

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
«Левобережный»
Невского района Санкт-Петербурга

Принята решением
Педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2020



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Дзюдо»

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 4 года

Разработчик: **Старшинов Андрей Алексеевич,**
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа «Дзюдо» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности углубленного уровня освоения.

Актуальность. Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя бросковую технику, технику удержаний, технику болевых приемов на локтевой сустав, технику удушающих приемов. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятий дзюдо - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру. В буквальном переводе слово «дзюдо» означает «путь мягкости». Основоположник дзюдо – Кано Дзигоро (1860-1935) стремился создать самобытную систему физического, нравственного и духовного воспитания человека. Отличительной чертой дзюдо является смещение акцента от обучения технике борьбы к постижению жизненного пути, развитию способности учащихся к внутреннему совершенствованию. Дзюдо в соответствии с идеями его основателя Кано Дзигоро – это нечто большее, чем система самозащиты – прежде всего, путь к себе и умению владеть самим собой. Дзюдо не начинается и не заканчивается соревнованиями. Они – лишь форма демонстрации достигнутого в условиях соперничества. Сам же «путь мягкости» проходит через внутренний мир занимающегося. А, следовательно, спорт высших достижений, успехов в котором достигают лишь единицы – только одна из граней дзюдо. Основоположник дзюдо Дзигоро Кано видел в своем детище комплексное средство для физического и духовного совершенствования. В связи с этим главной целью занятий он считал гармоничное развитие личности. Вот почему, помимо соревновательной практики («сиай»), он особо выделял такие формы, как ката и рандори. Ката (в переводе с японского «образец») является формой умеренной нагрузки. Она позволяет начать заниматься в любом возрасте. Программа обучения дзюдо предполагают спортивную подготовку без ущерба здоровью и нормальному развитию ребенка. Она способствует формированию у детей устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях дзюдо.

Отличительные особенности программы

В основу комплектования групп для занятий по программе обучения дзюдо физкультурно-спортивной направленности положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства учащихся. В целях обеспечения безопасности занятий и снижения травматизма на занятиях с детьми и подростками должны быть исключены упражнения с чрезмерной нагрузкой на позвоночник. На этапе начальной подготовки в программе занятий должны использоваться наименее травмоопасные с биомеханической точки зрения технические действия в стойке и партере. На этапе предварительной базовой подготовки не изучаются болевые и удушающие приемы, с целью предотвращения травм большое внимание должно уделяться совершенствованию навыков страховки при падениях. Болевые приемы начинают изучать только на этапе специализированной базовой подготовки, а удушающие – на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей, когда учащиеся приобретут высокий уровень физической и технической подготовленности.

Решающим фактором перевода учащихся на последующий этап подготовки является не только возраст, длительность занятий по данной программе, результаты теоретических и практических зачетов, но и уровень физического развития, владение технико-тактическими основами борьбы дзюдо и спортивные достижения. В случае неудовлетворительного освоения теоретического и практического материала учащимися

педагог может рекомендовать им пройти повторный курс обучения по данной программе. Эффективность обучения достигается за счет регулярности занятий, поэтому учащиеся, имеющие пропуски без уважительных причин, могут быть отчислены.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Одним из условий реализации программы является регулярный медицинский контроль над уровнем здоровья учащихся. Медицинский осмотр учащихся должен осуществляться 2 раза в год в физкультурно-спортивном диспансере и перед соревнованиями. Обязательным условием обеспечения эффективного обучения по программе является высокая квалификация педагога, его знания в области анатомии и физиологии человека, теории и методики физической культуры, истории и философии боевого искусства дзюдо, спортивной психологии.

Программа базируется на следующих общепринятых методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки для учащихся разного возраста;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок, возрастание объема средств и методов общей и специальной физической подготовки, изменение соотношения в сторону уменьшения времени на ОФП (общей физической подготовки) и увеличения объема СФП (специальной физической подготовки);
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- учет сенситивных периодов при развитии двигательных способностей учащихся.

Все методы, используемые в программе, подразделяются на три группы: словесные, наглядные и практические. В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостный и расчлененный.

В методике обучения упражнениям дзюдо особое место занимает последовательность отработки технических приемов:

- показ и объяснение технического приема;
- показ и объяснение наиболее выгодных условий его применения;
- выполнение приема на месте и исправление ошибок;
- выполнение приема в движении и исправление ошибок;
- выполнение приема в наиболее часто встречающихся ситуациях;
- выполнение приема с сопротивлением партнера;
- выполнение приема в учебно-тренировочной схватке со специальными заданиями;
- выполнение приема в соревнованиях.

Формы проведения соревнований:

1. Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп).
2. Красивое проведение броска.
3. Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (введение ничьей).
4. Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.
5. Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).
6. Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю).
7. Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.
8. Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).

При обучении по данной программе предусматривается систематическая работа с родителями учащихся. Большое внимание уделяется личности каждого учащегося, поэтому педагог должен беседовать с родителями о возрастной психологии и особенностях характера детей и подростков, пытаться решить конфликтные ситуации на занятиях, в школе и дома. Для родителей регулярно проводятся открытые занятия, на которых они могут познакомиться с успехами детей.

В течение учебного года осуществляется сотрудничество с различными организациями:

- подростковыми и спортивными клубами – обмен опытом, соревнования;
- инспекцией по делам несовершеннолетних и другими правоохранительными органами – совместные рейды, привлечение к занятиям трудных подростков, проведение совместных мероприятий;
- образовательными учреждениями (классными руководителями, учителями физической культуры).

Адресат программы. Программа адресована учащимся младшего, среднего и старшего школьного возраста, не имеющим медицинских противопоказаний и отклонений в интеллектуальном и физическом развитии.

Цель и задачи программы

Цель программы – создание представления о боевом искусстве дзюдо и благоприятных условий для самосовершенствования и самореализации детей и подростков посредством овладения основами боевого искусства дзюдо.

Задачи

Обучающие:

- сформировать у учащихся представление о боевом искусстве дзюдо;
- сформировать у учащихся навыки владения основами технико-тактического арсенала борьбы дзюдо;
- способствовать приобретению учащимися соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Развивающие:

- совершенствовать внимание, воображение, память, мышление, способность к быстрому восприятию информации, ее переработке и принятию решений;
- повысить уровень физической, технической и функциональной подготовленности учащихся;
- развивать способности к самоконтролю и саморегуляции.

Воспитательные:

- сформировать у учащихся стойкий интерес к систематическим занятиям спортом и потребность ведения здорового образа жизни;
- формировать у учащихся систему этико-моральных взглядов и «кодекса чести»;
- формировать у учащихся коммуникативные качества, ответственность, коллективизм, преданность общему делу и уважение к противникам.

Условия реализации программы

Условия набора. Набор в группы осуществляется по результатам собеседования и тестирования двигательных способностей. Для занятий необходимо иметь допуск врача и спортивную форму.

Условия формирования групп. Группы 1 года обучения формируются по возрасту и уровню подготовленности учащихся. В группы 2 и более годов обучения принимаются учащиеся, ранее занимавшиеся дзюдо и имеющие спортивные разряды, а также дополнительно в них могут быть зачислены учащиеся с высоким уровнем физической подготовленности по результатам педагогического тестирования; прошедшие аттестацию предыдущего года обучения на оценку «отлично».

Объем программы.

Количество часов в год				Общий объем курса обучения
1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	
144	216	216	216	792

Срок реализации программы – 4 года.

Наполняемость учебной группы: 1 год обучения – 15 человек; 2 год обучения – 12 человек; 3-4 год обучения – 10 человек.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Режим занятий:

- 1 год обучения – занятия 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 часа в год);
- 2 год обучения – занятия 3 раза в неделю по 2 акад. часа (216 часов в год);
- 3 год обучения – занятия 3 раза в неделю по 2 акад. часа (216 часов в год);
- 3 год обучения – занятия 3 раза в неделю по 2 акад. часа (216 часов в год).

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- оборудование спортивного зала (борцовский ковер – татами, гимнастические стенки, высокая перекладина, борцовский манекен, тренажеры);
- спортивный инвентарь (волейбольные, футбольные, набивные мячи, мячи для регби, ворота, скакалки, утяжелители);
- техническое оснащение (компьютер, проектор, экран, видеозаписи).

Особенности организации образовательного процесса

При условии перехода всего образовательного учреждения на дистанционное обучение реализация программы происходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты

Личностные:

- приобретут потребность ведения здорового образа жизни;
- сформируют коммуникативные качества, ответственность, коллективизм, преданность общему делу и уважение к противникам.

Метапредметные:

- повысят уровень физической, технической и функциональной подготовленности;
- сформируют способности к самоконтролю и саморегуляции.

Предметные:

- получат представление о боевом искусстве дзюдо;
- сформируют интерес к систематическим занятиям спортом;
- приобретут навыки владения технико-тактическими основами борьбы дзюдо.

**Учебный план
1-й год обучения**

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	12	12	-	фронтальный опрос
2.	Общая физическая подготовка	40	-	40	
3.	Специальная физическая подготовка	20	-	20	
4.	Техническая подготовка	36	10	26	
5.	Подвижные, спортивные игры и эстафеты	24	-	24	
6.	Культурно-досуговые мероприятия	4	-	4	
7.	Соревнования	4	-	4	
8.	Промежуточная аттестация	4	-	4	педагогическое тестирование, зачетное занятие, соревнование
	Итого:	144	22	122	

2-й год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	8	8	-	фронтальный опрос
2.	Общая физическая подготовка	36	-	36	
3.	Специальная физическая подготовка	40	-	40	
4.	Техническая подготовка	92	12	80	
5.	Подвижные, спортивные игры и эстафеты	20	-	20	
6.	Культурно-досуговые мероприятия	4	-	4	
7.	Соревнования	12	-	12	
8.	Промежуточная аттестация	4	-	4	педагогическое тестирование, зачетное занятие, соревнование
	Итого:	216	20	196	

3-й год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	8	8	-	фронтальный опрос
2.	Общая физическая подготовка	36	-	36	
3.	Специальная физическая подготовка	40	-	40	
4.	Техническая подготовка	92	12	80	
5.	Подвижные, спортивные игры и эстафеты	20	-	20	
6.	Культурно-досуговые мероприятия	4	-	4	
7.	Соревнования	12	-	12	
8.	Промежуточная аттестация	4	-	4	педагогическое тестирование, зачетное занятие, соревнование
Итого:		216	20	196	

4-й год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	8	8	-	фронтальный опрос
2.	Общая физическая подготовка	36	-	36	
3.	Специальная физическая подготовка	40	-	40	
4.	Техническая подготовка	92	12	80	
5.	Подвижные, спортивные игры и эстафеты	20	-	20	
6.	Культурно-досуговые мероприятия	4	-	4	
7.	Соревнования	12	-	12	
8.	Промежуточная аттестация	4	-	4	педагогическое тестирование, зачетное занятие, соревнование
Итого:		216	20	196	

Рабочая программа

1-й год обучения

Задачи

Обучающие:

- формировать представление о борьбе дзюдо и основных ритуалов борьбы дзюдо;
- содействовать овладению общеразвивающими и акробатическими упражнениями;
- научить изучать технически правильно выполнять основные приемы программного материала (стойки, взаиморасположения, передвижения, выведения из равновесия, захваты).

Развивающие:

- повысить уровень общей и специальной физической подготовки.

Воспитательные:

- сформировать интерес к систематическим занятиям спортом и потребность ведения здорового образа жизни.

Содержание обучения

1. Вводные и теоретические занятия.

Теория: Содержание программы и режим занятий. Инструктаж по технике безопасности и поведения в спортивном зале. Инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях. Краткие сведения о строении опорно-двигательного аппарата. Понятие о гигиене, уход за телом, гигиена одежды и обуви. Сведения об истории возникновения и развития борьбы дзюдо. Ритуал приветствия, правила складывания кимоно, завязывание пояса. Основы терминологии борьбы дзюдо. Названия технических действий на японском и русском языках. Правила проведения соревнований по дзюдо.

2. Общая физическая подготовка.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

- различные виды ходьбы и бега;
- общеразвивающие упражнения для мышц рук,
- общеразвивающие упражнения для мышц ног;
- общеразвивающие упражнения для мышц туловища.

Упражнения для развития гибкости

- наклоны в различных исходных положениях самостоятельно и в парах;
- махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой.

Скоростно-силовые упражнения

- старты из различных положений;
- бег с максимальной скоростью 30, 60 метров;
- прыжки (на одной и двух ногах, в длину с места, через скакалку);
- поднимание туловища из положения лежа;
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
- подтягивания в висе на высокой перекладине.

Упражнения для развития выносливости

- равномерный бег до 20 минут;
- непрерывный бег с чередованием скорости передвижения;
- круговая тренировка.

Акробатические упражнения

- кувырки;

- перевороты боком;
- «борцовский» мост.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика:

Специальные упражнения

- броски набивного мяча;
- броски набивного мяча в круг с различными заданиями;
- броски тренировочного манекена;
- переноска тренировочного манекена или набивного мяча на площадку команды соперников с одновременной защитой своей зоны;
- борьба за обладание набивным мячом;
- выталкивание соперника с ковра или определенной площадки;
- выталкивание соперника плечом за черту;
- перетягивание соперника одной или двумя руками за черту;
- удержание и уходы с моста;
- борьба на коленях с конкретными заданиями;
- борьба (за захват туловища, руки, ноги);
- одновременная борьба 5-10 учащихся с переводом из стойки в партер;
- круговая тренировка.

4. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Практика:

- подвижные игры, соответствующие возрасту и подготовленности учащихся;
- эстафеты бегом и прыжками;
- эстафетный бег с переноской предметов;
- регби на ковре малым мячом;
- мини-футбол.

Техническая подготовка.

Теория:

Базовые понятия

стойки:

- основная (фронтальная, правая, левая);
- защитная (фронтальная, правая, левая);
- взаиморасположения;**
- перемещения;**
- переменным шагом (лицом вперед, спиной вперед);
- с подшагиванием (лицом вперед, спиной вперед, боком вперед);
- захваты** (рукав – отворот, рукав – на спине);
- выведение из равновесия** (8 направлений);
- повороты** (на 90°, на 90° вправо и влево, на 180°).

Практика:

Технические действия в стойке

- передняя подсечка в колено;
- боковая подсечка;
- скручивание бедра;
- задняя подсечка.

Технические действия в партере

удержания

- сбоку с захватом руки и головы;

- поперек с захватом головы и туловища между ног;
- сбоку с захватом туловища;
- сбоку с захватом за свой подколенный сгиб;
- перевороты в партере с переходом на удержание**
- а) из положения «уке» в высоком партере, «тори» сбоку на коленях
- подрывом руки и ноги;
- подрывом двух рук;
- б) из положения «уке» в высоком партере, «тори» сбоку в стойке
- переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину;
- переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину;
- в) из положения «уке» на животе, «тори» сбоку на коленях
- переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину;
- переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину.

Переход от технических действий в стойке к техническим действиям в партере

- подсечка в колено – переход в удержание сбоку с захватом руки и головы;
- боковая подсечка – переход в удержание поперек с захватом головы и туловища между ног;
- бросок через бедро скручиванием – переход в удержание сбоку с захватом туловища;
- задняя подножка – переход в удержание сбоку с захватом за свой подколенный сгиб.

Тренировочные схватки.

6. Культурно-досуговые мероприятия.

Практика: участие в игровых программах и показательных выступлениях.

7. Соревнования.

Практика: участие в соревнованиях.

8. Промежуточная аттестация.

Практика: педагогическое тестирование, зачетные занятия, соревнования.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- сформируют интерес к систематическим занятиям спортом и потребность ведения здорового образа жизни.

Метапредметные:

- повысить уровень общей физической подготовленности.

Предметные:

- получат представление о борьбе дзюдо;
- овладеют выполнением основных ритуалов борьбы дзюдо, общеразвивающих и акробатических упражнений;
- научатся технически правильно выполнить основные приемы программного материала (стойки, взаиморасположения, передвижения, выведения из равновесия, захваты).

Рабочая программа

2-й год обучения

Задачи

Обучающие:

- познакомить основами терминологии дзюдо, видами наказаний в дзюдо, правилами оценки результативных действий в дзюдо;
- научить технически правильно выполнять основные приемы программного материала (защиты от удержаний, перевороты в партере с переходом на удержание, защитные действия от боковой подсечки, броска через бедро, задней подножки, подсечки в колено);
- содействовать овладению общеразвивающими и акробатическими упражнениями, приемами страховки партнера и само страховки, техническими действиями в стойке и партере, связанными в комбинации.

Развивающие:

- повысить уровень физической и технической подготовленности.

Воспитательные:

- формировать коммуникативные качества, ответственность, коллективизм, преданность общему делу и уважение к противникам.

Содержание обучения

1. Вводные и теоретические занятия.

Теория: Содержанием программы и режим занятий. Инструктаж по технике безопасности и поведения в спортивном зале. Инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях. Сильнейшие спортсмены по борьбе дзюдо. Достижения российских дзюдоистов. Названия технических действий дзюдо на японском и русском языках. Правила оценки результативных действий в дзюдо. Основные команды судей и тренера. Правила наказаний в дзюдо. Понятие «здоровый образ жизни». Режим дня, сна и питания, значение и основные правила закаливания.

2. Общая физическая подготовка.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

- различные виды ходьбы и бега;
- общеразвивающие упражнения для мышц рук,
- общеразвивающие упражнения для мышц ног;
- общеразвивающие упражнения для мышц туловища.

Упражнения для развития гибкости

- наклоны в различных исходных положениях самостоятельно и в парах;
- махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой.

Скоростно-силовые упражнения

- старты из различных положений;
- бег с максимальной скоростью 30, 60 метров;
- прыжки (на одной и двух ногах, в длину с места, через скакалку);
- поднимание туловища из положения лежа;
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
- подтягивания в висе на высокой перекладине.

Упражнения для развития выносливости

- равномерный бег до 20 минут;
- непрерывный бег с чередованием скорости передвижения;

- круговая тренировка.

Акробатические упражнения

- кувырки;
- перевороты боком;
- «борцовский» мост.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика:

Специальные упражнения

- броски набивного мяча;
- броски набивного мяча в круг с различными заданиями;
- броски тренировочного манекена;
- переноска тренировочного манекена или набивного мяча на площадку команды соперников с одновременной защитой своей зоны;
- борьба за обладание набивным мячом;
- выталкивание соперника с ковра или определенной площадки;
- выталкивание соперника плечом за черту;
- перетягивание соперника одной или двумя руками за черту;
- удержание и уходы с моста;
- борьба на коленях с конкретными заданиями;
- борьба (за захват туловища, руки, ноги);
- одновременная борьба 5-10 учащихся с переводом из стойки в партер;
- круговая тренировка.

4. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Практика:

- подвижные игры, соответствующие возрасту и подготовленности учащихся;
- эстафеты бегом и прыжками;
- эстафетный бег с бросками тренировочного манекена;
- эстафетный бег с переноской предметов;
- регби на ковре малым мячом;
- мини-футбол.

5. Техническая подготовка.

Теория:

Базовые понятия

стойки

- основная (фронтальная, правая, левая);
- защитная (фронтальная, правая, левая);

взаиморасположения;

перемещения

- переменным шагом (лицом вперед, спиной вперед);
- с подшагиванием (лицом вперед, спиной вперед, боком вперед);
- захваты** (рукав – отворот, рукав – на спине);
- выведение из равновесия** (8 направлений);
- повороты** (на 90°, на 90° вправо и влево, на 180°).

Практика:

Технические действия в стойке

- передняя подсечка в колено;
- боковая подсечка;
- скручивание бедра;

- задняя подсечка;
- бросок через бедро подбивом;
- зацеп изнутри разноименной ногой;
- отхват.

**Защитные действия в стойке
защиты от боковой подсечки**

- «уке» загружает атакованную ногу;
 - «уке» убирает атакованную ногу, сгибая ее в колене;
- защиты от броска через бедро скручиванием**
- «уке» обшагивает «тори» по ходу движения;
 - «уке» встречает «тори» упором бедра, подсекая и освобождая захваченную руку;

защиты от задней подножки

- «уке» убирает атакованную ногу;
- «уке» встречает атакующую ногу «тори» упором.

**Технические действия в партере
удержания**

- сбоку с захватом руки и головы;
- поперек с захватом головы и туловища между ног;
- сбоку с захватом туловища;
- сбоку с захватом за свой подколенный сгиб;
- со стороны головы захватом пояса;
- верхом захватом головы одной рукой;
- поперек с захватом дальней руки;

перевороты в партере с переходом на удержание

- а) из положения «уке» в высоком партере, «тори» сбоку на коленях
 - подрывом руки и ноги;
 - подрывом двух рук;
 - б) из положения «уке» в высоком партере, «тори» сбоку в стойке
 - переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину;
 - переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину;
 - в) из положения «уке» на животе, «тори» сбоку на коленях
 - переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину;
 - переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину;
 - г) из положения «уке» в высоком партере, «тори» верхом на «уке» (однаправленно)
 - переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом;
 - д) из положения «уке» в высоком партере, «тори» на коленях со стороны головы
 - переворот с захватом пояса и руки изпод плеча и выходом на удержание поперек с захватом дальней руки;
 - е) из исходного положения «уке», «тори» сбоку на коленях
 - подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание сбоку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота;
- защиты от удержаний сбоку**
- отжиманием головы руками;
 - освобождением локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом на «уке» сверху;
 - переворотом;

защиты от удержаний поперек

- отжиманием головы «уке» рукой и ногой в замок с выходом сверху на «уке»;
- переворотом с захватом за ногу рукой и блокированием плеча;
- захватом ноги «тори» двумя ногами «уке»;

Переход от технических действий в стойке к техническим действиям в партере

- передняя подсечка – переход в удержание сбоку с захватом головы и руки;
- бросок через бедро подбивом – переход в удержание со стороны головы захватом пояса;
- зацеп изнутри разноименной ногой – переход в удержание верхом захватом головы одной рукой;
- отхват – переход в удержание поперек с захватом дальней руки.

Тренировочные схватки.

Практические занятия по борьбе «самбо».

6. Культурно-досуговые мероприятия.

Практика: участие в игровых программах и показательных выступлениях.

7. Соревнования.

Практика: участие в соревнованиях.

8. Промежуточная аттестация.

Практика: педагогическое тестирование, зачетные занятия, соревнования.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- сформируют коммуникативные качества, ответственность, коллективизм, преданность общему делу и уважение к противникам.

Метапредметные:

- повысят уровень физической и технической подготовленности.

Предметные:

- познакомятся с основами терминологии дзюдо, видами наказаний в дзюдо, правилами оценки результативных действий в дзюдо;
- научатся технически правильно выполнять основные приемы программного материала (защиты от удержаний, перевороты в партере с переходом на удержание, защитные действия от боковой подсечки, броска через бедро, задней подножки, подсечки в колено);
- овладеют общеразвивающими и акробатическими упражнениями, приемами страховки партнера и само страховки, техническими действиями в стойке и партере, связанными в комбинации.

Рабочая программа

3-й год обучения

Задачи

Обучающие:

- познакомить с основными положениями правил соревнований по дзюдо и самбо;
- научить технически правильно выполнять основные приемы программного материала (технические действия в стойке с переходом в партер, защиты от удержаний, перевороты в партере с переходом на удержание, защитные действия в партере, основные принципы выполнения контратаки, болевые приемы);
- содействовать овладению приемами страховки партнера и само страховки, самоконтроля и саморегуляции.

Развивающие:

- повысить уровень физической, технической и функциональной подготовленности.

Воспитательные:

- формировать коммуникативные качества, ответственность, коллективизм, преданность общему делу и уважение к противникам.

Содержание обучения

1. Вводные и теоретические занятия.

Теория: Содержание программы и режим занятий. Инструктаж по технике безопасности и поведения в спортивном зале. Инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях. Названия технических действий на японском и русском языках. Анализ результатов крупнейших международных соревнований по дзюдо. Особенности правил соревнований по борьбе «самбо». Понятия «физическая культура» и «спорт». Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Функции органов дыхания и кровообращения. Роль самоконтроля при занятиях спортом. Психологическая подготовка спортсмена.

2. Общая физическая подготовка.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

- различные виды ходьбы и бега;
- общеразвивающие упражнения для мышц рук,
- общеразвивающие упражнения для мышц ног;
- общеразвивающие упражнения для мышц туловища.

Упражнения для развития гибкости

- наклоны в различных исходных положениях самостоятельно и в парах;
- махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой.

Скоростно-силовые упражнения

- старты из различных положений;
- бег с максимальной скоростью 30, 60 метров;
- прыжки (на одной и двух ногах, в длину с места, через скакалку);
- поднимание туловища из положения лежа;
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
- подтягивания в висе на высокой перекладине.

Упражнения для развития выносливости

- равномерный бег до 20 минут;
- непрерывный бег с чередованием скорости передвижения;

- круговая тренировка.

Акробатические упражнения

- кувырки (через препятствие, между ног партнера);
- перевороты боком;
- «борцовский» мост.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика:

Специальные упражнения

- броски набивного мяча;
- броски набивного мяча в кругу с различными заданиями;
- броски тренировочного манекена;
- переноска тренировочного манекена или набивного мяча на площадку команды соперников с одновременной защитой своей зоны;
- борьба за обладание набивным мячом;
- выталкивание соперника с ковра или определенной площадки;
- выталкивание соперника плечом за черту;
- перетягивание соперника одной или двумя руками за черту;
- удержание и уходы с моста;
- борьба на коленях с конкретными заданиями;
- борьба (за захват туловища, руки, ноги);
- одновременная борьба 5-10 учащихся с переводом из стойки в партер;
- круговая тренировка.

4. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Практика:

- подвижные игры, соответствующие возрасту и подготовленности учащихся;
- эстафеты бегом и прыжками;
- эстафетный бег с бросками тренировочного манекена;
- эстафетный бег с переноской предметов;
- регби на ковре малым мячом;
- мини-футбол.

5. Техническая подготовка.

Теория:

Базовые понятия

стойки

- основная (фронтальная, правая, левая);
- защитная (фронтальная, правая, левая);

взаиморасположения;

перемещения

- переменным шагом (лицом вперед, спиной вперед);
- с подшагиванием (лицом вперед, спиной вперед, боком вперед);
- захваты** (рукав – отворот, рукав – на спине);
- выведение из равновесия** (8 направлений);
- повороты** (на 90°, на 90° вправо и влево, на 180°);

защита;

контратака.

Практика:

Технические действия в стойке

- передняя подсечка в колено;

- передняя подсечка с падением;
- боковая подсечка;
- задняя подсечка;
- подсечка изнутри на стоящем на одном колене «уке»;
- подсечка под пятку изнутри;
- передняя подножка;
- задняя подножка на пятке;
- бросок через плечо;
- бросок через плечо с захватом руки на плечо;
- бросок через плечо с колен;
- бросок через плечо с колен с захватом за одноименный рукав и отворот;
- бросок через бедро подбивом;
- бросок через бедро с захватом за рукав и отворот;
- бросок через бедро, вскидывая;
- бросок упором стопы в живот;
- бросок упором голенью в живот;
- бросок через спину захватом за одноименный рукав и отворот
- бросок через грудь со скручиванием;
- бросок через грудь с зашагиванием;
- бросок подсадом бедром;
- бросок отхватом с захватом за рукав и обратный пояс;
- бросок «мельница»;
- бросок с захватом руки под плечо;
- бросок через ногу;
- бросок с захватом под пятку разноименной рукой;
- скручивание бедра;
- отхват;
- зацеп изнутри разноименной ногой;
- зацеп изнутри с захватом за штанину и обратный пояс;
- одноименный зацеп изнутри;
- зацеп стопой снаружи;
- подхват изнутри;
- упор голени в живот;
- боковой переворот;
- передний переворот;
- проход за ногу;
- проход за разноименную ногу;
- проход на две ноги;
- обратный проход на две ноги;
- подсад бедром;
- «мельница» с колен;
- «мельница» выседом.

**Защитные действия и контратаки в стойке
защиты от боковой подсечки**

- «уке» загружает атакованную ногу;
- «уке» убирает атакованную ногу, сгибая ее в колене;

защиты от броска через бедро скручиванием

- «уке» обшагивает «тори» по ходу движения;
- «уке» встречает «тори» упором бедра, подсекая и освобождая захваченную руку;

защиты от задней подножки

- «уке» убирает атакованную ногу;
- «уке» встречает атаковую ногу «тори» упором;

контратаки опережением

- бросок через бедро влево от броска через бедро вправо;
- бросок через бедро влево от подхвата изнутри вправо;
- бросок подхватом под две ноги вправо от подхвата изнутри;

контратаки блокированием

- подъемом противника вверх от броска через бедро;
- бросок с подсадом бедром от подхвата изнутри;
- боковой переворот от подхвата изнутри;

контратаки с использованием движения

- передняя подсечка от броска через бедро;
- переход за ногу от боковой подсечки;

контратаки, используя атакующие действия противника

- обшагиванием с выходом на удержание сверху;
- бросок через грудь от броска через бедро;
- подхват под две ноги от прохода на две ноги.

Комбинации технических действий в стойке

однонаправленная комбинация (вперед-назад)

- подхват изнутри – задняя подножка на пятке;

однонаправленная комбинация (назад-назад)

- задняя подножка – задняя подножка на пятке;
- подсечка изнутри – проход за ногу.

Переход от технических действий в стойке к техническим действиям в партере

- боковая подсечка – переход в болевой прием рычагом локтя с захватом руки между ног;
- бросок через плечо – переход в обратное удержание сбоку;
- подсечка под пятку изнутри – переход в болевой прием рычагом локтя через бедро от удержания сбоку;
- передняя подножка – переход в узел локтя ногой от удержания сбоку;
- бросок упором стопы в живот – переход в узел локтя руками.

Технические действия в партере

удержания

- сбоку с захватом руки и головы;
- поперек с захватом головы и туловища между ног;
- сбоку с захватом туловища;
- сбоку с захватом за свой подколенный сгиб;
- со стороны головы захватом пояса;
- верхом захватом головы одной рукой;
- поперек с захватом дальней руки;
- поперек с захватом дальней руки;

болевые приемы

- рычагом локтя с захватом руки между ног;
- рычагом локтя через бедро от удержания сбоку;

- рычагом двумя руками и ногой из положения «тори» на спине «уке» между ног;
- рычагом с переворотом;
- замком руки под плечо;
- узел локтя ногой от удержания сбоку;
- узел локтя руками;

удушающие приемы

- петлей от переворота способом «лампочка»;
- предплечьем сзади «уке» на животе;
- из положения «уке» между ног;
- из положения «уке» между ног «тори»;
- из положения «уке» на четвереньках «тори»;
- обратное удержание сбоку;

перевороты в партере с переходом на удержание

- а) из положения «уке» в высоком партере, «тори» сбоку на коленях
- подрывом руки и ноги;
- подрывом двух рук;
- б) из положения «уке» в высоком партере, «тори» сбоку в стойке
- переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину;
- переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину;
- в) из положения «уке» на животе, «тори» сбоку на коленях;
- переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину;
- переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину;
- г) из положения «уке» в высоком партере, «тори» верхом на «уке» (однаправлено)
- переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом;
- д) из положения «уке» в высоком партере, «тори» на коленях со стороны головы
- переворот с захватом пояса и руки из под плеча и выходом на удержание;
- поперек с захватом дальней руки;
- е) из положения «уке», «тори» сбоку на коленях
- подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание сбоку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота;
- ж) перевороты с выходом на удержание или болевой прием
- переворот с выходом на болевой прием – рычаг локтя или удержание
- переворот способом «лампочка» с выходом на удержание поперек
- переворот из положения «тори» на спине, «уке» между ног с выходом на рычаг локтя;
- з) из положения «уке» на четвереньках
- переворот ногами со стороны головы с выходом на удержание;
- и) из положения «уке» на животе, «тори» верхом
- переворот с переходом на удушающий прием и рычаг локтя;
- к) из положения «тори» на спине, «уке» между ног
- переворот с выходом на удержание и удушающий прием;
- л) из положения «уке» на животе
- переворот с переходом на удержание;
- м) из положения «тори» на спине, «уке» между ног
- болевой прием ногами.

Защиты и контратаки в партере

защиты от удержаний сбоку

- отжиманием головы руками;

- освобождением локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом на «уке» сверху;

переворотом

- защиты от удержаний поперек
- отжиманием головы «уке» рукой и ногой в замок с выходом сверху на «уке»;
- переворотом с захватом за ногу рукой и блокированием плеча;
- захватом ноги «тори» двумя ногами «уке»;
- способом «опережение» от броска упором стопы в живот;
- способом «использование атаки противника» от броска упором стопы в живот;

защиты от болевых приемов

- рычагом локтя с захватом руки между ног;
- рычагом локтя через бедро;

защиты от узла локтя

- с помощью ноги;
- руками.

Защиты от обратного удержания сбоку

контратаки с удушающими приемами

- удушающий петлей с выседом и забеганием от броска через плечо с колен;
- удушающий петлей с блокировкой плеча «уке» ногой от броска через плечо с колен.

Комбинации технических действий в партере

комбинации в партере с выходом на болевой прием

- удержание сбоку – рычаг локтя через бедро;
- удержание поперек – рычаг локтя между ног;

комбинации «переворот-удержание» в положении «тори» на спине, «уке» между ног;

переворот ногами способом «ножницы» с переходом на рычаг локтя между ног;

переворот заблокированной руки и головы с переходом на удержание сбоку;

переворот заблокированной руками за пояс, прижимая «уке» с переходом на удержание;

переворот вращением с блокировкой головы и руки с переходом на удержание;

Тренировочные схватки.

Практические занятия по борьбе «самбо».

6. Культурно-досуговые мероприятия.

Практика: участие в игровых программах и показательных выступлениях.

7. Соревнования.

Практика: участие в соревнованиях.

8. Промежуточная аттестация.

Практика: педагогическое тестирование, зачетные занятия, соревнования.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- сформируют коммуникативные качества, ответственность, коллективизм, преданность общему делу и уважение к противникам.

Метапредметные:

- повысят уровень физической, технической и функциональной подготовленности.

Предметные:

- познакомятся с основными положениями правил соревнований по дзюдо и самбо;
- научатся технически правильно выполнять основные приемы программного материала (технические действия в стойке с переходом в партер, защиты от удержаний,

перевороты в партере с переходом на удержание, защитные действия в партере, основные принципы выполнения контратаки, болевые приемы);

- овладеют приемами страховки партнера и само страховки, самоконтроля и саморегуляции.

Рабочая программа 4-й год обучения

Задачи

Обучающие:

- содействовать овладению технико-тактическими приемами;
- сформировать комплекс специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо.

Развивающие:

- развивать физические качества;
- содействовать выполнению нормативов по общей физической подготовке и технической подготовке.
- научить самостоятельно работать.

Воспитательные:

- привить устойчивый интерес к занятиям;
- содействовать приобретению опыта соревновательной деятельности;
- сформировать положительные морально-волевые, нравственные качества.

Содержание обучения

1. Вводные и теоретические занятия.

Теория: Содержание программы и режим занятий. Инструктаж по технике безопасности и поведения в спортивном зале. Инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика спортивной тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Понятие о физической подготовке. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

3. Общая физическая подготовка.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

- различные виды ходьбы и бега;
- общеразвивающие упражнения для мышц рук,
- общеразвивающие упражнения для мышц ног;
- общеразвивающие упражнения для мышц туловища.

Упражнения для развития гибкости

- наклоны в различных исходных положениях самостоятельно и в парах;
- махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой.

Скоростно-силовые упражнения

- старты из различных положений;
- бег с максимальной скоростью 30, 60 метров;
- прыжки (на одной и двух ногах, в длину с места, через скакалку);
- поднимание туловища из положения лежа;
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;

- подтягивания в висе на высокой перекладине.

Упражнения для развития выносливости

- равномерный бег и бег с чередованием скорости передвижения;
- круговая тренировка.

Акробатические упражнения

- кувырки (через препятствие, между ног партнера);
- перевороты боком;
- «борцовский» мост.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика:

Специальные упражнения

- имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек.
- круговая тренировка;
- поединки для развития силы на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника;
- поединки для развития быстроты с изменением последовательности выполнения технического действия;
- поединки для развития выносливости для быстрого достижения наивысшей оценки за проведение приема с изменением захвата, стойки, дистанции, положения с применением приемов и предоставления отдыха уставшим группам мышц;
- поединки для развития гибкости с увеличением амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшением амплитуды защитных действий противника;
- поединки для развития ловкости для использования вновь изученных технико-тактических действий с более опытными противниками.

4. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Практика:

- эстафеты бегом и прыжками;
- регби на ковре малым мячом;
- мини-футбол.

5. Техническая подготовка.

Теория:

Базовые понятия

взаиморасположения;

перемещения

- переменным шагом (лицом вперед, спиной вперед);
- с подшагиванием (лицом вперед, спиной вперед, боком вперед);
захваты (рукав – отворот, рукав – на спине);
выведение из равновесия (8 направлений);
повороты (на 90°, на 90° вправо и влево, на 180°);
защита;
контратака.

Практика:

Техника бросков

- отхват под две ноги;
- передняя подножка на пятке (седом);
- подножка через туловище вращением;
- бросок через грудь вращением (седом);
- подсад опрокидыванием от броска через бедро;
- бросок через грудь прогибом;

- бросок выведением из равновесия назад;
- боковая подсечка с падением.

Техника сковывающих действий:

- рычаг локтя через предплечье в стойке;
- рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке;
- удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки.

Тренировочные схватки.

Практические занятия по борьбе «самбо».

6. Культурно-досуговые мероприятия.

Практика: участие в игровых и конкурсных программах, праздниках и показательных выступлениях.

7. Соревнования.

Практика: участие в соревнованиях.

8. Промежуточная аттестация.

Практика: педагогическое тестирование, зачетные занятия, соревнования.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- приобретут устойчивый интерес к занятиям и опыт соревновательной деятельности;
- сформируют положительные морально-волевые, нравственные качества.

Метапредметные:

- повысят уровень развития физических качеств;
- выполнят нормативы по общей физической подготовке и технической подготовке;
- научатся самостоятельно работать.

Предметные:

- овладеют технико-тактическими приемами;
- сформируют комплекс специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо.

Оценочные и методические материалы

Методические материалы

№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводные и теоретические занятия.	беседа, лекция	Приемы: устное изложение, беседа, диалог, работа по образцу. Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный.	Дидактический материал: научная и специальная литература. Оборудование спортивного зала: борцовский ковер – татами, гимнастические стенки, маты, перекладина, борцовский манекен, тренажеры. Инвентарь: волейбольные, футбольные, набивные мячи, мячи для регби, ворота, скакалки, утяжелители. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, видеозаписи.	фронтальный опрос
2.	Практические занятия: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; специальная техническая подготовка; подвижные и спортивные игры, эстафеты.	практическое занятие, комбинированное занятие, соревнование, игра	Приемы: беседа, показ педагогом; работа по образцу, самостоятельная работа учащихся. Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, групповой, работа в парах.	Оборудование спортивного зала: борцовский ковер – татами, гимнастические стенки, маты, перекладина, борцовский манекен, тренажеры. Инвентарь: волейбольные, футбольные, набивные мячи, мячи для регби, ворота, скакалки, утяжелители. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, видеозаписи.	зачетное занятие, педагогическое тестирование, соревнование
3.	Культурно-досуговые мероприятия.	праздник, конкурс, соревнование	Приемы: игра, упражнение, решение проблемной ситуации. Методы: словесный, практический, репродуктивный, частично-поисковый; групповой.	Оборудование спортивного зала: борцовский ковер – татами, гимнастические стенки, маты, перекладина, борцовский манекен, тренажеры. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, видеозаписи.	соревнование

Информационные источники

для педагога:

1. Акопян А.О., Кашавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. – М.: «Советский спорт», 2003.
2. Антонов В.В. Дзюдо. – СПб, 1998.
3. Антонов В.В., Герасимов С.Л. Дзюдо Куми-Ката (захваты). – СПб, 1992.
4. Андреев В.Н. Дзюдо: Методические указания. – М., 1987.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М., 1988.
6. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. – Минск, 1983.
7. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М., 1996.
8. Гавриков А., Масюков Ю. Боевое дзюдо. – Рига, 1991.
9. Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства. – СПб., 1997.
10. Гвоздев С.А. Холодное оружие Востока и Запада: Техника самообороны. – Минск, 1997.
11. Герасимов Ю.Н., Корнеев А.С., Семенов А.Н. Комплексная система подготовки дзюдоистов высшей спортивной квалификации в Ленинграде: Методические рекомендации. – Л., 1984.
12. Грищенко В.Н., Кочурко Е.И. Поединки на татами. – Минск, 1978.
13. Дахновский В.С. Обучение и тренировка дзюдоистов. – Минск, 1989.
14. Дзюдо: Спортивный словарь-справочник. – Токио, 1974.
15. Дзюдо: Спортивные термины на пяти языках. – М., 1979.
16. Долин А.А., Попов Г.В. «Кэмпо» – традиции воинских искусств. – М., 1991.
17. Долин А.А., Попов Г.В. Традиция ушу. – Красноярск, 1990.
18. Дякин А.М. Юношам о борьбе. – М., 1966.
19. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: Программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: «Советский спорт», 2005.
20. Ивашенко В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов. – Краснодар: «Кубанский учебник», 2000.
21. Ито Сию Дзюдо. – Токио, 1965.
22. Камидзе Т. Дзюдо. – Токио, 1971.
23. Кано Р. Кодокан дзюдо. – Токио, 1963.
24. Конфуций Здоровье народа. – СПб., 1878.
25. Кораблев Я.К., Рубанов М.Н. Борьба дзюдо. – М., 1978.
26. Котани С. Дзюдо. – Токио, 1971.
27. Литманович А. Структура тренировочных нагрузок в физической подготовке юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации / Автореферат дис. на соиск. уч. ст. к.п.н. – М., 1987.
28. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе. – М., 1982.
29. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоистов различной квалификации. – СПб., 1993.
30. Маркиянов О.А. Обучение сложным приемам в борьбе самбо: Методические указания к практическим занятиям. – Чебоксары: «ЧГУ», 2001.
31. Матвеев С.Ф. Тренировка в дзюдо. – Киев, 1985.
32. Мацуси С. «Качура- Май» (дзюдо – танец богов). – СПб., 1996.
33. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Минск, 1985.
34. Метелица В.А. Самбо – любовь моя. – Барнаул: «ОАО Алтайский полиграфический комбинат», 2000.

35. Милковский Е. Искусство спортивной борьбы Японии. – Минск, 1991.
36. Мицкевич Э.А. Самбо. – Минск, 2003.
37. Миясото М. «Го-Рин-Носе» (книга пяти колея). – СПб., 1993.
38. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М., 1982.
39. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта: Учебно-методическое пособие. – Ульяновск, 2000.
40. Новиков А.А. Спортивная борьба. – М., 1971.
41. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2005.
42. Оценка уровней специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Методические рекомендации. – М., 1990.
43. Пархомович Г. Основы классического дзюдо. – Пермь, 1993.
44. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М., 1986.
45. Письменский И.А. Коблев Я.К. Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М., 1992.
46. Рудман Д.Л. Школа самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. – М.: «Человек», 2010.
47. Свищев И.Д., Жердев В.И. Дзюдо: Программа для спортивных школ и коллективов. – М., 1995.
48. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.Л., Михайлов Н.Г, Крищук С.И. Дзюдо: Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: «Советский спорт», 2003.
49. Свищев И.Д. Методические рекомендации по обучению основным приемам борьбы дзюдо. – М., 1981.
50. Система самбо. Становление и развитие / Сост. А.А. Харлампиев, Н.Н. Харлампиева. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2007.
51. Спиридонов В.А. Основы самозащиты. Тренировка и методика. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2005.
52. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М., 1985.
53. Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: «СпортАкадемПресс», 2001.
54. Тищенко И.И. Женское дзюдо. – Саранск, 1988.
55. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. – М., 1984.
56. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: Учебное пособие. – М.: «Академия», 2006.
57. Харлампиев А.А. Система самбо. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2004.
58. Холдов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Уч. пособие для студ. высш. уч. зав. – М., 2000.
59. Ципурский И.Л. Боевое самбо. Алгоритм правил. – М.: «ФГУ», 2004.
60. Чоговадзе А.В., Круглый М.М. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте. – М., 1977.
61. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо. М.: «Физкультура и спорт», 2002.
62. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. – М.: «ОЛМА Медиа Групп», 2008.
63. Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. Самбо – наука побеждать. Теоретические и методологические основы подготовки самбистов: Учебное пособие. М.: «ОЛМА Медиа Групп». – М.: «ОЛМА Медиа Групп», 2012.
64. Шулика Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства. – Краснодар: «Краснодарские известия», 2002.
65. Эссинк Х. Дзюдо. – М., 1974.

для учащихся:

1. Абдулханов М.Р., Трапезников А.А. Бороться, чтобы побеждать! – М., 1990.
2. Акопян А.О., Кашавцев В.В., Клименко Т.П. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. – М., 2003.
3. Бекетов В.А. На ковре – юные борцы. – Киев, 1990.
4. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: «Физкультура и спорт», 1989.
5. Козленко Н.А. Школьникам – привычку заниматься физической культурой. – Киев, 1985.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура. Основы знаний: Учебное пособие. – М., 2005.

Перечень интернет-ресурсов

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал российское образование.
2. <http://petersburgedu.ru/> - Петербургское образование.
3. <http://2beregа.spb.ru/> - Учительский портал Невского района.
4. <http://it-n.ru/> - Сеть творческих учителей.
5. <http://pedsovet.su/> - Сообщество взаимопомощи учителей.
6. <http://pedgazeta.ru/> - Педагогическая газета.
7. <http://pedportal.net/nachalnye-klassy/> Педпортал.

Перечень электронных образовательных ресурсов

1. Журнал «Современные проблемы науки и образования». – Издательский Дом «Академия Естествознания», 2012. – Свидетельство – Эл. № ФС77-34132.

Оценочные материалы

Диагностическая карта

педагогического тестирования учащихся по общей физической подготовке
для начальной диагностики и дополнительного приема
в группы 2, 3, 4 годов обучения

Год обучения _____ Дата _____

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения					
		Подтягивания в висе на перекладине		Приседания с выпрыгиванием за 60 сек.		Отжимания в упоре лежа за 30 сек.	
		количество раз	оценка	количество раз	оценка	количество раз	оценка
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Педагог

()

Информационная карта
промежуточной аттестации учащихся по технической подготовке

Год обучения _____ Дата _____

№	Фамилия, имя	Акробатика		Переходы на болевые приемы	Уходы с болевых приемов	Бросок подножкой	Общая оценка
		Переворот боком	Рондат				
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Педагог

()

**Примерные вопросы
по теоретической подготовке**

Фамилия, имя _____ Год обучения _____ Дата _____

*Выберите правильный ответ из предложенных вариантов

1. Слово «дзюдо» в переводе означает
а) «путь мягкости»;
б) «путь мужественности»;
в) «путь к победе».
2. Основоположником борьбы дзюдо является
а) Арнольд Шварценеггер;
б) Дзигоро Кано;
в) Ясухиро Ямашита.
3. Начало поединка в дзюдо называется
а) хаджими;
б) реи;
в) сеншу.
4. В соревнованиях по дзюдо женщины стали принимать участие
а) в 1982 году;
б) в 1990 году;
в) в 1992 году.
5. В соревнованиях по дзюдо существует
а) 6 весовых категорий;
б) 7 весовых категорий;
в) 8 весовых категорий.
6. Во время поединка дзюдоисты должны оставаться в пределах зоны площадью
а) 10 м²;
б) 15 м;
в) 12 м².
7. Термином «татами» в дзюдо называют
а) зал для тренировок;
б) специальное покрытие из плотных матов;
в) боевую площадку со специальным покрытием.
8. В дзюдо разрешены технические приемы
а) удушения;
б) удары руками;
в) удары ногами.
9. В каком году дзюдо стало олимпийским видом спорта
а) в 1960 году;
б) в 1964 году;
в) в 1936 году.
10. Окончание поединка в дзюдо называется
а) соре-маде;
б) додзо;
в) джи.