


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании
Педагогического совета
МБУДО ДЮСШ «Виктория»
Протокол № 1 от 11.01.2021 г.

Утверждаю
Директор МБУДО ДЮСШ «Виктория»
 Р.Н.Кабасакальян
Приказ № 26 /ОД
от « 11 » 01 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЗЮДО»

Уровень программы ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы 1 год (144 часа)

Возрастная категория : от 7 до 9 лет

Тип программы : авторская

Форма обучения : очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID –номер программы в Навигаторе **5137**

Автор-составитель:

Нейман Т.В. зам.директора по УВР,
Адамов Ю.А.- тренер-преподаватель

г.Новороссийск, 2021

РЕЦЕНЗИЯ

НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩУЮ ПРОГРАММУ

«ДЗЮДО»

Автор-составитель: тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ «Виктория»
муниципального образования город Новороссийск
Адамов Юрий Александрович

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» является программой физкультурно-спортивной направленности ознакомительного уровня и ориентирована на воспитанников 7-9 лет. Срок реализации данной программы 1 год.

Материал программы составлен на основе учебной программы «Дзюдо» для учреждений дополнительного образования и адаптирован для восприятия детьми младшей школьной возрастной группы.

В пояснительной записке программы дана характеристика борьбы дзюдо, ее отличительные особенности и специфика организации обучения. Содержание программы носит практический характер, соответствует современным достижениям педагогики и психологии детей младшего школьного возраста. Выделены основные направления содержания, необходимые для создания условий, способствующих раскрытию и развитию природных задатков и потенциала ребенка в процессе обучения борьбе дзюдо.

Учебно-тематический план по соотношению практических и теоретических часов соответствует современным требованиям, предъявляемым к образовательным программам дополнительного образования детей.

Дополнительная общеобразовательная программа «Дзюдо» может быть рекомендована для работы в учреждении дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Рецензент:
кандидат педагогических наук,
профессор КГУФКСТ


Скаляхо Ю.М.


Ведущий документ метод. разработ. ОК
КГУФКСТ
22 ЯНВ 2021

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	2
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание изучаемого курса.....	8
4. Формы и виды контроля	13
5. Методические рекомендации.....	14
6. Список литературы , рекомендуемой для детей.....	19
7. Список литературы , рекомендуемой для тренера-преподавателя	19

1 Пояснительная записка

Дзюдо возникло на базе дзю-дзюцу, или в западном произношении-«джиу-джитсу», которая в свою очередь уходит корнями в китайскую борьбу Кумиуту, что означает «голыми руками». В буквальном переводе «Дзю-дзюцу» означает «искусство мягкости». В том названии кроется глубокий смысл. Концепция дзю-дзюцу – одержать верх над противником не силой, а мягкостью и пластичной податливостью.

Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, который создал новую систему физического совершенствования тела и духа. «Дзю» - значит мягкий, гибкий, скромный; «до» - путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума. У истоков женского дзюдо также стоял Д.Кано. Эксперимент по приобщению женщин к занятиям удался как в Японии, так и в странах Европы. Появление борьбы дзюдо в России предшествовала большая работа по изучению его как вида спорта Василием Сергеевичем Ощепковым.

Дзюдо в своей основе предполагает захват за одежду и все способы выведения из равновесия, связанные с ним. Вся классическая техника дзюдо выполняется из классического захвата – отворот – рукав, а все остальное приспособлено к дзюдо в процессе решения проблемы «кто победит».

В современном обществе изучение философии и технических аспектов дзюдо воспринимается как часть культуры, содействующая формированию спортивных и прикладных навыков, максимальному развитию и проявлению физических и духовных качеств человека.

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. Программа «Дзюдо» реализуется на ознакомительном уровне и направлена на освоение основ дзюдо, формирование устойчивой мотивации к выбранному виду спорта, формирование специальных знаний и практических навыков.

Новизной данной программы является построение обучающегося процесса с учетом возрастных особенностей, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств и методов тренировки, использованием подвижных игр и эстафет.

Актуальность:

Реализация данной программы решает вопрос о преемственности дополнительных общеобразовательных программ различного уровня, это особенно важно на современном этапе модернизации образования, когда

речь идет о формировании у обучающихся профессиональных компетенций в области физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена необходимостью формирования у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни, устойчивой мотивации к выбранному виду спорта, получение обучающимися специальных знаний и практических навыков.

Цель программы:

Реализация возможности к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Основные задачи :

Ознакомительный уровень :

- привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения ими физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности;
- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, для дальнейшего совершенствования в избранном виде спорта.

Средства тренировки:

В арсенал тренировки входят общеразвивающие и специальные физические упражнения дзюдоистов , игровые упражнения с использованием элементов противоборства .

1. Общеразвивающими упражнениями являются разнообразные циклические упражнения, спортивные игры, элементы гимнастики и акробатики. Они служат преимущественно средствами общей подготовки спортсмена .

2. Специальные упражнения делятся на специально-подготовительные и соревновательные .

а) Специально-подготовительные упражнения это движения и навыки, выполняемые с отягощениями, на снарядах и с партнером .

б) Соревновательные упражнения – это движения и навыки, сходные по форме и содержанию с элементами соревновательных действий. К ним относятся технические действия, обусловленные правилами соревнований .

3. Подвижные игры и эстафеты (с бегом прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий и оздоровительный

эффект для организма ребенка. Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей.

4. Средства воспитания и психической подготовки воздействуют на формирование личности. К ним относятся: идеомоторные упражнения – применяют в процессе подготовки дзюдоистов, проводят путем многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах; эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия заключается в создании необходимого фона или мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки

Методы тренировки

В практике дзюдо используются методы воспитания физических качеств, такие как, исторически сложившиеся ката, рандори и строго регламентируемые методы равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой, круговой. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

Формы занятий:

Основными формами обучения являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах.

Электронное обучение - организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (ФЗ № 273, ст. 16, п.1).

Дистанционными образовательными технологиями являются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Дополнительная образовательная программа может осуществляться:

- на основе использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и электронного обучения (ФЗ № 273, гл. 2, ст. 13, п. 2; гл. 2, ст. 16);

- используя форму организации образовательной деятельности, основанную на «модульном принципе представления содержания образовательной программы и построения учебных планов» (ФЗ № 273, гл.2, ст. 13, п. 3);

- посредством разработки индивидуальных учебных планов могут обеспечивать «освоение образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося» (ФЗ № 273, гл. 1, ст. 2, п. 23);

- в порядке, установленном локальными нормативными актами МБУДО ДЮСШ «Виктория».

В этом случае тренер-преподаватель вносит корректировку в календарно-тематическое планирование для дистанционного обучения разных разделов и тем дополнительной общеобразовательной программы. Обучение носит сквозной характер, затрагивая разные необходимые темы дополнительной общеобразовательной программы.

Часть (раздел) дополнительной общеобразовательной программы, реализуемая с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, предполагает обучение с веб-поддержкой. При этом электронная среда используется в дополнение к основному традиционному учебному процессу для решения следующих задач:

- организация обучения в электронной среде (электронные материалы для самоподготовки, самотестирование и др.);
- проведение консультаций с использованием форумов и вебинаров;
- обеспечение продолжения образовательного процесса и поддержание спортивной формы обучающихся при вынужденном удаленном нахождении (в условиях введения в учреждении режима карантина или невозможности посещения занятий по причине погодных явлений и др.).

В соответствии с ч. 1 ст. 15 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» образовательная программа может реализовываться образовательной организацией, как самостоятельно, так и совместно с иными образовательными организациями посредством организации сетевого взаимодействия. В сетевых формах реализации образовательной программы могут также участвовать организации науки, спорта и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения и иных видов учебной

деятельности, предусмотренных соответствующей образовательной программой.

Сетевая форма реализации образовательной программы может осуществляться в форме:

— совместной деятельности, направленной на обеспечение возможности освоения обучающимся образовательной программы с использованием ресурсов нескольких образовательных организаций, а также при необходимости ресурсов организаций науки и спорта и иных организаций;

В соответствии с ч. 1 ст. 15 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» использование сетевой формы реализации образовательных программ осуществляется на основании договора между организациями.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на младший школьный возраст. Группы комплектуются из детей 7-9 лет. Наполняемость групп 12-15 человек.

Оздоровительные группы (ОГ) формируются из вновь зачисляемых в спортивную школу детей с 7 лет, а так же прошедших обучение по программе общей физической подготовке «Учусь быть здоровым», не имеющие медицинских противопоказаний. При зачислении в группы ОГ требования к уровню физической подготовленности детей не предъявляются.

Данная программа организации обучения рассчитана на один год обучения. Программа предусматривает групповые занятия 3 раза в неделю по 45 минут. Учебный план рассчитывается из расчета на 46 недель и 6 часов участия в спортивно-массовых мероприятиях, недельная нагрузка составляет 3 часа в неделю.

Ожидаемые результаты реализации программы:

К концу обучения обучающиеся должны знать историю дзюдо; влияние занятий физической культуры на строение и функции организма; основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях дзюдо; гигиена, закаливание, питание и режим дзюдоиста.

Обучающиеся должны выполнять упражнения с манекеном, упражнения с партнером, владеть техникой выполнения специализированных упражнений.

Иметь высокий или средний уровень физической подготовленности, согласно оценочным тестам.

2 Учебно-тематический план

ГODOVOЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП (ОГ) (недельная нагрузка 3 академических часа)

Содержание занятий	месяцы												Итого		Самостоятельная работа по заданию тренера		Всего часов
	учебные часы на 46 недель												46 недель		+ 6 часов		
	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	час	%	6	12		
Теоретические основы ФК и С	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11	7			11	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ :																	
Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	24			33	
Специальная физическая подготовка	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	25	19			25	
Тактическая подготовка, психологическая подготовка	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	27	21			27	
Избранный вид спорта (техническая подготовка)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	16			22	
Другие виды спорта и подвижные игры	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	14	10			14	
Восстановительные мероприятия						1	1					2	1			2	
Психолого-педагогическая диагностика и врачебный контроль	2								1		1	4	2			4	
Участие в спортивно-массовых мероприятиях																6	
Всего часов	13	11	13	12	12	13	13	12	12	13	14	138	100	3	3	144	

Примечание:

- на основе примерного учебного плана тренерами – преподавателями календарно-тематический план разрабатывается самостоятельно;
- при составлении календарно-тематического плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях ДЮСШ ;
- шесть часов самостоятельной работы по заданию тренера включают в себя участие занимающихся в спортивно-массовых мероприятиях (внутришкольные соревнования, спортивные праздники)

3 Содержание программы

Теоретическая подготовка

История дзюдо; гигиенические требования к занимающимся и местам занятий; этикет в дзюдо; физическое развитие и укрепление здоровья человека ; закаливание организма ; строение тела ; правила соревнований.

Практические занятия

Общефизическая подготовка

Строевые и порядковые упражнения. Общие понятия о строевых упражнениях и командах, действия в строю, на месте и в движении, построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкание и смыкание строя перемена направления движения , остановка во время движения .

Ходьба . Обычная , спиной вперед , боком , на носках и т.д.

Бег на различные дистанции (кросс, бег с ускорением), бег со сменой направления .

Прыжки (в длину и в высоту с места и с разбега)

Метание (теннисного мяча , набивного мяча , снизу и из-за головы)

Упражнения без предметов

- упражнения для рук и плечевого пояса (сгибание , разгибание , отведение , приведение , повороты , маховые движения , круговые движения , сгибание и разгибание рук в упоре лежа) ;

- упражнения для туловища : упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений) ;

- упражнения для ног (в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге ; маховые движения ногами) ;

Упражнения с предметами

со скакалкой; гимнастической палкой; теннисным мячом ; с набивным мячом (1-2 кг) ; с гантелями (вес до 1 кг) ;

Упражнения на гимнастических снарядах

- на гимнастической скамейке (упражнения на равновесие ; в стойке на одной ноге и махи другой ногой ; поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, сидя на скамейке ; лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой сгибание и разгибание туловища) ;

- на гимнастической стенке (передвижения и лазания с помощью и без помощи ног ; сидя спиной к стенке прогнуться не сгибая рук ; стоя лицом к стенке, махи ногой с возможно большей амплитудой) ;

- на кольцах и перекладине (подтягивания с разным хватом , подъем силой , висы на согнутых руках , раскачивания вперед- назад).
- на канате (лазания с помощью ног, без помощи ног) ;
- на бревне (ходьба, бег)
- на козле, коне (опорные прыжки)

Упражнения для развития общих физических качеств

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

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

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

Ловкости : *легкая атлетика* челночный бег 3x10 м ; *гимнастика* – кувырки вперед , назад , вдвоем ; боковой переворот , подъем разгибом ;

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

Упражнения для комплексного развития качеств : поднимание и опускание плеч ; круговые движения , из упора присев , упор лежа и снова упор присев ; стойка на лопатках , вращение шеи и туловища , таза ; наклоны вперед , назад , в сторону ; прыжки на месте , с поворотами на 90,180 ,360 ; ходьба по рейке гимнастической скамейки , с поворотом , перешагивания через набивной мяч ;кувырок вперед с захватом скрещенных ног , с закрытыми глазами , из стойки , с набивным мячом в руках , полет – кувырок; стойка на руках ; переползание ; лазание по гимнастической стенке; метание теннисного мяча на дальность , после кувырка вперед , на точность ; 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 .

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

силы : выполнение приемов на более тяжелых партнерах ;

быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами ; с партнерами легкими по весу ;

выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин.)

гибкости : проведение поединков с партнерами , обладающими повышенной подвижностью в суставах , выполнение приемов с максимальной амплитудой ловкости : выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка .

Имитационные упражнения с набивным мячом.

Специализированные игровые комплексы :

Игры в касания ; игры в блокирующие захваты ; игры в атакующие захваты ; игры в теснения ; игры в дебюты (начало поединка) ; игры в перетягивание; игры с опережением и борьбой за выгодное положение ; игры за сохранение равновесие; игры с отрывом соперника от ковра; игры за овладение обусловленным предметом ; игры с прорывом через строй , из круга ; борьба с поясами; борьба с использованием поясов; борьба с использованием платков, завязанных на голени .

Тактико – техническая подготовка

Основы техники стоя

Стойки – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения – обычными шагами , подшагиванием.

Дистанции (вне захвата , дальняя, средняя, ближняя, в плотную).

Повороты – на 90 , 180 , с подшагиванием в различных стойках . Упоры , нырки , уклоны .

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

Падения – на бок , на спину , на живот , падения через палку , после кувырка , 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 колене , на коленях , на четвереньках , в упоре в 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 партером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партера , отдаление от партнера , отшагивание , отталкивание от партера , отталкивание партера .

Усилие дзюдоиста направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой , толчок правой , толчок левой , тяга правой) , усилие дзюдоиста , направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками , толчок двумя руками с подшагиванием .

Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержание, посредством многократных их повторений: стандартных ситуациях, условиях перемещений противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинация и контр приемов стоя, лежа, стоя-лежа . Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления .

Броски (боковая подсечка , передняя подсечка в колено , передняя подсечка , бросок через бедро скручиванием , отхват, бросок через бедро, зацеп изнутри, бросок через спину ;

Приемы борьбы лежа (удержание сбоку , удержание сбоку с исключением руки , удержание поперек , удержание со стороны головы захватом пояса , удержание верхом , рычаг локтя через бедро от удержания сбоку ;

Самооборона (освобождение от захватов руки , рук , туловища спереди , сзади , шеи спереди , сзади).

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) ;
- постановка цели поединка (победить , не дать победить противнику) ;
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера ;
- проведение поединка по формуле 2 мин. в стойке x 2 мин. в борьбе лежа ;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний и в поединке добиться их успешного выполнения ;

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций ;

Настойчивости : освоение сложных , не удающихся для выполнения с первой попытки приемов ; поединки с односторонним сопротивлением ;

Выдержки : проведение поединка с непривычным , неудобным противником;

Смелости : поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволять выиграть противнику выполнить атакующие действия самому.

Виды спорта и эстафеты

Подвижные игры и эстафеты (с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, кувырков);

Спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол, регби).

Восстановительные мероприятия

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, разучивание приемов психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости занимающихся.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств, включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна.

4 Формы и виды контроля

Показателем освоения образовательной программы занимающимися является участие во внутришкольных соревнованиях по общей физической подготовке, спортивных праздниках (Приложения 1,2).

Оценка физической подготовленности производится согласно оценочным тестам. Оценивается уровень развития физических качеств обучающихся: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых качеств.

5 Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Образовательная организация осуществляет обеспечение обучающихся спортивным инвентарем и оборудованием. Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивный инвентарь и оборудование для занятий спортивными единоборствами;
- раздевалки и душевые для занимающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

6 Методические рекомендации

Процесс подготовки дзюдоистов можно рассматривать как сложную динамическую саморегулирующую систему. Формы занятий по дзюдо определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические).

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др., наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач.

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики борьбы. На учебно-тренировочных занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности дзюдоистов, а так же создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится промежуточная и итоговая аттестация.

Соревновательные занятия применяются для формирования у дзюдоистов соревновательного опыта. Они проводятся в форме классификационных соревнований, матчевых встреч – для окончательной коррекции состава команды.

Наиболее часто в учебно-тренировочном процессе применяются занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых

решается ограниченное число задач тренировки, такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой дзюдоистов.

В качестве внеурочных форм занятий проводятся различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (показательные выступления, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.)

Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а так же санитарно-гигиеническим требованиям к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

Исторически сложившиеся методы.

В дзюдо существуют «исторические» методы, которые применяют в практике изучения техники и повышения физической подготовленности свыше ста лет. Исторически сложилось, что из трех основных тренировочных методов дзюдо (ката, рандори, сийаи) только ката могут удовлетворять требованиям умеренности и симметричности. Это связано с тем, что работа в рандори и сийаи (противоборство с судьейством) не учитывает проблему безопасности дзюдоистов, что делает непрактичной подобную отработку реальной техники самозащиты.

Отработка техники дзюдо, применяя метод ката, дает обучающемуся возможность тренировать технические действия в идеальных условиях, помогает импровизировать и расширять диапазон двигательных умений и навыков дзюдоистов при помощи освоения большого числа приемов и выполнения их в обе стороны.

Ката – это самостоятельный обучающий метод в дзюдо, передающий настроение поединка. Проводится демонстрация рациональных действий по реагированию на атаку соперника с последующим переходом к контролю нападающего. Методом ката могут совершенствоваться технические приемы: в нагэ-но-ката (техника бросков), в катамэ-но-ката (техника сковывающих приемов, удержаний), в кимэ-но-ката (техника самозащиты) и др.

Особенности применения методов ката

- Индивидуальная работа, то есть соревнование с собой, может отрабатываться вне зала, без специального костюма (при выполнении без партнера);
- Предъявляет меньше требований к физической подготовленности. Дзюдоисты могут тренироваться достаточно долго, не испытывать чрезмерной усталости;
- Идеальный метод сохранения физической подготовленности.

Дзюдоисты – исполнители ката должны вырабатывать у себя специфические рефлексии в зависимости от ситуаций: проявление правильного настроения (киай); оценка дистанции в поединке (ма-ай); выполнение задуманного- правильно выбранного действия(риай); оптимизация состояния внимания и готовности, обеспечивающего контроль действий противника (зансин).

Использование метода ката в подготовки дзюдоистов позволяет изучить рациональную технику приемов. Ката – ведущий метод формирования навыков дзюдо, составляется тренером-преподавателем или используют стандартные ката школы Кодокан.

Рандори – является базовым и одним из главных тренировочных методов дзюдо, его применение способствует гармоничному техническому развитию в плане освоения техники дзюдо.

Достоинствами метода рандори (свободная практика) являются:

- Стимулирование умственных и физических взаимодействий между участниками соревнования, анализ движения, стиля противоборства;
- Активизация внимания каждого из двух партнеров для определения слабых сторон соперника и проведения своей атаки или контратаки;
- Развитие мыслительных процессов, анализ собственных действий, активация «борцовского» мышления;

В состав рандори входят упражнения, применяющиеся непосредственно в ходе противоборства, они носят комплексный характер. Метод рандори, безусловно отличается от соревновательного поединка уровнем интенсивности работы. В соревновательной схватке интенсивность обычно выше, чем в тренировочной.

Рандори по заданию имеет вид одностороннего или обусловленного противоборства. Используют атаки, защиты, контратаки обычно не применяют. При соблюдении этих условий Тори атакует Уке, не боясь, что будет проведена ответная контратака. Тори совершенствует атакующие действия, Уке – защитные. Применение рандори по заданию совершенствует формирование межмышечной координации, необходимой в противоборстве,

и развитию равновесия при изменениях положения тела. Продолжительность применения такого метода у юных дзюдоистов-до 2-3 минут.

Рандори – свободное противоборство, оба партнера применяют допущенные правилами приемы в стойке и в партере. Достижение чистой победы в поединке не является целью рандори. Важно выполнить коронные действия, поддерживать высокую интенсивность противоборства. Основная задача свободного противоборства – приспособление дзюдоистов к специфическим условиям поединка, совершенствование технико-тактических действий, формирование психической устойчивости в условиях противоборства.

Перечень онлайн-сервисов для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий

Платформа Zoom

Zoom<https://zoom.us/>— эта платформа для конференций дает бесплатно организовывать встречи до 100 участников. Групповые звонки на бесплатном тарифе могут длиться до 40 минут, можно записывать их в видео и аудио. Простая и надежная облачная платформа для видео- и аудиоконференцсвязи, чатов и веб-семинаров с использованием различных мобильных, настольных и конференц-систем.

Сервисы Google<https://vk.cc/8BLb1Y>

Google - автор многих научных, образовательных и культурных проектов. Большинство из них — веб-приложения, требующие от пользователя только наличия браузера, в котором они работают, и интернет-подключения. Это позволяет использовать данные в любой точке планеты и не быть привязанным к одному компьютеру. Главное преимущество служб Google заключается в том, что все они объединены и держатся на одном аккаунте — аккаунте Google. Так, нужно только один раз зарегистрироваться для возможности пользоваться персонализированным веб-поиском, электронной почтой, облачным хранилищем, социальной сетью и многим другим.

Гугл-диск позволяет работать совместно над проектами. Это сервис хранения, редактирования и синхронизации файлов, разработанный компанией Google. Его функции включают хранение файлов в Интернете, общий доступ к ним и совместное редактирование.

YouTube- это видеохостинг, платформа на которую можно загружать, хранить и раздавать доступ к видеофайлам.

В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)

<https://vk.com/@edu-for-distant>

Рекомендуем воспользоваться привычными инструментами В-Контакте в новом качестве: для коммуникации преподавателей с обучающимися и их родителями, а также для обмена учебными материалами.

Сообщества. Объединить всех обучающихся учебной группы или тематически (по предмету) можно в сообществе. Если сделать его закрытым, материалы увидят только приглашённые пользователи.

Видео и прямые трансляции. Видео может быть записано заранее или запущено в прямом эфире — например, для вебинара. Трансляцию можно вести с мобильного телефона, через фронтальную камеру ноутбука или с использованием специального оборудования.

Беседы. Оперативно информировать, держать связь и отвечать на вопросы можно в общей беседе. Вместимость каждой — до 500 человек. Для конструктивной коммуникации не стоит делать их такими большими: одна учебная группа — одна беседа (и скорее всего, она у учащихся уже есть). Внутри бесед есть возможность закреплять сообщения, пересылать файлы и упоминать учащихся, чтобы обратиться к кому-то конкретному.

Instagram — приложение к социальной сети для обмена фотографиями и видеозаписями с элементами социальной сети, позволяющее снимать фотографии и видео, применять к ним фильтры, а также распространять их через свой сервис и ряд других социальных сетей.

WhatsApp — популярная бесплатная система мгновенного обмена текстовыми сообщениями для мобильных и иных платформ с поддержкой голосовой и видеосвязи. Позволяет пересылать текстовые сообщения, изображения, видео, аудио, электронные документы и даже программные установки через Интернет.

7 Список литературы , рекомендуемой для детей

1. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца . – М.: РГАФК,1996
2. Игуменов В.М. ,Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе . – М.,1986
- 3.Пархоменко А.А., Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов : Метод.письмо – М.,1987
4. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок. Учебное пособие- М.: Советский спорт ,2000
- 5.Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо:- М.: Советский спорт,2011
6. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо:- М.: Олма Медиа Групп,2008

8 Список литературы , рекомендуемой для тренера – преподавателя

1. Борьба дзюдо: Справочник / Автор – составитель Е.М.Чумаков – М.: Физкультура и спорт , 1985
2. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца . – М.: РГАФК,1996
3. Игуменов В.М. , Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе . – М.,1986
- 4.Пархоменко А.А.,Средства и методы воспитания специальной выносливости борцов : Метод.письмо – М.,1987
5. Рыбалева И.А., Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности. – Краснодар,2019
6. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировок. Учебное пособие- М.: Советский спорт ,2000
7. Табель обеспечения спортивной одеждой, обувью, инвентарем индивидуального пользования. М.: 2004
8. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем .М.:2004
- 9.Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо:- М.: Советский спорт,2011
10. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо:- М.: Олма Медиа Групп,2008
11. Порядок применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23

августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).