

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКО КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И
МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»

Рассмотрена
на заседании тренерского совета
МБУ «СШ № 2»
Протокол № 8 от 14.02.2023

Утверждаю
директор МБУ ДО «СШ № 2»
О.Р. Перминов
приказ № 66 от 16.03.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

г. Нижний Тагил
2023

Содержание

Стр.

Пояснительная записка	3
I. Нормативная часть	6
1.1 Особенности организации тренировочного процесса	
1.2 Режим учебно- тренировочного процесса	7
II. Методическая часть	9
2.1 Программный материал для практических занятий	
2.2 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	13
2.3 Требования к результатам реализации программы	
2.4 Система контроля и зачетные требования	14
2.5 Перечень необходимого оборудования и инвентаря	15
Список литературных источников	16
Перечень Интернет-ресурсов	
Приложение	17

Пояснительная записка

Борьба дзюдо - популярнейший вид спорта, имеющие огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «дзюдо» (далее - Программа) разработана и реализуется Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа № 2» (далее – СШ № 2) в соответствии с Уставом СШ № 2 и нормативно-правовых актов:

- 1) Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022);
- 2) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 13.10.2022);
- 3) Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- 4) Действующий Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».
- 5) Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

б) Действующие Правил вида спорта «дзюдо»

Форма обучения: очная;

Нормативный срок обучения: бессрочно;

Срок действия государственной аккредитации образовательной программы (при наличии государственной аккредитации), общественной, профессионально-общественной аккредитации образовательной программы (при наличии общественной, профессиональнообщественной аккредитации): аккредитации не подлежит согласно части 1 статьи 92 Федерального Закона № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Язык, на котором осуществляется образование (обучение): русский;

Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули), предусмотренных соответствующей образовательной программой: этапы спортивной подготовки;

Практики, предусмотренной соответствующей образовательной программой: не предусмотрены;

Об использовании при реализации образовательной программы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: образовательный процесс организуется в традиционной форме. Допустимо обучение с применением дистанционных технологий в период приостановки образовательной деятельности (в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями, в соответствии с нормативно-правовыми актами Администрации города Нижний Тагил, Правительства Свердловской области, Губернатора Свердловской области, устанавливающими особенности режима работы учреждения).

Программа реализуется по адресам фактического осуществления учебно-тренировочного процесса (практическая подготовка обучающихся, теоретическая подготовка обучающихся) в соответствии с годовым (календарным) учебно-тренировочным графиком СШ № 2.

Характеристика вида спорта дзюдо

Дзюдо (дзю-до) - вид спорта, основанный на бросках, подсечках, болевых и удушающих приёмах. На протяжении многих лет техника дзюдо менялась, совершенствовалась и закреплялась. Идея, которая лежала в основе любого боевого искусства 19 века - максимально эффективная атака или оборона, впоследствии изменилась. Тем самым из дзюдо исключались приёмы, которые не были безопасны для жизни и здоровья спортсменов.

Дзюдо создано выдающимся мастером и просветителем Дзигоро Кано (1860 – 1938 г.г.). Им были сформулированы основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований. Он обобщал и систематизировал достижения множества самостоятельно существовавших направлений школ дзюдзюцу.

Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лёжа и каты – демонстрации приёмов упражнения. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создаёт условия для плодотворной работы.

Дзюдо сегодня – олимпийский вид спорта (впервые среди мужчин на Олимпиаде в Токио 1964 года). С конца 1930-х и до начала 1960-х годов в СССР дзюдо практически не развивалось, однако, ситуация стала меняться когда в соревнованиях по дзюдо стали принимать участие советские самбисты. На сегодняшний день Федерация дзюдо России является членом Европейского союза дзюдо, который в качестве континентального подразделения входит в Международную федерацию дзюдо.

Дзюдо как самостоятельный вид единоборства характеризуется особенностями структуры подготовки, организации и проведения соревнований, своей иерархией ступеней мастерства.

Актуальность. Данная программа спортивно-оздоровительной направленности разработана для детей и подростков, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью спортивных единоборств в нашей стране.

Основная цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий дзюдо.

Задачи:

- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- удовлетворение индивидуальных потребностей занимающихся в занятиях дзюдо;
- развитие физических качеств, повышение уровня общей физической подготовленности;
- изучение основ техники дзюдо;
- воспитание морально-волевых качеств личности;
- отбор перспективных юных спортсменов для зачисления в группы начальной подготовки и дальнейшей спортивной специализации.

Эффективная реализация цели невозможна без специально организованного процесса адаптации организма к физическим нагрузкам и специфическим требованиям вида спорта, параметры которых определяются анатомо-физиологическими особенностями возрастного периода; особенностями возрастного воспитания физических качеств, т.е. учетом сенситивных периодов развития на каждом отрезке времени онтогенеза; основными компонентами учебно-тренировочного воздействия.

Получателями работы являются физические лица в возрасте от 7 лет и без ограничений в возрасте, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача.

В связи охватом нескольких возрастов занимающихся, в программе используется несколько подходов освоения программного материала:

- для занимающихся от 7 лет в качестве основного подхода освоения тренировочного материала предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести занимающихся к пониманию сути борьбы дзюдо с позиций возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае тренировочный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья занимающихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом борьбы, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям дзюдо.

- для занимающихся от 10 лет и старше – для освоения тренировочного материала используется подходы необходимые для выполнения поставленных целей в определенной возрастной группе.

Программа осуществляется в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года и более.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей (инструкторов по физической культуре).

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке, режим тренировочной работы.

Вторая часть программы – методическая, которая содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1 Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Программа включает в себя:

- Реализацию Программы для детей за исключением детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детей-инвалидов, направленную на формирование базовой общефизической подготовки.

- Реализацию Программы для взрослых, за исключением инвалидов, направленных на совершенствование физического воспитания взрослого населения, в том числе лиц, нуждающихся в социальной поддержке; создание условий для физкультурно-оздоровительных занятий граждан старшего возраста; пропаганду здорового образа жизни; подготовку населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

При наличии бюджетных мест, утвержденных в муниципальном задании СШ № 2 на текущий год, для освоения Программы допускаются физические лица в возрасте от 7 лет, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача. При отсутствии бюджетных мест на текущий год допускается оказание платных услуг по проведению подготовительных курсов для детей (3-9 лет).

Учебно-тренировочные занятия осуществляется в спортивно оздоровительных группах (далее СОГ).

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники «дзюдо»;
- направленных на формирование базовой общефизической подготовки;
- отбор перспективных детей для дальнейшего зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий,
- контрольные мероприятия.

Спортивно-оздоровительная группа формируется из занимающихся от 7 лет и старше. Возрастной диапазон тренирующихся в одной группе не должен быть более двух-трех лет. Если в группе имеются лица возрастного диапазона свыше трех лет, а возможности открыть группу данного возраста нет, то такие лица имеют право заниматься со спортсменами на дополнительной образовательной программе спортивной подготовке по «дзюдо» примерно соответствующие возрастной категории и физической подготовки.

Наполняемость в одной группе 10-25 человек.

Период освоения программы – весь период. Обучающиеся в группах СОГ могут быть зачислены на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, при условии выполнения требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо для зачисления на этап спортивной подготовки. Лица, достигшие установленного возраста для зачисления на определенный этап спортивной подготовки, имеющие результаты, соответствующие требованиям, установленные федеральным стандартам спортивной подготовки по дзюдо, могут быть зачислены на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

1.2 Режимы тренировочной работы

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель.

Продолжительность одного занятия в группах СОГ не должна превышать 2 астрономических часов. Учебная нагрузка для занимающихся в группах СОГ не более 6 часов в неделю.

Учреждение формирует и составляет расписание занятий по физической подготовке (количество посещений в неделю – не менее 3-х, но не более 6-ти) в зависимости от возраста и физических навыков занимающегося.

Расписание занятий утверждается руководителем Учреждения.

Годовой учебно-тренировочный план распределения часов в спортивно-оздоровительных группах по виду спорта дзюдо (46 учебно- тренировочных недель)

		Недельная нагрузка в часах
		6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2 часа
		Наполняемость человек в группе
		10-20 чел.
1	Общая физическая подготовка	119
2	Специальная физическая подготовка	57
3	Участие в спортивных соревнованиях	0
4	Техническая подготовка	83
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14
6	Инструкторская и судейская практика	0
7	Тестирование и контроль	3
8	Медицинское обследование	не менее 1 раз в год
	Общее количество в год	276

Участие в официальные спортивные соревнования в группе СОГ не предусмотрено. Для группы СОГ организуются внутришкольные соревнования, соревнования по сдаче норм ГТО.

Занимающихся могут участвовать в официальных спортивных соревнованиях при условии, что их спортивная подготовка соответствует для данного ранга соревнований и имеется медицинский допуск к соревнованиям. Тренер-преподаватель принимает решение об участии в соревнованиях занимающихся, с учетом желания спортсмена и законного представителя ребенка (либо совершеннолетнего спортсмена).

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
I	Профориентационная деятельность		
1	День физкультурника	Веселые старты	август
2	День знаний	День открытых дверей	август
3	День тренера	Презентация "Профессия тренера"	октябрь
4	День дзюдо	Мероприятие, посвященное "Дню дзюдо"	октябрь
II	Здоровье сбережение		
1	Дорожная безопасность	Беседы "О безопасности на дорогах"	сентябрь
2	Физкультурно-оздоровительные мероприятия	Поход выходного дня на лыжах	февраль
3		Беседа "О правильном питании"	март
4		Посещение бассейна	июль
5		Беседа "О гигиене тела"	октябрь
III	Патриотическое воспитание		
1	День народного единства	Беседа "О дне народного единства"	ноябрь
2	День Победы	Участие в параде Победы, конкурсы, беседы о Дне Победы	май
3	День России		Беседа "О дне России"
4	День памяти и скорби	Беседы, просмотр видеороликов о Дне памяти и скорби	июнь
5	День государственного флага	Беседа о государственном флаге	август
IV	Развитие творческого мышления		
1	День защиты детей	Прогулки в парке, мероприятия посвященные Дню защиты детей	июнь
2	Новый год	Праздник, зимние сборы	декабрь-январь
3	День защитника отечества	Конкурсы, рисунки, беседы, поздравления	февраль
4	Международный женский день	Конкурсы, рисунки, беседы, поздравления	март
5	День Матери в России	Конкурсы, рисунки, беседы, поздравления	ноябрь
6	День отца в России	Конкурсы, рисунки, беседы, поздравления	октябрь
7	Практические занятия	Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.	

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1 Программный материал для практических занятий

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся дзюдо.

Цель теоретической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе - привить интерес к избранному виду спорта, формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в тренировочном процессе в жизни. Теоретические знания даются непосредственно на тренировочном занятии, а также в форме дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической подготовками. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме. Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом возраста занимающихся и распределен на весь период обучения. Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: тестирование, собеседование, творческие задания. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники упражнений, методики предспортивной подготовки, правил соревнований.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
1	Правила техники безопасности	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо. Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП. Соблюдение правил техники безопасности при выезде на Соревнования, УТС. Соблюдение правил техники безопасности во время классификационных соревнований
2	История и сведения о борьбе дзюдо, история школы	Основание и развитие борьбы дзюдо. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта. Правила соревнований по борьбе дзюдо. Участие спортсменов школы в соревнованиях.
3	Предупреждение травматизма	Понятие о травмах и их причинах. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д. Оказание первой медицинской помощи и др.
4	Гигиена	Соблюдение санитарно-гигиенических норм. Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к спортивной форме. Режим питания спортсмена. Соблюдение рационального режима дня с учетом занятий
5	Основные средства	Физические упражнения.

	спортивной тренировки	Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки.
6	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Закаливание организма.

Программный материал по ОФП и СФП

Под **общей подготовкой** понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

В группе СОГ необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы дзюдо. Для детей дошкольного возраста существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощением, для детей этого возраста доступны упражнения с весом, равным 20% от их собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства, применяемые в группах СОГ:

- общеразвивающие упражнения,
- подвижные игры и игровые упражнения,
- элементы акробатики,
- школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Под **специальной подготовкой** понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма. Специальная физическая подготовка (СФП) - физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, участие в групповых соревнованиях по развитию физических качеств, совершенствование в избранном виде спорта.

Для развития физических качеств применяются следующие виды упражнений для занятий по СФП:

- Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

- Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

- Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

- Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

- Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 800 метров.

- Упражнения других видов спорта.

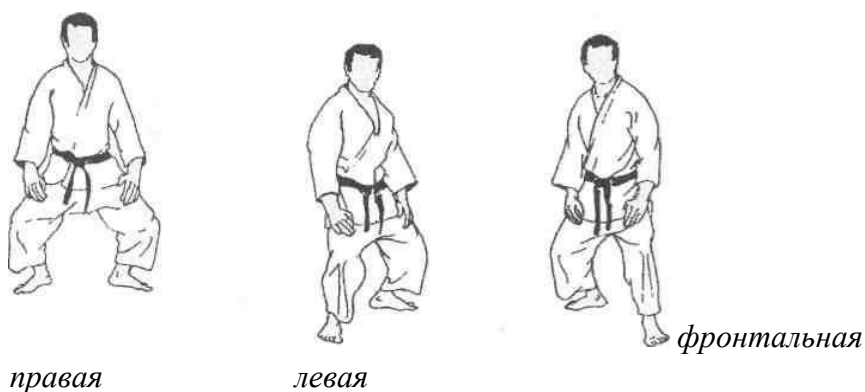
Избранный вид спорта

Одной из задач на первых годах занятий борьбой дзюдо является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс предспортивной подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом). Техническая подготовка:

- Основные стойки дзюдо (фронтальная, правая, левая)



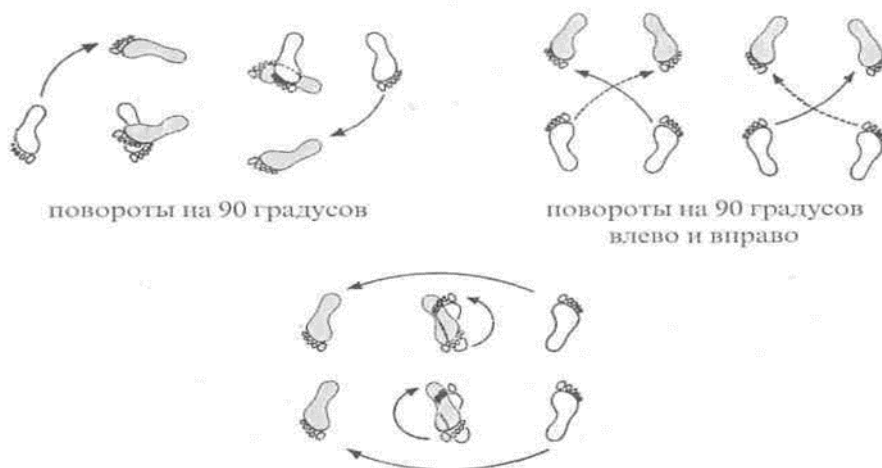
- Защитные стойки дзюдо (фронтальная, правая, левая)



- Перемещения (попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боком вперед)
- Падения
- Страховки партнера
- Выведение из равновесия



9. Повороты (Tai-sabaki).



- Классические способы захвата (рукав - отворот, рукав - на спине).
- Взаиморасположение
- Технические действия в партере (ТД). Подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка.
- Способы перехода от ТД в стойке к ТД в партере
- Способы переворота в партере
- Защита от удержаний.

2.2 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

Тренировочные занятия проводятся в специально оборудованных залах. При залах необходимы дополнительные помещения: раздевалка, комната для тренеров, душевые, туалеты. Для занятий физической и технической подготовкой требуется стандартный спортивный зал, с закрытыми радиаторами отопительной системы. Пол в спортивном зале имеет ковровое покрытие. Освещение зала должно соответствовать нормам и правилам соревнований. Помещение должно быть хорошо проветренным. Стены должны быть однотонные, неяркие. Отделка зала должна быть удобной для уборки, т.к. необходима ежедневная влажная уборка и чистка ковра. Важно, чтобы на тренировках дзюдоисты были в специальной спортивной форме. Теоретические занятия проводятся в форме бесед 15-20 минут, при проведении которых, желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований.

Тренировочные занятия проходят согласно расписанию. Занимающиеся должны приходить в спортивный зал заранее (за 15 мин. до начала занятия).

Занимающиеся должны регулярно знакомиться с инструкцией по технике безопасности и неукоснительно ее соблюдать.

Общие требования к безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований:

1. К занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, представили справку об отсутствии медицинских противопоказаний для освоения соответствующей программы, занимающиеся имеющие кожные и инфекционные заболевания к занятиям не допускаются;

2. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы.

3. В процессе занятий занимающиеся должны соблюдать последовательность выполнения упражнений, выполнять команды тренера.

Требование безопасности перед началом занятия (соревнования):

1. Надеть спортивную форму (соответствующую виду спорта). Спортивная форма должна использоваться только для занятий, быть чистой и аккуратной;

2. Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнеру, длинные волосы должны быть подобраны или сплетены в косичку;

Требования безопасности во время занятия:

1. Вход спортсменов в зал и занятия разрешается только в присутствии и под руководством тренера;

2. Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера;

3. При выполнении движений в беге и акробатических упражнений двигаться строго в одном направлении - по периметру зала против часовой стрелки, прыгать и выполнять кувырки сохраняя интервал спереди и слева, справа, возвращаться на исходную позицию строго вдоль зала.

4. При выполнении технических действий и во время тренировочных схваток соблюдать основные приемы самостраховки:

- при проведении броска поддерживать партнера и тем самым смягчать удар при его падении;
- контролировать выполнение действий партнера;
- выполнять броски от центра к краю ковра;
- после проведения броска в кратчайший срок вернуться в исходное положение;
- не проводить приемы близко к краю ковра и за его пределами;
- прекратить прием, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, вывести его из этого положения;
- прекратить немедленно все действия по первому требованию тренера или судьи
- при падении не упираться прямыми руками о ковер;
- не проводить приемы, требующие большой силы или высокой координации в состоянии сильной усталости;
- не сидеть на ковре и не бороться лежа, если рядом выполняются технические действия в стойки другими борцами

5. Обеспечение безопасности падения партнера - обязанность каждого занимающегося.

6. При изучении болевых приемов необходимо немедленно прекратить проведение приема при подаче сигнала партнера о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по ковра или партнеру.

7. Никогда не сидеть на краю ковра спиной к нему, а только лицом, чтобы всегда контролировать ситуацию и вовремя замечать опасный бросок в свою сторону.

8. Не оставлять на ковре металлические предметы (гири, гантели, штанги и их детали).

Требование безопасности по окончании занятия:

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;

2. Принять душ, переодеться в чистую одежду

2.3 Требования к результатам реализации программы

Результатом реализации программы:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта дзюдо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по «дзюдо».

2.4 Система контроля и зачетные требования

Контроль в группе СОГ используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно, основываться на объективных критериях.

С целью определения уровня общей физической подготовленности занимающихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Также к занимающимся спортивно-оздоровительной группы могут применяться государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) согласно возрастной группе. Нормативы размещены на сайте <https://www.gto.ru/>.

2.5 Перечень необходимого оборудования и инвентаря

Занятия по дзюдо проводятся в оборудованном зале на борцовском ковре – татами.

Для успешной реализации и данной программы необходимо следующее оборудование:

- Лист «татами» для дзюдо;
- Маты гимнастические;
- Канат для лазания;
- Лестница координационная;
- Стенка гимнастическая;

Список литературных источников

1. Акопян А.О. Дзюдо. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. Советский спорт, 2008 г.
2. Боевое искусство планеты. М., Научно-методический сборник
3. Гегель Ю.Г., Шубский О.А. М., Дзюдо от спорта до самообороны. Советский спорт, 2006 г.
4. Дзюдо. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России М., Советский спорт, 2005 г.
5. Иванов С., Касьянов Т. Основы рукопашного боя Воронеж «Коммуна»
6. Крутецкий В.А. Психология М., «Просвещение», 1986 г.
7. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М., Советский спорт, 2007 г.
8. Ленц А. Тактика в спортивной борьбе «Физкультура и спорт» М., 1967 г.
9. Линдер И.Б., Оранский И.В. Боевые искусства востока. Маленькие «секреты» больших школ М., «Каисса», 1992 г.
10. Пашинцев В.Г. Биологическая модель функциональной подготовки дзюдоистов. М., Советский спорт, 2007 г.
11. Пеганов Ю.А Берзина Л.А. физкультура для здоровья. Позвоночник гибко-тело молодо М., «Советский спорт», 1991 г.

12. Тиновцкий К.Г., Емельянова И.В. Дзюдо, говорящие по-японски. М., Физкультура и спорт, 2005 г.
13. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта Учеб. пособие для студентов выш.уч.заведений. М., Издательский центр «Академия», 2008 г.
14. Шулика Ю.А. (и др.) Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов пед. институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ростов н/Д: Феникс, 2006 г.
15. Чумаков Е.М. Сто уроков борьбы «Физкультура и спорт», 1988 г.
16. Юровский С.Ю. Атлетизм дома Выпуск № 2 М., «Советский спорт», 1989 г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://www.judo.ru/>
3. <http://dush2-nt.ru/>
4. www.ntagil.org

Приложение 1

Примерная схема тренировочного занятия для групп СОГ

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение занимающихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 60 м	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами.

	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и самостраховку.
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды.
Заключительная часть 10 мин.	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.