнение энергетических ресурсов организма ребёнка.

Соревнования являются формой подведения итогов учебно-тренировочной деятельности, поэтому в течении учебного года планируются проведение учебных соревнований с приглашением зрителей (родителей).

2.4 Формы итоговой аттестации

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся является обязательным разделом Программы.

Начальный, промежуточный и итоговый контроль успеваемости обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

- 1.** Начальный контроль (сентябрь) – используется для оценки уровня физического и технического развития, и его соответствии намеченным целям и задачам.
- 2.** Промежуточный контроль (декабрь) – предусматривает сдачу обучающимися контрольно-зачетных нормативов по физической подготовке (Приложение 1).
- 3.** итоговый контроль (май) – предусматривает проведение итоговых соревнований в конце года обучения. Выявляет уровень тактико-технических навыков и физического развития.

Приложение 1

«Контрольно – зачетные нормативы по физической подготовке»

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)
Координация	Челночный бег 3×10 м (не более 11,2 с)	Челночный бег 3×10 м (не более 11,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Список литературы

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
3. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с. 8. Европейская спортивная
4. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов / Детский тренер, 2007, № 2.
5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.- М.: Просвещение. 1993. - 128 с.
6. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 1977.
7. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 С.
8. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.
10. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.
11. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС. 1982. - 328 с.
12. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М., 2001
13. Старков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М: ФиС, 1995. - 241 с.
14. Туманян Г.С.. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и Спорт, 1984. - 144 С.

Перечень интернет – ресурсов

1. Всероссийская федерация спортивной борьбы: <http://www.judo.ru/>
2. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Министерство образования и науки Российской Федерации: <http://минобрнауки.рф/>