

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
**«Детско-юношеская спортивная школа»**

Принята  
педагогическим советом  
МБОУ ДО «ДЮСШ»  
Протокол № 4  
25 мая 2021 г.

Утверждена  
Приказом МБОУ ДО «ДЮСШ»  
№ 83-од от 25.05.2021 года

**Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Дзюдо»**

Программу разработали:

Старший-тренер преподаватель Л.В. Веселов

г. Сосновый Бор  
2021 год

## Содержание

№ раздела	Наименование раздела	страница
1	Пояснительная записка	2
1.1	Цели и задачи	2
1.2	Актуальность и новизна образовательной программы	3
1.3	Отличительные особенности данной программы	4
1.4	Сроки реализации образовательной программы	5
2	Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе «Дзюдо»	5
2.1	Учебно-тематическое планирование для групп ОФП с элементами дзюдо. Возраст обучающихся – 4 – 5 лет	5
2.2	Учебно-тематическое планирование для групп ОФП с элементами дзюдо. Возраст обучающихся – 4 – 6 лет	5
2.3	Учебно-тематическое планирование для групп ОФП с элементами дзюдо. Возраст обучающихся – 5-6 лет	6
2.4	Учебно-тематическое планирование для групп ОФП с элементами дзюдо. Возраст обучающихся – 6-7 лет	7
2.5	Учебно-тематическое планирование для групп ОФП с элементами дзюдо. Возраст обучающихся – 7-8 лет	7
2.6	Учебно-тематическое планирование для групп ОФП с элементами дзюдо. Возраст обучающихся – 7-9 лет	7
2.7	Учебно-тематическое планирование для групп ОФП с элементами дзюдо. Возраст обучающихся – 9-11 лет	8
3	Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы	8
3.1	Средства обучения	10
3.2	Учебно-методический материал	10
4	Планируемые результаты освоения образовательной программы	11
5	Приложение 1. Календарный учебный график	13
6	Приложение 2. Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы.	14
7	Приложение 3. Методические материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы.	15

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по художественной гимнастике разработана на основе:

- ✓ Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам»;
- ✓ Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим видам программ»;
- ✓ Федерального закона от 14 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ✓ Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- ✓ Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- ✓ Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- ✓ Приказ Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. N 675 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "художественная гимнастика **изменениями и дополнениями**).

При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности с элементами борьбы дзюдо (спортивно-оздоровительные группы) были использованы «Примерная программа по борьбе дзюдо для ДЮСШ и ДЮСШОР», 2006 и 2008 г., «Опыт работы в школе здоровья» и «Школы культуры движения» ДЮСШ в период 1990-2000 гг.

### 1.1. Цели и задачи

Цель спортивно-оздоровительного этапа – воспитание патриотичного, творческого, социально активного, здорового человека, уважительно и бережно относящегося к окружающим его людям и умеющего встать на защиту слабого.

Задачи физического воспитания детей младшего школьного и дошкольного возраста решаются более успешно при введении в дополнительную

общеразвивающую программу элементов техники приемов борьбы дзюдо, закладывая у детей начальное понимание этого вида спорта до периода начальной, предпрофессиональной подготовки. Дополнительная программа направлена не только физическое, но и нравственное воспитание детей. Особенно на развитие познавательных интересов, выработке воли и коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала ребенка, его индивидуальности, творческого отношения к действительности.

Дзюдо – олимпийский вид спорта, традиции и правила которого заложены профессором Токийского университета Дзигаро Кано более ста лет назад и получившего огромную популярность во всем мире. Дзюдо включает в себя технику бросков в стойке и технику борьбы лежа и, в дополнении которой, большое количество приемов страховки при падении, общефизических, акробатических и подводящих упражнений.

## **1.2. Актуальность и новизна образовательной программы**

Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Дзюдо – это универсальный метод физического развития и воспитания личности. Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных приемов и философии постоянного самосовершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений. Принципы дзюдо применимы не только к физическому развитию, но и ко многим другим аспектам жизни.

Дзюдо, как ни один другой вид спорта, развивает такие многогранные качества, как координация движений, сила, скорость, скоростная и силовая выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Обучение дзюдо – это процесс постоянного роста. Сначала занимающиеся осваивают правила техники безопасности, учатся падать. Затем изучают технику захватов и бросков. Полученные знания стараются применить в ситуациях, когда партнер пытается вывести из равновесия. Продолжая осваивать технику, дзюдоист готовится к соревнованиям. Само по себе состязание – неважно, закончится ли оно победой или поражением, - это мощный мотивирующий фактор, помогающий закалить характер. Так, на начальных этапах подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Основной целью таких соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. На последующих этапах многолетней тренировки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся

отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Занимаясь в секции борьбы дзюдо, ребята научатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, дзюдо развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость. Дзюдоисты учатся сохранять самообладание в трудных ситуациях.

Можно с уверенностью сказать, что какую бы стезю в будущем ни выбрал ребёнок, прочный бойцовский характер и моральные качества, заложенные на занятиях дзюдо, нигде не будут помехой.

### **1.3. Отличительные особенности данной программы**

Отличительными особенностями данной программы являются приоритеты воспитательной и физкультурно - оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение элементами техники и тактики дзюдо и привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни.

При организации образовательного процесса учитывается, что в объединении могут заниматься дети с ограниченными возможностями здоровья. Они постоянно находятся в поле зрения педагога, чтобы ребята могли видеть и слышать его. Этим обусловлены некоторые особенности методики проведения занятий, подачи учебного материала, а также его изменение и дополнение.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Важную роль в воспитании юных борцов играет совместная работа тренера и родителей. Организация собраний, индивидуальных встреч, показательных выступлений, открытых ковров даёт возможность в полной мере ощутить всю важность и значимость занятий физической культурой и спортом, в частности борьбой дзюдо. Развитие у юных борцов таких качеств, как смелость, решительность, выдержка, настойчивость, инициативность, а также воспитание моральных качеств - честность, скромность, бережливость, трудолюбие, целеустремлённость, патриотизм и многих других средствами борьбы дзюдо заставляют родителей по-другому выстраивать свои отношения с детьми.

#### 1.4. Сроки реализации образовательной программы

Комплектование учебных групп, организация занятий, воспитательной и культурно-массовой работы с занимающимися осуществляется тренером-преподавателем, при наличии у принятых детей допуска медицинского учреждения.

Программа предназначена для детей в возрасте от 4 до 9 лет.

Учебный план программы рассчитывается на 36 недель.

Наполняемость групп – 15 человек.

#### 2. Учебный план

##### 2.1. Учебно-тематическое планирование для групп ОФП с элементами дзюдо. Возраст обучающихся – 4 – 5 лет

№ п/п	Содержание	Кол-во минут	Методические указания
1	Построение у раздевалки, передвижение в зал	3	Выполняется всей группой
	Построение в зале, постановка задач	2	
2	Беговые упражнения	5	Выполняется всей группой
	Упражнения общеразвивающего характера	5	
	Подвижные игры, эстафеты	10	
3	Упражнения на расслабления, дыхательные упражнения	10	Выполняется всей группой
4	Построение в зале, подведение итогов	3	Указать на ошибки, отметить наиболее успевающих
5	Передвижение в раздевалку	2	Выполняется всей группой

##### 2.2. Учебно-тематическое планирование для групп ОФП с элементами дзюдо. Возраст обучающихся – 4-6 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	В том числе часов	
			Теорет. часы	Практич. часы
1.	ОРУ			
	Упражнения по кругу (построения, перестроения)	10	1	9
	Ходьба в ногу, прыжки с места и с продвижением	10	1	9
	Бег с одинаковой скоростью и с ускорением	10	1	9
2.	Акробатика			

	Подводящие упражнения для кувырков различных типов	8	1	7
	Специальные комплексы упражнений для изучения основ дзюдо	20	1	19
	Релаксационные упражнения	8	1	7
3.	<b>ОФП</b>			
	Упражнения на спину (пресс, спина, ноги)	10	1	9
	упражнения на равновесие, растягивание	10	1	9
	упражнения на координацию (основа обучения прыжков на скакалке)	10	1	9
4.	Подвижные игры на скорость, ловкость, координацию.	12	1	11
	<b>Итого часов</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>98</b>

### 2.3. Учебно-тематическое планирование для групп ОФП с элементами дзюдо. Возраст обучающихся – 5-6 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов
1	Основы знаний	2
2	Ходьба	2
3	Бег	6
4	Равновесие	3
5	Лазанье	5
6	Прыжки	4
7	Катание, бросание, ловля мяча	6
8	Имитационные упражнения	3
9	Общеразвивающие упражнения	9
10	Начальные формы упражнений по дзюдо	8
11	Висы	4
12	Упоры	4
13	Подвижные игры	12
14	Построения, перестроения	2
15	Зачетные требования	3
	<b>Итого часов</b>	<b>73</b>

**2.4. Учебно-тематическое планирование для групп ОФП с элементами дзюдо. Возраст обучающихся – 6-7 лет**

№ п/п	Содержание	Кол-во минут	Методические указания
1	Построение у раздевалки, передвижение в зал	5	Выполняется всей группой
	Построение в зале, постановка задач	3	
	Беговые упражнения	5	Выполняется всей группой
	Упражнения общеразвивающего характера	5	
	Подвижные игры, эстафеты	10	
3	Упражнения на расслабления, дыхательные упражнения	10	Выполняется всей группой
4	Построение в зале, подведение итогов	3	Указать на ошибки, отметить наиболее успевающих
5	Передвижение в раздевалку	4	Выполняется всей группой

**2.5. Учебно-тематическое планирование для групп ОФП с элементами дзюдо. Возраст обучающихся – 7-8 лет**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов
1	Теория и методика дзюдо	6
2	Общая физическая подготовка	55
3	Специальная физическая подготовка	5
4	Технико-тактическая подготовка	36
5	Психологическая подготовка	4
6	Контрольные нормативы	4
	<b>Итого часов</b>	<b>110</b>

**2.6. Учебно-тематическое планирование для групп ОФП с элементами дзюдо. Возраст обучающихся – 7-9 лет**

№ п/п	Содержание	Кол-во минут	Методические указания
1	Построение у раздевалки, передвижение в зал	5	Выполняется всей группой
	Построение в зале, постановка задач	3	
	Беговые упражнения	5	Выполняется всей группой
	Упражнения общеразвивающего характера	5	
	Подвижные игры, эстафеты	10	
3	Упражнения на расслабления, дыхательные упражнения	10	Выполняется всей группой



4	Построение в зале, подведение итогов	3	Указать на ошибки, отметить наиболее успевающих
5	Передвижение в раздевалку	4	Выполняется всей группой

### **2.7. Учебно-тематическое планирование для групп ОФП с элементами дзюдо. Возраст обучающихся – 9-11 лет**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов
1	Теория и методика дзюдо	8
2	Общая физическая подготовка	182
3	Специальная физическая подготовка	17
4	Технико-тактическая подготовка	55
5	Психологическая подготовка	10
6	Контрольные нормативы	4
7	Участие в соревнованиях	В соответствии с годовым планом спортивных мероприятий
	<b>Итого часов</b>	<b>276</b>

### **3. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости. С помощью ОФП занимающиеся овладевают двигательными навыками, умениями, которые служат решению следующих задач:

- 1) общее физическое воспитание и оздоровление обучающихся, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, владеть основными элементами спортивных игр;
- 2) расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся с учетом специфики дзюдо.

Основные средства общей физической подготовки - строевые, общеразвивающие, игровые упражнения из других видов спорта и функциональная подготовка на развитие выносливости.

Теоретические занятия проводятся в форме инструктажа и объяснений во время тренировки.

Практическое занятие состоит из нескольких частей: разминка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка (базовая программа), техническая подготовка и теоретическая подготовка, завершение занятия, приведение спортивного зала в порядок.

В группе ОФП детей 4-5 лет занятия проводятся 2 раза в неделю (8 занятий в месяц). Продолжительность занятий – 1 академический час (академический час для детей такого возраста составляет 20 минут). Учебный план составляет 72 часа в учебном году. Количество обучающихся -15.

В группе ОФП детей 4-6 лет занятия проводятся 2 раза в неделю (8 занятий в месяц). Продолжительность занятий – 1 академический час (академический час для детей такого возраста составляет 25 минут). Учебный план составляет 108 часов в учебном году. Количество обучающихся 12-15.

В группе ОФП детей 5-6 лет занятия проводятся 2 раза в неделю (8 занятий в месяц). Продолжительность занятий – 1 академический час (академический час для детей такого возраста составляет 20 минут). Учебный план составляет 73 часа в учебном году. Количество обучающихся 15-25.

В группе ОФП детей 6-7 лет занятия проводятся 2 раза в неделю (8 занятий в месяц). Продолжительность занятий – 1 академический час (академический час для детей такого возраста составляет 30 минут). Учебный план составляет 73 часа в учебном году. Количество обучающихся 15-20.

В группе ОФП детей 6-7 лет занятия проводятся 3 раза в неделю (12 занятий в месяц). Продолжительность занятий – 1 академический час (академический час для детей такого возраста составляет 30 минут). Учебный план составляет 110 часов в учебном году. Количество обучающихся 15-20.

В группе ОФП детей 7-8 лет занятия проводятся 3 раза в неделю (12 занятий в месяц). Продолжительность занятий – 1 академический час (академический час для детей такого возраста составляет 45 минут). Учебный план составляет 276 часов в учебном году. Количество обучающихся 15-20.

В группе ОФП детей 7-9 лет занятия проводятся 2 раза в неделю (12 занятий в месяц). Продолжительность занятий – 1 академический час (академический час для детей такого возраста составляет 45 минут). Учебный план составляет 108 часов в учебном году. Количество обучающихся 15-20.

В группе ОФП детей 9-11 лет занятия проводятся 3 раза в неделю (12 занятий в месяц). Продолжительность занятий – 1 академический час (академический час для детей такого возраста составляет 45 минут). Учебный план составляет 276 часов в учебном году. Количество обучающихся 15-20.

Программа предусматривает: возможность дистанционного обучения с использованием выбора формы проведения дистанционных занятий.

1. Проведение разъяснительной работы с родителями (законными представителями) по вопросам организации образовательной деятельности в МБОУ ДО «ДЮСШ» с применением электронного обучения и дистанционных

образовательных технологий: группа или беседа ВК; беседа в Zoom, WhatsApp, Viber, Telegram или др.

2. Разработка методических рекомендаций с выбором форм проведения дистанционных занятий:

- Онлайн занятие, проводимое в режиме реального времени с применением средств онлайн трансляции (видео и аудио связь с возможностью демонстрации учебных материалов).
- Чат-занятие, проводимое в режиме реального времени с применением чат-технологий (переписка или голосовая связь, возможность пересылки в чат файлов с заданиями или ссылок на онлайн платформы с интерактивными заданиями).

3. Организация самостоятельной работы обучающимися по предоставленным тренером-преподавателем материалам с последующей проверкой работы и индивидуальной консультацией (с помощью телефона, чата и т.д.) с разбором ошибок, вопросов и т.д.

4. Организация контроля за реализацией дополнительных общеобразовательных программ в условиях удаленного доступа. (фотоотчет на электронный адрес учреждения).

### **3.1. Средства обучения**

- Зал борьбы 18\*12 метров, оборудованный ковровым покрытием - татами.
- Гимнастическая стенка длиной 10 метров
- Гимнастические маты размером 1\*2 метра
- Гимнастические скамейки в количестве 10 штук
- Набивные мячи весом 1 кг – 5 штук; скакалки резиновые; мяч для футбола.

### **3.2. Учебно-методический материал**

- Янкелевич Е.И. «Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет», Москва, 1999г
- Перевозчиков А.С. «Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов», Челябинск, 2003 г
- «Дзюдо», методические рекомендации по физической культуре для дошкольников, Москва, 2001 год
- Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытний В.И. «Многолетняя подготовка дзюдоистов», Москва, 1982 год – с. 328.
- Письменский И.А., Коблев Я.К., Чермит К.Д. «Подготовка дзюдоистов», Майкоп, 1990 год – с. 440.
- Волков Л.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта», Киев, 2002 год – с. 140-142.
- «Информационный справочник на 2005 год. Федерация дзюдо России, национальный союз дзюдо, Москва, 2005 год – с. 95.

- Рожков П.А., Виноградов П.А., Моченов В.П. «Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: документы и материалы (1999-2004гг).
- Царик А.В. «Справочник работника физической культуры и спорта. Нормативные, правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации». Москва, 2003 год – с. 162-171.
- «ДЗЮДО» программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, Москва 2006 год
- Алямовская В. «Физкультура в детском саду», Москва, 2005
- Лескова Г.П. «Общеобразовательные упражнения в детском саду», Москва, 1981.
- Рейнгард Кетельхут «Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков», Москва, 2003
- Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки 9-12 лет. Москва, 2008
- Коблев Я.К., Шулика Ю.А. «ДЗЮДО. Система и борьба». Учебник для ДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва, Ростов-на-Дону, 2006

#### **4. Планируемые результаты освоения образовательной программы**

Ожидаемый результат обучающихся 3-4 летнего возраста – участие в показательных выступлениях внутри группы.

Ожидаемый результат обучающихся 4-5 летнего возраста:

1. Воспитанник здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни, умеющий оценивать явления с точки зрения ущерба или пользы для здоровья.
2. Сохранение и укрепление здоровья детей.
3. Динамика роста личных физических качеств.
4. Участие в открытых уроках, показ освоенного материала детьми перед родителями.

Ожидаемый результат обучающихся 5-7 летнего возраст:

1. Выполнение контрольных тестов по ОФП.
2. Освоение гигиенических знаний
3. Освоение начальных знаний в области дзюдо.
4. Участие в открытых уроках, показ освоенного материала детьми перед родителями.

Ожидаемый результат обучающихся 7-9 летнего возраста – сохранность контингента в группе 75 % обучающихся. Сдача контрольных нормативов. Привитие любви к занятиям дзюдо.

Ожидаемый результат обучающихся 9-11 летнего возраста – сохранность контингента в группе 75 % обучающихся. Сдача контрольных нормативов. Привитие любви к занятиям дзюдо.

Дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности

«Дзюдо»

**Календарный учебный график реализации дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо»  
на 2021-2022 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год	11 сентября	май	36	36	72	2 раза 1 час
2 год	1 сентября	май	36	36	144	2р по 2 часа
3 год	1 сентября	май	36	72	144	2р по 2 часа
4 год	1 сентября	май	36	72	144	2р по 2 часа

Дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Дзюдо»

**Система оценки результатов освоения образовательной программы**

Для обучающихся до 7 лет не предусмотрены переводные нормативы.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для воспитанников 7-9 лет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Координация	Фиксация стойки на одной ноге, руки на поясе (не менее 10 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами стоя на полу (пальцами рук коснуться пола)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для воспитанников 9-11 лет.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 сек (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 сек (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 сек (не менее 6 раз)

**Методические материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы**

Наиболее распространённой формой практических занятий в секции дзюдо является проведение учебно-тренировочных занятий, во время которых занимающиеся изучают технику и тактику борьбы, развивают и совершенствуют физические и волевые качества.

Все занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные.

Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала, технических приёмов и действий.

Цель учебно-тренировочных занятий – не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и повышение общей и специальной физической подготовки.

Тренировочные занятия целиком и полностью посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных приёмов, комбинаций, технических действий, повышению общей работоспособности.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований, в частности квалификационных турниров для начинающих дзюдоистов. В каждое занятие включаются элементы, как обучения, так и тренировки, но на разных этапах подготовки их удельный вес различен. На первых уроках главным является обучение, а на последующих – тренировка. Успех в обучении и тренировке зависит от хорошей организации и правильного построения учебного процесса. Чтобы привить интерес к занятиям, необходимо доступно и ярко объяснить занимающимся цель каждого занятия, приёма и упражнения, и их значение для каждого занимающегося. Занимающиеся должны получить от тренера правильное, яркое, на долго запоминающееся представление о приёме. Приём следует показывать так, чтобы занимающиеся видели основные движения.

Примерная схема изучения приёмов

- 1 Назвать приём.
- 2 Обосновать приём, рассказать о его значении в комплексе приёмов.
- 3 Показать приём в темпе – наглядно, чётко, образцово.
- 4 Показать приём в замедленном темпе, акцентируя внимание на основных элементах, а потом опять показать в обычном темпе.
- 5 Рассказать о наиболее благоприятных условиях для проведения приёма.
- 6 Обратит внимание на наиболее распространённые ошибки при выполнении приёма.
- 7 Составить пары и приступить к изучению приёма.
- 8 Изучение приёма следует начать с его выполнения без сопротивления партнёра и без передвижения по коврику.
- 9 Выполнять движение по коврику с сопротивлением партнёра.



## Организационно-методические указания к изучению приёмов самостраховки и страховки

При выполнении приёмов самостраховки необходимо обращать особое внимание на развитие навыка падать, сохранять равновесие после проведения бросков, умение напрягать мышцы конечностей при проведении партнёром болевого приёма и мгновенно сигнализировать в случае сильной боли.

Перед выполнением приёмов самостраховки и страховки необходимо за счёт специальных упражнений повышать эластичность мышц и связок тех суставов, на которые приходится большая нагрузка при падениях.

Изучение приёмов самостраховки и страховки следует начинать с выполнения простых и лёгких упражнений, от занятия к занятию усложняя как сами упражнения, так и условия их выполнения.

Для доведения навыка падения до автоматизма необходимо многократно повторять упражнение, следить за правильным положением конечностей, головы и туловища в момент приземления, не допускать падения на партнёра, на вставленную руку и т.д.

Специально-подготовительные упражнения для освоения приёмов самостраховки и страховки составляют содержание практического курса по борьбе дзюдо и используются в учебно-тренировочном процессе, начиная с ранних этапов обучения. Эти упражнения помогают занимающимся успешно овладеть приёмами самостраховки и страховки, избежать травм при изучении приёмов дзюдо. Ни направлены на формирование навыков безопасных падений, на умение группироваться в момент приземления, ориентироваться в пространстве.

### Последовательность обучения

Навыки безопасных падений необходимо воспитывать посредством освоения специальных упражнений в следующем порядке:

- обучение приёмам самостраховки следует начинать с освоения конечных положений, в которых оказывается партнёр после броска;
- после освоения конечных положений необходимо переходить к изучению группировки.

Умение группироваться закрепляется посредством выполнения акробатических упражнений, объединённых в группы, сходные по технике движений.

Перекаты – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Выполняются как в группировке, так и прогнувшись.

Кувырки – вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову. Различаются по способу исполнения и направлению движения.