

Отдел образования Администрации городского округа Шуя Ивановской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»

«Рекомендовано»

Методическим советом

МБУДО «ДООСЦ»

Протокол № 2

от «30» 08 2021 г.

«Утверждаю»

Директор МБУДО «ДООСЦ»

В.С. Боярков

Приказ № 44

от «01» 09 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ ДЗЮДОИСТ»
СЕКЦИИ ДЗЮДО**

Направленность программы:
физкультурно – спортивная
Возраст детей 6-17 лет
Срок реализации - 2 года

Автор – составитель:
тренер – преподаватель
Петросян Армен Овикович

г.о. Шуя – 2021г.

Содержание

№ п/п	Наименование разделов	Стр.
1.	Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы» Пояснительная записка.	3-5
1.1.	- Направленность программы - Актуальность программы - Отличительные особенности - Адресат - Объём и срок освоения программы	
1.2.	- Формы обучения	
1.3.	- Режим занятий	
	Цель и задачи программы	6
	Содержание программы	7-
	Учебный план 1 года	19
	обучения Учебный план 2 года обучения	
	Содержание учебного плана 1 года обучения	
1.4.	Содержание учебного плана 2 года обучения Планируемые результаты	
2.	- Требования к знаниям и умениям	
2.1.	- Компетенции и личностные качества	
2.2.	- Личностные, метапредметные и предметные результаты	
	Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	20
	Календарный учебный график	
2.3.	1 года обучения, 2 года обучения	
	Условия реализации программы	
2.4.	- Материально – техническое обеспечение	
2.5.	- Информационное обеспечение	
2.6.	- кадровое обеспечение	
	Формы аттестации	
	- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	26
	- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	
	Оценочные материалы	
	Методические	

	материалы Список литературы Приложение 1	
--	--	--

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный дзюдоист» (далее программа) - **по содержанию является физкультурно - спортивной; по функциональному назначению - специальной; по форме организации - групповой; по времени реализации - двухгодичной.**

Данная программа направлена на охрану и укрепление здоровья, гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще); овладение основами техники подвижных игр; воспитание трудолюбия.

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- ✓ Постановления Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Постановления Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (*разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*);
- ✓ Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- ✓ Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- ✓ Устава МБУДО «ДООСЦ»

Новизна представленной программы состоит в том, что с первых занятий вводится практическая часть, используя методический прием «забегания вперед», что приводит к развитию творческого потенциала детей, интереса к занятиям дзюдо. По сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебного плана.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы максимально, в условиях детского центра, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие учащихся, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств.

Разработанная методика обучения элементам борьбы дзюдо способствует быстрейшему приобретению детьми навыков самозащиты и хорошей физической подготовки, позволяет раскрыть индивидуальность ребенка, поощряет творческое начало в каждом ученике. Центральной фигурой этого процесса является тренер – преподаватель.

Отличительные особенности данной образовательной программы заключаются в том, что она разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы для спортивно- оздоровительных групп, спортивных клубов, детско-юношеских спортивных школ, но с учётом специфики работы в учреждении дополнительного образования.

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Личность спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием

тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит дзюдоисту успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот спортсмен, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идет к своей цели.

Регулярное участие в соревнованиях рассматривается как обязательное условие для того, чтобы ребенок приобретал и развивал необходимые «соревновательные» качества, волю к победе, повышал надежность двигательных навыков и индивидуальное спортивное мастерство.

На занятиях дети знакомятся с такими разделами, как: вводное занятие, формирование двигательных умений и навыков, тренировочные формы соревновательных упражнений, борьба. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: 6-17 лет. В группы принимаются школьники, желающие заниматься борьбой дзюдо, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья, согласно заявления родителей (законных представителей). Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава МБУДО «ДООСЦ» и санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп и предусматривает обучение разновозрастных групп детей и подростков.

Объем и срок освоения данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей **программы** 216 часов за каждый год обучения.

Проводятся занятия в форме тренировок.

Тренировки носят комплексный характер: подается теоретический и практический материал.

Форма обучения – очная, в условиях ухудшения санитарно – эпидемиологических условий - дистант.

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с учебным планом в сформированных разновозрастных группах учащихся постоянного состава.

Режим занятий: I год обучения два раза в неделю по 2 академических часа, II год обучения 3 раза в неделю по 2 академических часа.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цели:

предметные - обучить техническим и тактическим элементам дзюдо с учетом соблюдения правил данного вида борьбы;

метапредметные - сформировать умения и навыки, необходимые для спортивного роста и совершенствования, повышения уровня всестороннего развития личности;

личностные - воспитывать уважение к товарищам, высокую сознательность, элементарные навыки самоконтроля, умение преодолевать трудности и другие морально-волевые качества.

Задачи:

- сформировать общее представление о борьбе дзюдо, истории ее зарождения и о ее прикладной значимости;
- научить выполнять технические приемы и тактические комбинации, уметь их применять в конкретных соревновательных условиях;
- развить быстроту, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества;
- целесообразность той или иной ситуации, своевременно принимать решение для успешного выполнения технико-тактических действий;
- привить интерес к систематическим занятиям дзюдо и активному участию в соревнованиях.

На 1 год обучения ставятся задачи:

- дать общие сведения о борьбе дзюдо;
- привить интерес к занятиям спортом;
- укрепление здоровья и общее физическое развитие;
- формировать волевые и эмоционально - эстетические качества личности.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план I год обучения

(занятия 3 раза в неделю по 2 часа)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
I	Вводное занятие. История дзюдо. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиена занимающихся. Гигиена мест занятий. Этикет в дзюдо.	1	1	2	Беседа
II.	Формирование двигательных умений и навыков.	21	65	86	
2.1.	Подводящие упражнения (СПУ) - Круглый присед.	2	6	8	Беседа, демонстрация упражнений с учетом техники (без ошибок, незначительные ошибки, грубые ошибки)
2.2.	Наклонный полуприсед (прогиб).	2	6	8	
2.3.	Наклон.	2	6	8	
2.4.	Выпад в сторону.	2	6	8	
2.5.	Полный присед.	2	3	5	
2.6.	Выполнение контрольных нормативов.	-	2	2	
2.7.	Стойка на коленях.	2	6	8	
2.8.	Кувырок вперед.	2	6	8	
2.9.	Кувырок назад.	2	6	8	

2.9.1.	Кувырок назад через плечо.	2	6	8	упражнений с учетом техники (без ошибок, незначительные ошибки, грубые ошибки)
2.9.2.	Стойка на голове.	2	6	8	
2.9.3.	Равновесие на одной ноге.	1	6	7	
III.	Тренировочные формы соревнований упражнений.	9	33	46	
3.1.	Стойка(по положению стоп).	1	3	2	Беседа, демонстрация упражнений с учетом техники (без ошибок, незначительные ошибки, грубые ошибки)
3.2.	Стойка (по положению туловища).	1	3	4	
3.3.	Передвижения.	1	3	4	
3.4.	Дистанции.	1	3	4	
3.5.	Повороты с подшагом.	1	3	6	
3.6.	Нырки.	1	3	6	
3.8.	Захваты (за кимоно).	1	3	6	
3.9.	Захваты за звенья тела.	1	6	7	
3.9.1.	Удержание сбоку и удержание сбоку с исключением руки.	1	6	7	
IV.	Борьба.	2	26	28	
4.1.	Элементарные	1	12	11	Беседа,

	формы борьбы.				демонстрация упражнений с учетом техники (без ошибок, незначительные ошибки, грубые ошибки)
4.2.	В партере.	1	14	15	
V.	Тренировочные формы соревновательн ых упражнений.	6	48	54	
5.1.	Страховка.	1	10	11	Беседа, демонстрация упражнений с учетом техники (без ошибок, незначительные ошибки, грубые ошибки)
5.2.	Удержание сбоку.	1	10	11	
5.3.	Захваты за кимоно.	1	7	8	
5.4.	Переворот с захватом 2-х рук.	1	7	8	Беседа, демонстрация упражнений с учетом техники (без ошибок, незначительные ошибки, грубые ошибки)
5.5.	Переворот рычагом.	1	7	8	
5.6.	Выведение партнера из равновесия.	1	7	8	
5.7.	Выполнен ие контрольн ых нормативов.	---	4	4	
Всего		39	173	216	

**Учебный план II год обучения
(занятия 3 раза в неделю по 2 часа)**

		Количество часов	Формы
--	--	-------------------------	--------------

№ п/п	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	аттестации/контроля
I	Вводное занятие. История развития дзюдо в России. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Запрещенные приемы в дзюдо. Строение тела занимающихся.	1	1	2	Беседа
II.	Формирование двигательных умений и навыков.	11	55	66	
2.1.	Кувырок со страховкой вперед.	1	5	6	Беседа, демонстрация упражнений с учетом техники (без ошибок,
2.2.	Кувырок со страховкой через партнера.	1	5	6	
2.3.	«Колесо».	1	5	6	незначительные ошибки, грубые ошибки)
2.4.	Упор головой в ковер.	1	5	6	
2.5.	Полумост.	1	5	6	
2.6.	Борцовский мост.	1	5	6	
2.7.	Выполнение контрольных нормативов.	1	5	6	Беседа, демонстрация упражнений с учетом техники (без ошибок, незначительные ошибки, грубые ошибки)
2.8.	Забегания на борцовском мосту.	1	5	6	
2.9.	Стойка на голове	1	5	6	

2.10.	Подъем разгибом с головы.	1	5	6	
2.11.	Подъем разгибом с плеч.	1	5	6	
III.	Тренировочные формы соревновательных упражнений.	7	35	42	
3.1.	Падения на бок.	1	5	6	Беседа, демонстрация упражнений и приемов с учетом техники (без ошибок, незначительные ошибки, грубые ошибки)
3.2.	Через палку после кувырка.	1	5	6	
3.3.	Со стула, держась за партнера.	1	5	6	
3.4.	Самостраховка при падении на бок.	1	5	6	
3.5.	Выведение партнера из равновесия.	1	5	6	
3.6.	Задняя подножка.	1	5	6	Беседа, демонстрация упражнений и приемов с учетом техники (без ошибок, незначительные ошибки, грубые ошибки)
3.7	Боковая подсечка.	1	5	6	
IV.	Борьба.	5	43	48	

4.1.	Борьба с выталкиванием за ковер.	1	9	10	Беседа, демонстрация упражнений и приемов с учетом техники (без ошибок, незначительные ошибки, грубые ошибки)
4.2.	Борьба до первой оценки.	1	9	10	
4.3.	Борьба защитная и атакующая.	1	9	10	Беседа, демонстрация упражнений и приемов с учетом техники (без ошибок, незначительные ошибки, грубые ошибки)
4.4.	Борьба на поясах.	1	7	8	
4.5.	Борьба в партере.	1	9	10	
V.	Тренировочные формы соревновательных упражнений.	6	52	58	
5.1.	Поперечное удержание.	1	9	10	Беседа, демонстрация упражнений и приемов с учетом техники (без ошибок,
5.2.	Удержание со стороны головы с захватом пояса.	1	9	10	
					незначительн

5.3.	Зацеп изнутри.	1	7	8	ые ошибки, грубые ошибки)
5.4.	Удержание верхом.	1	7	8	Беседа, демонстрация упражнений и приемов с учетом техники (без ошибок, незначительные ошибки, грубые ошибки)
5.5.	Бросок через бедро.	1	7	8	
5.6.	Боковая подсечка.	1	7	8	
5.7.	Выполнение контрольных нормативов.	---	6	6	
Всего		30	186	216	

1.3.2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

І год обучения.

I. Вводное занятие.

Тема 1. Инструктаж по ОТ.

Содержание:

- 1. Теоретическая часть:* История дзюдо - возникновение дзюдо в Японии. Организация занятий дзюдо на Дальнем Востоке В.С. Ощепковым. Гигиена занимающихся, гигиена мест занятий. Этикет в дзюдо - выполнение поклонов перед выходом на татами, партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Краткая характеристика дзюдо как средства физического воспитания. Правила дзюдо. Оценки за проведение бросков и приемов борьбы лежа - кока, юко, ваза-ари, иппон. Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке. Рассказать о японской терминологии борьбы дзюдо. Соответствующий перевод терминологии на русский язык. Название приемов в стойке, в партере (японский и русский вариант). Терминология этикета борьбы: выход на ковер, жесты и команды судьи при ведении поединка.
2. Инструктажи по ТБ и ППБ. Инструкция поведения на рабочем месте.
- 3. Практическая часть:* выход на ковер, показ жестов судьи. Команды на японском языке используемые при судействе.

Форма занятия: рассказ, ознакомление с новым материалом.

II. Формирование двигательных умений и навыков.

Содержание:

- 1.Теоретическая часть:* ознакомить с техникой выполнения приседов, наклонов, выпадов в стороны и в бок, кувырков вперед и назад через плечо. Показать правильную стойку на коленях и на голове. Дать понятие о координации человека. Объяснить правильное положение звеньев тела в пространстве при выполнении данных технических элементов. Рассказать о возможных ошибках.
- 2. Разминка:* общеразвивающие упражнения для формирования осанки, разминка в беге и ходьбе вокруг зала - с выпадами, в присяде, с закрытыми глазами, с вращением плечевых, локтевых и кистевых суставах. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнения в партере: забегания на «борцовском мосту», пресс, подъемы туловища над уровнем ковра.

Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением, с изменением направления, прыжки в высоту. Игровые упражнения: салки, «петушиный бой», перетягивание в парах.

3. Практическая часть: выполнение наклонов, выпадов, приседов, стойки на коленях, кувырков, стойки на голове. Выполнение контрольных нормативов.

Учащимся предлагается выполнить контрольные упражнения по следующим нормативам (Приложение 1 табл. 1):

Уровень технико-тактической подготовленности определяет педагог, он фиксирует условия выполнения удачных и неудачных попыток и корректирует отклонения в технике выполнения приема. Зачетные требования для дзюдоистов (7-10 лет) (Приложение 1 табл.2)

Форма занятия: групповая, изучение нового материала, практическая работа, занятие по контролю знаний, умений, навыков.

III. Тренировочные формы соревновательных упражнений.

Содержание:

1. Теоретическая часть:

понятие об основных стойках (сизей) борца - стойки по положению стоп и туловища. Правая стойка, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Понятие о передвижениях (синтай) - обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Выбор дистанции в зависимости от поведения соперника и планируемых технико-тактических действий. Рассказать о поворотах (таисабаки) - на 90°, 180° с подшагиванием в различных стойках. Дать понятие об упорах, нырках, уклонах. Захваты (кумиката) - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча). Правильное положение пальцев рук при использовании различных захватов. Дать представление о техническом действии - удержании. Виды удержаний, оценка в баллах в зависимости от продолжительности удержания.

2. Разминка: упражнения для развития гибкости:

растягивание в парах, возле шведской лестницы, наклоны туловища в стороны. Упражнения для развития силы: отжимание в упоре лежа, отжимание в упоре сзади, лазание вдоль турника, перетягивание в парах, приседания. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, через правое и левое плечо. Подвижная игра - «Рыболовная верша».

3. *Практическая часть*: отработка практических навыков, закрепление ранее изученного материала.

Форма занятия: групповая, практическая работа, занятие-тренировка.

IV. Борьба.

Содержание:

1. *Теоретическая часть*: рассказать об элементарных формах борьбы, в партере: борьба на выведение из равновесия, выталкиванием из зоны, на скорость захвата, на проведение одного приема, на первый балл, борьба из положения лежа на животе или на спине.

2. *Разминка*: задания на точность воспроизведения одновременных или последовательных движений рук и ног при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, ходьба и бег по разметкам и (или) за заданное время. Способность к реагированию на сигнал - быстро и точно выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал всем туловищем или частью тела (ногой, рукой). Подвижная игра - «Касание противника».

3. *Практическая часть*: учебно-тренировочные схватки.

Форма занятия: групповая, изучение нового материала, практическая работа.

V. Тренировочные формы соревновательных упражнений.

Содержание:

1. *Теоретическая часть*: понятие о страховке, показать ее значимость при падении в борьбе (страховка на правый и левый бок, на всю спину). Ознакомить с приемом удержание со стороны головы. Захват за кимоно (односторонний), возможные варианты технико-тактических действий при данном захвате. Понятие о перевороте с захватом двух рук, положение тела в пространстве при проведении приема. Рассказать о приеме - переворот рычагом, какие звенья тела участвуют, объяснить технику. Объяснить способы выведения из равновесия: толчком, рывком, стягиванием.

2. *Разминка*: бег с изменением направления, ходьба на носках, в полном присяде в полуприсяде. Подвижная игра - «Ушастый тюлень».

3. *Практическая часть*: отработка практических навыков. Выполнение контрольных нормативов. См. I год обучения, раздел II.

Форма занятия: индивидуальная и групповая работа, практикум, тренировка. Контроль навыков и умений.

II года обучения.

I. Вводная часть.

Содержание:

- 1. Теоретическая часть:* История развития дзюдо в России. Запрещенные приемы в дзюдо. Строение тела занимающихся (группы мышц, сердечно - сосудистая система, нервная, дыхательная)
2. Инструктажи по ОТ. Инструкция поведения на рабочем месте.
- 3. Практическая часть:* повторение запрещенных приемов в дзюдо.

Форма занятия: рассказ, ознакомление с новым материалом.

II. Формирование двигательных умений и навыков.

Содержание:

- 1. Теоретическая часть:* техника кувырка вперед со страховкой и через партнера. Техника упражнения - «Колесо». Продемонстрировать упражнение - «упор головой в пол». Выполнение моста и полумоста. Объяснить технику лазания по канату (спуск, подъем). Техника забегания на борцовском мосту. Упражнения - подъем разгибом с головы и с плеч.
- 2. Разминка:* Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением, челночный бег 10X3 м. Акробатические упражнения: кувырок через правое и левое плечо, страховка на спину. Упражнения в парах: приседание с перекрещенными локтями (спина к спине), наклоны в стороны с перекрещенными локтями (спина к спине).
Подвижные игры: «Ушастый тюлень», «Петушиный бой».
- 2. Практическая часть:* отработка практических навыков. Выполнение контрольных нормативов (См. раздел II, тему 2.6. I года обучения).

Форма занятия: групповая и индивидуальная работа, практикум.

III. Тренировочные формы соревновательных упражнений.

Содержание:

1. *Теоретическая часть:* показать технику падения на бок и положение рук относительно туловища. Объяснить технику страховки руками при падении на бок. Техника падения на бок через палку после кувырка (имитация •падения после зацепа или подсечки). Техника падения на бок со стула держась за партнера (имитация падения после броска через бедро). Техника выведения из равновесия (толчком, стягиванием вниз). Прием задняя подножка (варианты задней подножки с различным положением стоп). Боковая подсечка (с различным вариантами захватов).
2. *Разминка:* Л/а: 10 м, 20 м, 30 м с ускорением. Гимнастика - упражнения у гимнастической стенки, с набивными мячами, с гимнастической палкой. Акробатические упражнения: кувырок через правое и левое плечо, хождение на голеньях, «Колесо», кувырок боком. Подвижные игры: «Рыболовная верша», «Борьба с поясами», «Теснение».
3. *Практическая часть:* отработка практических навыков, закрепление ране изученного материала.

Форма занятия: групповая, практикум, занятие-тренировка.

IV. Борьба.

Содержание:

1. *Теоретическая часть:* объяснить правила борьбы дзюдо, оценки, жесты судей и запрещенные приемы. Рассказать о правилах борьбы с выталкиванием за ковер соперника, а также о борьбе до первой оценки. Спросить какие бывают оценки. Разобрать тактику ведения схватки при атакующей и защитной борьбе. Борьба на поясах: техника завязывания пояса, положения борцов. Борьба в партере: захваты, положения борцов.
2. *Разминка: Выносливость:* кросс на 800 метров. Гимнастика: подтягивание на перекладине за 10 секунд, ходьба по гимнастической скамейке. Упражнения в движении: ходьба с выпадами, в полуприседе, в приседе, с закрытыми глазами. Бег: с ускорением, спиной вперед, приставным шагом, с высоким подниманием бедра. Л/а: прыжки в высоту, прыжки в длину. Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Перетягивание в парах», «Борьба за мяч».
3. *Практическая часть:* проведение учебно-тренировочных схваток.

Форма занятия: групповая и индивидуальная работа, практикум, метод практических упражнений.

V. Тренировочные формы соревновательных упражнений.

Содержание:

1. *Теоретическая часть*: показать технику приема «поперечное удержание». Техника удержания со стороны головы с захватом пояса. Спросить: какие виды удержаний существуют в борьбе дзюдо. Техника приема «зацеп изнутри» - варианты захватов, положение стоп. Удержание верхом - положение туловища относительно соперника,

положение головы, варианты захватов. Объяснить технику броска через бедро, как страховаться при падении и переход на удержание после броска. Боковая подсечка - положение стоп, передвижение по коврику. Проведение боковой подсечки с последующим преследованием в партер.

2. *Разминка: Л/а*: бег с ускорением, прыжки вверх, через партнера. Разминка на коврике: пресс, подъем туловища, различные виды растяжек. Упражнения с предметами: с гимнастической палкой, с набивными мячами, с гантелями. Подвижные игры: «Петушиный бой», «Теснение», «Салки с мячом».

3. *Практическая часть*: отработка над практическими навыками.

Форма занятия: групповая и индивидуальная работа, практикум.

I.4. Планируемые результаты.

I год обучения.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- историю возникновения дзюдо и его развитие в России;
- понятия «наклон», «выпад», «захват», «переворот», «основные стойки», «выведение из равновесия».

Метапредметные результаты

Обучающиеся будут уметь:

- правильно передвигаться на татами;
- использовать различные захваты за кимоно партнера и соперника;
- ориентироваться в тактике нападения и защиты, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника;

Личностные результаты

- сформированные волевые и положительные эмоционально – эстетические качества личности.

II год обучения.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- тактику ведения поединка в нападении и защите;
- понятия «бросок», «тактика ведения поединка», «обманные действия» (угроза, вызов, комбинация, контратаки).

Метапредметные результаты

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять броски с различными видами захватов;
- выполнять специальные упражнения для формирования двигательных навыков и умений;
- анализировать действия соперников;
- эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от поведения соперника

Личностные результаты

- сформированные волевые и положительные эмоционально – эстетические качества личности.
- повысить уровень физической подготовки по борьбе дзюдо с целью дальнейшего обучения.

Раздел №2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель в 2021-2022 учебном году – 36

Начало учебного года 1 сентября 2021 г.

Окончание учебного года 31 мая 2022 г.

Место проведения занятий – спортзал МБУДО «ДООСЦ»

Календарный план группы начальной подготовки первого года обучения

N п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь		Рассказ		История развития дзюдо в России. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Запрещенные приемы в дзюдо. Строение тела занимающихся.	Беседа, Демонстрация упражнений
2.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Кувырок со страховкой вперед.	Беседа, Демонстрация упражнений
3.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Кувырок со страховкой через партнера.	Беседа, Демонстрация упражнений

4.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		«Колесо».	Беседа, Демонстрация упражнений
5.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Упор головой в ковер.	Беседа, Демонстрация упражнений
6.	Октябрь		групповая и индивидуальная работа, практикум.		Полумост.	Беседа, Демонстрация упражнений
7.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Борцовский мост.	Беседа, Демонстрация упражнений
8.			Контроль навыков и умений.		Выполнение контрольных нормативов.	Демонстрация упражнений
9.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Забегания на борцовском мосту.	Беседа, Демонстрация упражнений
10.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Стойка на голове	Беседа, Демонстрация упражнений

11.	Ноябрь		групповая и индивидуальная работа, практикум.		Стойка на голове	Беседа, Демонстрация упражнений
12.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Подъем разгибом с головы.	Беседа, Демонстрация упражнений

13.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Подъем разгибом с плеч.	Беседа, Демонстрация упражнений
14.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Падения на бок.	Беседа, Демонстрация упражнений
15.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Через палку после кувырка.	Беседа, Демонстрация упражнений
16.	Декабрь		групповая и индивидуальная работа, практикум.		Через палку после кувырка.	Беседа, Демонстрация упражнений
17.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Со стула, держась за партнера.	Беседа, Демонстрация упражнений
18.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Самостраховка при падении на бок.	Беседа, Демонстрация упражнений
19.			групповая и			Беседа,

			индивидуальн ая работа, практикум.		Выведение партнера из равновесия.	Демонстрация упражнений
--	--	--	--	--	-----------------------------------	-------------------------

20.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Задняя подножка.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
21.	Январь		групповая и индивидуальная работа, практикум.		Задняя подножка.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
22.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Боковая подсечка.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
23.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Борьба с выталкиванием за ковер.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
24.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Борьба до первой оценки.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
25.	Февраль		групповая и индивидуальная работа, практикум.		Борьба до первой оценки.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
26.			групповая и			Беседа,

			индивидуальная работа, практикум.		Борьба защитная и атакующая.	Демонстрация упражнений и приемов
27.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Борьба на поясах.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
28.	Март		групповая и индивидуальная работа, практикум.		Борьба на поясах.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
29.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Борьба в партере.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
30.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Поперечное удержание.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
31.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Удержание со стороны головы с захватом пояса.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
32.	Апрель		групповая и индивидуальная		Удержание со стороны головы с	Беседа, Демонстрация

		ая работа, практикум.		захватом пояса.	упражнений и приемов
33.		групповая и индивидуальн ая работа, практикум.		Зацеп изнутри.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов

34.		,	групповая и индивидуальная работа, практикум.		Удержание верхом.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
35.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Бросок через бедро.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
36.	Май		групповая и индивидуальная работа, практикум.		Бросок через бедро.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
37.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Боковая подсечка.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
38.			Контроль навыков и умений.		Выполнение контрольных нормативов.	Демонстрация упражнений и приемов
39.					Итоговое	

Календарный план группы начальной подготовки второго года обучения

N п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Форма контроля
1.	Сентябрь		Рассказ		История развития дзюдо в России. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Запрещенные приемы в дзюдо. Строение тела занимающихся.	Беседа, Демонстрация упражнений
2.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Кувырок со страховкой вперед.	Беседа, Демонстрация упражнений
3.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Кувырок со страховкой через партнера.	Беседа, Демонстрация упражнений
4.			групповая и индивидуальная		«Колесо».	Беседа, Демонстрация упражнений

			работа, практикум.			
5.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Упор головой в ковер.	Беседа, Демонстрация упражнений
6.	Октябрь		групповая и индивидуальная работа, практикум.		Полумост.	Беседа, Демонстрация упражнений
7.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Борцовский мост.	Беседа, Демонстрация упражнений
8.			Контроль навыков и умений.		Выполнение контрольных нормативов.	Демонстрация упражнений
9.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Забегания на борцовском мосту.	Беседа, Демонстрация упражнений
10.	Ноябрь		групповая и индивидуальная работа, практикум.		Стойка на голове	Беседа, Демонстрация упражнений
11.			групповая и индивидуальная		Стойка на голове	Беседа, Демонстрация упражнений

			работа, практикум.			
12.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Подъем разгибом с головы.	Беседа, Демонстрация упражнений
13.			групповая и индивидуальн ая работа, практикум.		Подъем разгибом с плеч.	Беседа, Демонстрация упражнений
14.			групповая и индивидуальн ая работа, практикум.		Падения на бок.	Беседа, Демонстрация упражнений

15.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Через палку после кувырка.	Беседа, Демонстрация упражнений
16.	Декабрь		групповая и индивидуальная работа, практикум.		Через палку после кувырка.	Беседа, Демонстрация упражнений
17.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Со стула, держась за партнера.	Беседа, Демонстрация упражнений
18.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Самостраховка при падении на бок.	Беседа, Демонстрация упражнений
19.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Выведение партнера из равновесия.	Беседа, Демонстрация упражнений
20.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Задняя подножка.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
21.	Январь		групповая и			Беседа,

			индивидуальная работа, практикум.		Задняя подножка.	Демонстрация упражнений и приемов
22.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Боковая подсечка.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
23.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Борьба с выталкиванием за ковер.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
24.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Борьба до первой оценки.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
25.	Февраль		групповая и индивидуальная работа, практикум.		Борьба до первой оценки.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
26.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Борьба защитная и атакующая.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
27.			групповая и индивидуальная		Борьба на поясах.	Беседа, Демонстрация

			ая работа, практикум.			упражнений и приемов
28.	Март		групповая и индивидуальная работа, практикум.		Борьба на поясах.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов

29.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Борьба в партере.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
30.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Поперечное удержание.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
31.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Удержание со стороны головы с захватом пояса.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
32.	Апрель		групповая и индивидуальная работа, практикум.		Удержание со стороны головы с захватом пояса.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
33.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Зацеп изнутри.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
34.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Удержание верхом.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
35.			групповая и			Беседа,

			индивидуальн ая работа, практикум.		Бросок через бедро.	Демонстрация упражнений и приемов
--	--	--	--	--	---------------------	--------------------------------------

36.	Май		групповая и индивидуальная работа, практикум.		Бросок через бедро.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
37.			групповая и индивидуальная работа, практикум.		Боковая подсечка.	Беседа, Демонстрация упражнений и приемов
38.			Контроль навыков и умений.		Выполнение контрольных нормативов.	Демонстрация упражнений и приемов
39.					Итоговое	

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально - техническое обеспечение.

Занятия проводятся в светлом, регулярно проветриваемом зале, который оснащен необходимым оборудованием, спортивными снарядами и инвентарем: гимнастическими скамейками, шведской стенкой, кольцами, тренировочным чучелом, гирями, штангой, скакалками, набивными мячами разных размеров, эспандерами, татами, на котором дзюдоисты проводят соревновательные поединки (схватки).

Оборудование: - татами – 1 шт. Татами – это квадрат, составленный из прямоугольных (или квадратных) матов, изготовленных из полимерных материалов.

Инвентарь: - маты гимнастические - 10 шт.

– конусы тренировочные - 20 шт.

- скакалки - 15 шт.

- мяч волейбольный - 2 шт.

- мяч баскетбольный - 2 шт.

- мяч футбольный - 1 шт.

- жгуты, эспандеры - по 4 шт;

- кимоно - 15 шт. Форма одежды спортивная или специальная. Японское название костюма дзюдоистов – дзюдога. Это куртка (кимоно), штаны (дзубон) и пояс (оби).

Занятия проводятся без обуви. Детям младшего возраста разрешается на время тренировок обувать чешки.

Информационное обеспечение:

дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных соревнований с участием ведущих спортсменов, методические разработки в области борьбы дзюдо.

Кадровое обеспечение:

тренер - преподаватель, имеющий среднее образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями борьбы дзюдо, стремящийся к профессиональному росту.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;
- годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно- переводных нормативов по общей физической подготовке, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

Теоретическая подготовка.

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Формами проведения проверки теоретических знаний является опрос.

Общесфизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общесфизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег 30 м.; - прыжок в длину с места;
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа (девочки); - челночный бег 3по 10 м.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая и тактическая подготовка. Контроль освоения учащимися технических элементов дзюдо и тактической подготовки осуществляется систематическим наблюдением, в результате которого выносятся оценочные.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит на итоговых и открытых занятиях, в форме соревнования, проведения показательных выступлений, турниров, после которых составляются соответствующие аналитические справки и протоколы.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении 1 к программе.

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса

Хорошая физическая подготовка борца является основой для совершенствования других сторон его подготовки и особенно технической и тактической. Физической подготовке начинающего борца уделяется большое внимание. На этапах 1-го и 2-го года обучения нагрузка дозируется очень осторожно. Главное занятие с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы сочетаются с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включаются и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В программе предусматривается 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 на основе наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. В соревнованиях комплексно совершенствуется техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка. Обучение технике борьбы дзюдо

является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Программа "Дзюдо" не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, она направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки борьбы дзюдо, что удовлетворяет требованиям ФГОС. Программа предоставляет возможность детям 7-

10 летнего возраста, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям борьбой дзюдо, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в детском коллективе. Образовательная деятельность по программе стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физических и морально-волевых качеств. Программа также предоставляет возможность детям, ранее занимающимся борьбой дзюдо, и по каким - либо причинам прекратившим занятия, продолжить обучение по программе.

Формы и методы обучения. Формирование знаний по освоению содержания дзюдо и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовки обучающихся.

Методы теоретической подготовки: сообщения, беседы, лекционные занятия.

Сообщение включает в себя краткий обзор сведений по какому – либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Применяется в учебно-тренировочном процессе с дзюдоистами.

На практических занятиях большое значение отводится разминке, при проведении которой используются специальные упражнения для развития определенных качеств и функциональных возможностей, специфичных для дзюдоистов. В зависимости от возрастных особенностей, в планировании содержания разминок делается акцент на воспитание определенных физических качеств.

Метод практических упражнений предлагается для подготовки детей к участию в соревнованиях.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору, что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Тренер - преподаватель должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия. Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и т.д.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный методы. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – доступным и простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить, прыгнуть через препятствие. По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке

обучающиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение.

24

На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, спортивным играм по упрощенным правилам и к выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

Формы организации учебного занятия

Практические занятия проводятся в основном в форме групповых занятий, но иногда применяется фронтальная или индивидуальная работа. Такая форма работы, как индивидуальная используется для обеспечения отработки конкретных упражнений и техник борьбы, а также при работе в парах.

Для обобщения и систематизации знаний применяются следующие формы организации обучения: практикум, соревнование, учебно - тренировочные схватки.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дзюдо. Примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) спортивных клубов (СК), детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) // Свищёв И.Д., Ерёгина СВ. - М: СпортУниверПресс- 2003.- 77 с.
2. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2003. - 96 с.ДЗЮДО.
3. Методические материалы экспериментальной дополнительной (учебной) программы для детей, подростков, молодёжи, взрослых. // Свищёв И.Д., Соловейчик СИ., Тизяев В.А., Ерёгина СВ., Жердев В.Э., Дмитриев Р.М. - М.:СпортУниверГрупп. - 2004. 81 с.
4. Дополнительное образование детей в Волгограде: из опыта работы образовательных учреждений: информац.- метод, сб. Вып.1/ под редакцией Т.И. Ревун, Д.В. Быкова. - Волгоград: «ПринТерра», 2009.
5. Дополнительное образование детей: Учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.

Контрольные нормативы по ОФП для дзюдоистов

Таблица 1

Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов	
		7 лет	10 лет
Быстрота	Бег на 30 м. (с)	5,6	5,4
Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	1 6
Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	2 0
Быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20с ноги закреплены (кол-во раз)	-	6

Таблица 2

Уровень освоения	Критерии освоения технических и тактических действий - назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
низкий	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками.
средний	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
высокий	Назвал и выполнил без ошибок

