

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ МАТЕМАТИКИ №1360»

Принята на заседании  
методического (педагогического)  
совета  
Протокол № 1  
от «26» 08 2016 года



«Утверждаю»  
Директор ГБОУ Школа №1360  
Синченко Л.А.

Приказ № 1/74-09  
от «01» 09 2016 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ДЗЮДО»**

***Направленность:*** физкультурно-спортивная

***Уровень программы:*** ознакомительный

***Возраст учащихся:*** 10-14 лет

***Срок реализации:*** 3 года

***Автор-составитель:***  
**Ковалевский Артем Григорьевич**  
учитель физической культуры

**Москва 2016**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе типовой программы по дзюдо, утвержденной комитетом по физической культуре и спорту РФ.

Данная программа **спортивной направленности**.

**Актуальность программы** состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы дзюдо, формировании у них морально-нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы **знаний, умений, навыков социализации**, активной гражданской и социально значимой деятельности.

**Цель дополнительной программы:** воспитание и подготовка всесторонне развитых юных спортсменов через пропаганду здорового образа жизни.

**Задачи дополнительной программы:**

- ✓ осуществление подготовки спортсменов для пополнения сборных команд края, области, города,
- ✓ морально-нравственное, духовное, патриотическое воспитание и развитие чувства любви к Родине,
- ✓ организация и проведение спортивно-массовых мероприятий для школьников,
- ✓ повышение уровня общей и специальной подготовленности и тренированности школьников,
- ✓ восстановление уровня здоровья,
- ✓ организация активного отдыха учащихся,
- ✓ обучение борьбе дзюдо,
- ✓ привитие учащимся стойкого интереса к дзюдо.

**Возраст детей**, участвующих в реализации дополнительной программы: 10-14 лет

**Срок реализации** дополнительной образовательной программы – 3 года.

**Основными формами занятий** являются:

- ✓ групповые практические занятия,
- ✓ индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами,
- ✓ самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера,
- ✓ лекции и беседы,
- ✓ просмотр учебных фильмов и соревнований,
- ✓ участие в соревнованиях,

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

На каждый год обучения для всех занимающихся разрабатываются контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

На основании графиков учебного процесса и месячных рабочих планов составляется расписание занятий.

### 1-й год обучения

**Зачетные требования (ожидаемый результат)**

#### *Общая физическая подготовка.*

Виды упражнений	Возраст			
	10 лет		11 лет	
	хорошо	удовлетворительно	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 метров	5.2	5.8	5.1	5.7
Прыжок в длину (см)	340	310	345	315
Прыжок в высоту	105	95	110	100
Метание теннисного мяча	35	30	38	35
Кросс (без учета времени)	1000	500	1000	500
Подтягивание на перекладине	5	3	5	4

#### *Техническая подготовка.*

Правильно принять стойку дзюдоиста. Передвижения и дистанции. Самостраховка. Захваты.

#### *Тактическая подготовка.*

Правильно выполнять сковывание, опережение, маневрирование, выведение из равновесия.

#### *Психологическая подготовка.*

Проверка режима дня. Проверка дневника. Проверка отношений занимающегося к тренировкам.

#### *Участие в соревнованиях в течение года.*

Внутришкольные командные соревнования 2

### 2-й год обучения

**Зачетные требования (ожидаемый результат)**

#### *Общая физическая подготовка.*

Виды упражнений	Возраст			
	11 лет		12 лет	
	хорошо	удовлетворительно	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 метров	9.2	10.0	9.1	9.9
Прыжок в длину	380	340	390	350
Прыжок в высоту	110	100	115	105
Метание теннисного мяча	40	35	42	38

Кросс без учета времени	1000	500	1000	500
Подтягивание на перекладине	6	5	8	7

Уметь выполнять упражнения на борцовском мосту, забегание вокруг головы, вставание на мост из положения стоя на коленях. Уметь выполнять имитационные упражнения для различных приемов.

*Техническая подготовка.*

Правильно выполнять все изученные приемы лежа и стоя. Уметь правильно брать захват и передвигаться по татами. Самостраховка.

*Психологическая подготовка.*

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

*Тактическая подготовка.*

Выполнить приемы при передвижении партнера во всех направлениях. Провести несколько поединков с различными партнерами.

*Теоретическая подготовка.*

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

*Участие в соревнованиях в течение года*

Внутришкольное командное соревнование 2

В каждом командном соревновании выиграть все поединки – отлично, 70-80% поединков – хорошо, 50-60% - удовлетворительно.

### 3-й год обучения

**Зачетные требования (ожидаемый результат)**

*Общая физическая подготовка.*

	Виды упражнений	Возраст 13-14 лет	
		хорошо	удовлетвор.
1	Бег 60 метров	8.4	9.2
2	Кросс 500 метров	1.30	1.45
3	Кросс 1000 метров	без учета времени	
4	Прыжок в длину	450	390
5	Прыжок в высоту	130	120
6	Метание теннисного мяча	46	38
7	Толчок штанги от груди: собственный вес до 70 кг. собственный вес свыше 70 кг.	65	55
		75	65

*Техническая подготовка.*

Провести на несопротивляющемся партнере одинакового веса шесть различных бросков, по два раза каждый. Каждый бросок оценивается из 5 баллов.

Средняя оценка за демонстрацию техники от 5 до 4.8 – отлично, от 4.7 до 4.6 – хорошо, от 4.5 до 4.3 – удовлетворительно.

*Тактическая подготовка.*

Письменное составление тактического плана поединка по разделам : разведка, оценка обстановки, планирование, принятие решения. Реализация собственного плана и корректировка непосредственно в соревновательном поединке. Выполнение тактического плана на 90-100% - отлично, на 70-80% - хорошо, на 50-60% - удовлетворительно.

*Теоретическая подготовка.*

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

*Участие в соревнованиях в течении года:*

- внутри школьные соревнования 2

В каждом командном соревновании выиграть все поединки – отлично, 70-80% поединков – хорошо, 50-60% поединков – удовлетворительно.

*Инструкторско-судейская подготовка.*

Проведение общей и специальной разминки на оценку. Судейство соревнований на оценку.

*Психологическая подготовка.*

Проверка умения правильно оценить свои возможности и возможности противника.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	Содержание	1-й год	2-й год	3-й год
	<i>Теоретический материал</i>			
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	1
2	Краткий обзор развития борьбы	1	1	-
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1	-
4	Гигиенические знания и навыки	1	1	2
5	Морально волевой облик спортсмена	1	1	1
6	Правила соревнований	1	1	1
7	Оборудование и инвентарь	1	1	-
8	Основы техники и тактики дзюдо	1	1	2
9	Врачебный контроль	-	-	2
10	Основы методики обучения и тренировки	-	-	2
11	Психологическая подготовка	-	-	1
	<b>итого теории</b>	8	8	12
	<i>Практический материал</i>			
1	Общая подготовка	34	30	28
2	Специальная подготовка: техника дзюдо	30	32	30
	тактика дзюдо	30	32	27
3	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	4
4	Зачетные требования	6	6	7
	<b>итого практики</b>	100	100	96
	<b>Всего за год</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>



### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

#### 1-й год обучения

##### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины.

##### **2. Краткий обзор развития спортивной борьбы**

История первых соревнований по борьбе. Развитие борьбы дзюдо в России.

##### **3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

##### **4. Гигиенические знания и навыки.**

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы дзюдо. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

##### **5. Морально-волевая подготовка.**

Поведение российского спортсмена, спортивная честь. Культура и интересы юного дзюдоиста.

##### **6. Правила соревнований.**

Весовые категории. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

##### **7. Оборудование и инвентарь.**

Правила пользования оборудованием и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности.

#### **Общая физическая подготовка.**

##### **1. Основные строевые упражнения.**

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе, элементы спортивной ходьбы. Бег обычный, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег скрестными и приставными шагами, по пересеченной местности. Бег 30 метров.

##### **2. Прыжки и метания.**

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

##### **3. Прикладные упражнения.**

Поднимание и переноска партнера вдвоем, переноска партнера на спине. Лазание по гимнастической стенке, канату, шесту.

##### **4. Упражнения с гимнастической палкой.**

Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и закручивание. Переносы ного через палку. Подбрасывание и ловля палки.

##### **5. Упражнения с теннисным мячом.**

Броски и ловля из положения стоя, сидя, лежа одной и двумя руками. Перебрасывание мяча на ходу и при беге. Метание мяча в цель, мишень и на дальность.

#### **6. Упражнения с набивным мячом.**

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Броски вверх и ловля мяча с приседаниями и поворотами. Перебрасывание друг другу в различных положениях и разными способами. Броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами. Эстафеты и игры с мячом. Броски на дальность.

#### **7. Упражнения с отягощениями.**

С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках и др.

#### **8. Упражнения на гимнастических снарядах.**

На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание и прыжки с каната. На бревне – ходьба, повороты, прыжки и др. На перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, соскоки. Опорные прыжки.

#### **9. Акробатические упражнения.**

Кувырки вперед, назад, через препятствие, через одно плечо, скрестив голени, из стойки на руках, голове. Перевороты боком, вперед.

#### **10. Упражнения для укрепления моста.**

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различным положением рук и ног.

#### **11. Простейшие формы борьбы.**

Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу. Выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги.

#### **12. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.**

Отталкивание руками от ковра из упора лежа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Напряженное падение при проведении приемов.

#### **13. Футбол.**

Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движении. Выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча. Овладение простейшими навыками командной борьбы.

#### **14. Подвижные игры и эстафеты.**

Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и т.д.

### **Специальная подготовка.**

#### **Техника дзюдо.**

*Стойка дзюдоиста:* высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

*Дистанции:* вне захвата, дальняя, ближняя, средняя, вплотную.

*Передвижения:* вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево, вправо.

*Самостраховка:* на левый бок, на правый бок, на спину, падение кувырком через плечо, падение через партнера стоящего на четвереньках – стоя к нему лицом, спиной. Падения – вперед, назад, влево, вправо.



*Захваты:* атакующие, защитные, вспомогательные. Захваты для проведения приемов:

- рукава и одноименного отворота
- рукава и разноименного отворота
- двух отворотов
- рукавов снизу
- рукава и ноги
- рукава и пояса спереди
- рукава и пояса сзади
- рукава и туловища
- одноименного рукава и шеи
- разноименного рукава и шеи
- одноименного отворота и шеи
- разноименного отворота и шеи
- руки под плечо
- рукава и обратного разноименного отворота
- одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой изнутри за предплечье

*Подготовка к броскам:* нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу; нарушение равновесия назад – осаживание на пятки; нарушение равновесия вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад; нарушение равновесия находясь лицом к партнеру, поворачиваясь боком и спиной.

*Броски:*

- рывком вперед
- захватом за подколенный сгиб
- боковая подсечка
- подсечка в колено
- задняя подножка
- боковая подножка
- зацеп изнутри

*Удержания:*

- сбоку
- со стороны головы
- поперек

*Переворачивания:*

- захватом одежды из под плеча
- захватом руки из под плеча

***Тактика дзюдо.***

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.

***Психологическая подготовка.***

Соблюдение спортивного режима. Выполнение тренировочных заданий. Преодоление трудностей, возникающих в поединке. Ведение дневника.

## 2-й год обучения

### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.

### **2. Краткий обзор развития спортивной борьбы.**

Развитие борьбы в России. Борьба как форма проявления силы, ловкости народов нашей страны. Возникновение спортивной борьбы и развитие системы самозащиты. Возникновение и развитие борьбы дзюдо в нашей стране. Место и значение борьбы в системе физического воспитания.

### **3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

### **4. Гигиенические знания.**

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами, ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях дзюдо. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Использование природных факторов в целях закаливания организма. Гигиена жилищ и мест занятий.

### **5. Морально-волевая подготовка.**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки.

### **6. Правила соревнований.**

Продолжительность схватки. Форма дзюдоиста. Обязанности руководителя татами. Врач соревнований. Количество и продолжительность схватки в зависимости от разрядов и возраста участников. Оценка приема. Определение победителя. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Взвешивание участников. Борьба на краю татами. Дисквалификация и снятие с соревнований. Состав судейской коллегии. Права и обязанности судей. Правила проведения болевых приемов на руки. Разряды и звания.

### **7. Оборудование и инвентарь.**

Зал борьбы. Татами для борьбы. Обкладные маты. Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда дзюдоиста, уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

## **Общая физическая подготовка.**

### **1. Строевые упражнения.**

Построения и перестроения в колонну, шеренгу. Размыкания и смыкания. Повороты на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Ходьба

противоходом, по диагонали, «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по команде.

## **2. *Общеразвивающие упражнения.***

Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях. Приседания. Наклоны и повороты туловища и головы. Прыжки на месте. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Сгибание и разгибание ног одновременно, поочередно и поднимание прямых ног. Перешагивание ногой вперед и назад через опущенные руки. Наклоны туловища в согласовании с движениями рук. Ассиметричные движения рук и ног.

## **3. *Упражнения на формирование правильной осанки.***

Наклоны туловища вправо и влево не отрываясь от плоскости. Поднимание рук вверх, в стороны стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза на голове. Ходьба с различной постановкой стопы. Ходьба по обручу, канату, лежащим на полу.

## **4. *Лазание, перелазание.***

Лазание на четвереньках, по скамейке поставленной под углом. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо различными способами. Перелезание через препятствие. Переползание с партнером на спине.

## **5. *Упражнения на равновесие.***

Ходьба по бревну с различными предметами в руках. Ходьба на носках вверх, вниз по наклонной скамейке. Стойка на бревне поперек и вдоль на одной ноге. Повороты на бревне.

## **6. *Упражнения со скакалками.***

Прыжки через вращающуюся скакалку с различным положением рук. Прыжки на одной ноге. Прыжки назад, в стороны. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку вдвоем.

## **7. *Упражнения с гимнастической палкой.***

Палка горизонтально за спиной на локтевых сгибах: повороты, наклоны туловища, круговое вращение туловищем, ходьба с выпадами и поворотами туловища. Перешагивание через палку вперед и назад.

## **8. *Упражнения на гимнастической скамейке.***

Сгибание и разгибание ног сидя на скамейке. Наклоны к правой и левой ногам. Перепрыгивание через скамейку, толчком двумя ногами. Прогибание туловища назад в положении лежа поперек скамейки, ноги закреплены. Поднятие скамейки группой стоя боком.

## **9. *Упражнения на гимнастической стенке.***

Передвижение вправо и влево стоя на разной высоте. Лазание скрестными шагами. Поднимание ног в висе. Наклоны вперед стоя спиной к стенке, держась за рейку на высоте пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ноги на 2-3 рейке.

## **10. *Акробатические упражнения.***

Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения лежа. Связки из кувырков. Стойки на голове, руках. Переворот боком, вперед. Сальто вперед, назад.

## **11. *Упражнения с отягощениями.***

Сгибание рук, наклоны, повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках. Со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища. С гирями – жим, вырывание и толкание гири из различных положений.

#### **12. Упражнения с сопротивлением.**

Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя. Выталкивание с площади ковра. Борьба за захват. Борьба за площадь ковра, за отрыв партнера от ковра.

#### **13. Упражнения с грузом.**

Переноска партнера на спине, на плечах, на руках. Ходьба и бег с партнером. Поднимание лежащего партнера. Упражнения с мешком и чучелом.

#### **14. Упражнения на укрепление моста.**

Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы. Забегания вокруг головы. Вставание на мост из положения стоя на коленях, из приседа, из стойки.

#### **15. Упражнения на скорость.**

Выполнение различных упражнений в течении 10-15 сек. с максимальной скоростью. Выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Борьба с быстрым партнером.

#### **16. Упражнения на выносливость.**

Многократное выполнение упражнений. Ведение игр длительное время. Ведение схватки до 10-16 минут.

#### **17. Легкоатлетические упражнения.**

Бег 5, 10, 15, 20, 30, 60 метров. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание теннисного мяча. Кросс 500, 1000, 1500 метров.

#### **18. Спортивные и подвижные игры.**

Волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис. Подвижные игры с мячом, прыжками, бегом, элементами сопротивления, на местности.

### **Специальная подготовка.**

#### **Техника дзюдо.**

1. *Броски*: захватом бедра снаружи, через бедро, зацеп стопой, передняя подножка, захватом двух ног, подхват с захватом ноги снаружи, боковая подсечка с захватом ноги снаружи.

2. *Удержания*: со стороны плеча, верхом.

3. *Переворачивания*: при помощи ног, захватом бедра и руки, захватом двух рук.

4. *Болевые*: перегибание локтя снизу, перегибание локтя через предплечье.

#### **Тактика дзюдо.**

1. *Захваты* – предварительный, основной, ответный. Взаимосвязь захватов и стоек. Сочетание захватов.

2. *Передвижения* – влево, вправо, вперед, назад. Передвижения относительно противника. Передвижения в захватах.

3. *Проведение приема.* В условиях передвижения дзюдоиста и противника вперед, назад, влево, вправо, по кругу. На противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

4. *Ведение поединка.* С различными партнерами. Только стоя при стремлении партнера к борьбе лежа и наоборот. С целью ответить на любую попытку партнера проведением приема. Со сменой партнеров.

5. *Взаиморасположение* дзюдоистов при проведении приемов стоя и лежа. Нападающий в низкой стойке – атакуемый в высокой. Нападающий в средней стойке – атакуемый в высокой. Оба дзюдоиста в высокой стойке. Нападающий в высокой стойке – атакуемый в средней. Нападающий в высокой стойке – атакуемый в низкой. Нападающий в средней стойке – атакуемый в низкой. Оба дзюдоиста в средней стойке. Оба дзюдоиста в низкой стойке.

#### ***Психологическая подготовка.***

Воспитание настойчивости, выдержки, самообладания, решительности, инициативности, дисциплинированности.

### **3-й год обучения**

#### ***Физическая культура и спорт в России.***

Физическая культура – часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

#### ***Краткий обзор развития спортивной борьбы.***

Борьба дзюдо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития дзюдо.

#### ***Гигиенические знания и навыки.***

Гигиенические требования к борцовским залам, инвентарю и оборудованию. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия.

#### ***Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.***

Значение и содержание врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль спортсмена. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям дзюдо. Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Соблюдение спортивного режима.

#### ***Влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Влияние занятий спортом на обмен веществ. Способы развития силы, гибкости борца.

#### ***Основы методики обучения и тренировки.***

Понятие об обучении и тренировке, их задачи.

#### ***Основы техники и тактики борьбы.***

Овладение техникой – одно из решающих условий роста спортивного мастерства. Общие сведения о технике дзюдо. Основные положения приема, защиты, контрприема, нападения. Основные дистанции, основные захваты. Анализ защиты от бросков и болевых приемов. Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования в приемах. Классификация приемов дзюдо. Понятие о тактике, элементы тактики, ее виды.

### ***Правила соревнований.***

Значение соревнований, их цели и задачи. Характеристика соревнований, способы проведения соревнований.

## **Общая физическая подготовка.**

### ***Строевая подготовка.***

Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением упражнений для различных групп мышц. Построения и перестроения в движении и т.д.

### ***Гимнастические упражнения.***

На перекладине, брусьях, гимнастической стенке, скамейке и в прыжках. Простейшие акробатические элементы: кувырки, кульбиты, перевороты и их соединения.

### ***Легкая атлетика.***

Бег на 60 и 100 метров, кросс на 500 и 1000 метров, прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание гранаты, теннисного мяча, толкание ядра.

### ***Спортивные и подвижные игры.***

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, теннис. Подвижные игры с элементами единоборств.

### ***Упражнения из других видов спорта.***

Упражнения со штангой, гириями, гантелями и отягощениями.

## **Специальная подготовка.**

### ***Техника дзюдо.***

Броски:

- обхват,
- передняя подсечка под выставленную ногу,
- боковой подхват,
- подсад голенью,
- задняя подножка под две ноги,
- бросок захватом двух бедер,
- передняя подсечка под отставленную ногу,
- передняя подножка с колена.

Удержания:

- сбоку с захватом руки и головы,
- поперек с захватом бедра.

Переворачивания:

- рычагом,
- захватом руки из-под плеча,

Болевые:

- рычаг внутрь,

- перегибание локтя при захвате руки ногами.

Удушающие:

- сзади предплечьем,
- сзади плечом и предплечьем,
- сзади воротом, приподнимая руку,
- сзади петель.

#### ***Тактика дзюдо.***

Разведка – наблюдением, опросом, поединком. Оценка обстановки – условий проведения соревнований и контингента участников. Планирование выступления. Принятие решения и реализация плана, корректировка плана. Тактика ведения поединка, проведения приемов, передвижений. Распределение сил на весь поединок.

#### ***Инструкторско-судейская практика.***

Проведение общей и специальной разминки. Судейство соревнований в качестве судьи секундометриста, бокового судьи и арбитра.

#### ***Психологическая подготовка.***

Психология взаимного понимания. Стил поединка. Оценка противников. Самооценка.

## **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **МАТЕРИАЛЬНАЯ БАЗА**

- ✓ использование помещений, материально-технической базы ГБОУ Школа №1360 города Москвы

### **МЕТОДИЧЕСКАЯ БАЗА**

- ✓ использование форм и методик из опыта ДЮСШ, а также соответствующих профильных организаций

## V. ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. *Бойко В. В.* Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. *Булкин В. А.* Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. *Верхошанский Ю. В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. *Волков В. М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. *Годик М. А.* Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
6. *Годик М. А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. *Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А.* Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А. В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. *Игуменов В. М., Подливаев Б. А.* Спортивная борьба.-М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
9. *Каплин В. Н., Егзапов А. В., Сиротин О. А.* Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
11. *П.Озоли Н.Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
12. *Письменский И. А., Коблев Я. К., Сытник В. Н.* Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
13. *И.Платонов В. Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
14. *Родионов А. В.* Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
15. *Сиротин О. А.* Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
16. *Станков А. Г.* Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.
17. *Тищенко И. И., Извеков В. В.* Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин.-М., 1998.-168 с.
18. *Туманян Г. С.* Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.