

Отдел образования администрации Волгодонского район
Ростовской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического совета
протокол от «12» 07 2023г
№ 4

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО СШ
Иванченко
приказ от 12 07 2023г.
№ 4



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Дзюдо»

Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированная
Уровень программы: разноуровневая
Возраст детей: от 10- до 13 лет
Срок реализации: 1 года
Разработчик: тренер-преподаватель МБУ ДО СШ
Бордюг Валерий Николаевич

Волгодонской р-н
п. Донской
2023 год

ПАСПОРТ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Дзюдо» физкультурно-спортивной направленности
(наименование программы с указанием направленности)

Наименование муниципалитета	Волгодонской район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» физкультурно-спортивной направленности
Механизм финансирования (Муниципальное задание, внебюджет)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Бордюг Валерий Николаевич
Краткое описание программы	Дзюдо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тала. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю. Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Самые прекрасные идеи и оригинальные задумки, выношенные человеком, не дадут эффекта, если у него нет здоровья или умения раскрыть свои таланты.
Форма обучения	Очная
Уровень содержания	Стартовый
Продолжительность освоения (объём)	72 часа
Возрастная категория	10 – 13 лет
Цель программы	Создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная

	ориентация.
Задачи программы	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -освоение знаний о дзюдо, его истории, роли в формировании здорового образа жизни; -формировать основы знаний умений и навыков дзюдо; -повышать уровень физической подготовленности обучающихся; -повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; -формировать технику дыхания; -укрепление здоровья. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> -содействовать гармоничному физическому развитию, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья у обучающихся посредством занятия вольной борьбой; -развить мотивацию к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом; -развить способности в спортивной борьбе; -развить самостоятельность, активность. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -способствовать формированию положительных качеств личности; -формировать умение подчинять личные интересы коллективным; -совершенствовать формирование основ здорового образа жизни; -активизировать формирование позитивной самооценки; -совершенствовать навыков социальной адаптации; -способствовать совершенствованию коммуникативных навыков.
Ожидаемые результаты	<p>Обучающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю дзюдо; - основные понятия борьбы дзюдо; -основные стойки и передвижения в них; -основные захваты; - основные приёмы; - основы тактики.

	<p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения общефизической подготовки в требуемом объеме; - квалификационные нормативы по дзюдо; - выполнять упражнения специальной физической подготовки; - выполняют квалификационные нормативы по дзюдо.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Да
Возможность реализации в сетевой форме	Нет
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Да
Материально-техническая база	<p>Для реализации программы используются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - борцовский зал, ковёр (татами); - весы; - снаряды; - штанги; - гантели; - гири; - эспандеры; - мячи; - канат; - тренажёры; - резиновые бинты; - гимнастические скамейки; - секундомер.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план. Календарный учебный график.....	8
2.1 Учебный план.....	8
2.2 Календарный учебный график.....	13
III. Содержание программы	14
3.1 Условия реализации.....	14
3.2 Формы контроля и аттестации.....	14
3.3 Планируемые результаты.....	15
IV. Методическое обеспечение	16
V. Диагностический инструментарий.....	19
VI. Список литературы.....	23
VII. Приложения.....	24

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение первого уровня:

- стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений.

Данная Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирование культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни, ориентирована на повышение качества физической подготовки, достижения высоких спортивных результатов и повышении доступности для населения услуг в области физической культуры и спорта.

Программа разработана в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015);

– Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

– Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации на период от 25 мая 2015 г. №996-р);

– Приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– С 01 января 2021г. вступили в действия новые Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Данные правила продолжают действовать в 2022-2023 году в соответствии с Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 направлены на охрану здоровья детей и молодежи, предотвращение инфекционных, массовых неинфекционных заболеваний.

– Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г №09-3242; Методическим рекомендациям по разработке дополнительных общеобразовательных программ».

Актуальность программы обусловлена тем, что изменения, происходящие в настоящее время в современном спорте, делают необходимыми преобразования, прежде всего, в системе дополнительного образования обучающихся. В этой связи возникает проблема создания

многолетнего учебно-тренировочного процесса, соответствующего Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта дзюдо с учетом традиционного обучения. Актуальность программы обусловлена также положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья обучающихся, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья обучающихся является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Воспитывая в обучающихся самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Дзюдо – это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю.

Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Самые прекрасные идеи и оригинальные задумки, выношенные человеком, не дадут эффекта, если у него нет здоровья или умения раскрыть свои таланты. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лежа и каты – демонстрации приемов упражнений. 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 создает условия для плодотворной работы. Укрепление здоровья через тренировки – одна из важных задач дзюдо.

В борьбе, кроме атаки, существует и оборона, в частности самозащита. Повседневная жизнь полна неожиданностей. Поэтому нужно заранее готовить себя к этим неожиданностям и ежедневно отрабатывать приемы самозащиты. Дзюдо представляет собой стройную научную систему искусства побеждать.

Программа направлена на:

- вовлечение обучающихся в занятия физкультурно-спортивной направленности;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование грамотности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры.

Отличительной особенностью программы является её реализация восполняемых недостатков двигательной активности, имеющих у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный

эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма обучающегося.

Обоснование новизны программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Умение развивать физические навыки и научиться защищаться, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи.

В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по дзюдо отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма - в этом и заключается педагогическая целесообразность образовательной программы по дзюдо.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Цель программы: создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

На каждом этапе реализации программы решается комплекс взаимосвязанных образовательных, развивающих и воспитательных задач:

Образовательные задачи:

- освоение знаний о дзюдо, его истории, роли в формировании здорового образа жизни;
- формировать основы знаний умений и навыков дзюдо;
- повышать уровень физической подготовленности обучающихся;
- повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- формировать технику дыхания;
- укрепление здоровья.

Развивающие задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья у обучающихся посредством занятий дзюдо;
- развить мотивацию к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развить способности в борьбе дзюдо;
- развить самостоятельность, активность.

Воспитательные задачи:

- способствовать формированию положительных качеств личности;
- формировать умение подчинять личные интересы коллективным;
- совершенствовать формирование основ здорового образа жизни;
- активизировать формирование позитивной самооценки;
- совершенствовать навыков социальной адаптации;
- способствовать совершенствованию коммуникативных навыков.

Формы обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- индивидуальная работа с обучающимся;
- очная, очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий, самостоятельная.

Формы организации деятельности: коллективные (занятия), групповые (работа в парах), индивидуальные (работа с тренером-преподавателем).

1. Проведение теоретических занятий (объяснения, беседы, и рассказы).
2. Проведение практических занятий (общая и специальная физическая подготовка, обучение основам техники и тактики).
3. Организация и учет контрольных упражнений.
4. Осуществление санитарно-гигиенического и врачебно-медицинского обследования, восстановительно-профилактические мероприятия.
5. Проведение воспитательных и культурно-массовых мероприятий (физкультурные и спортивные праздники).

Сроки реализации, режим программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» общий срок реализации - 1 год.

В группу для занятий дзюдо принимаются обучающиеся в возрасте 10 - 13 лет имеющие допуск врача.

Наполняемость тренировочных групп – не более 25 человек.

Рабочее время тренера- преподавателя исчисляется в академических часах (1 час - 45 мин). В целях недопущения перенагрузок обучающихся, предусматривается перерыв после каждого академического часа.

Периодичность проведения занятий по программе – 1 раз в неделю по 2 академических часа. Занятия проводятся с 01.09.2023г. по 31.05.2024г.

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

– овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Формы проведения аттестации:

– контроль уровня подготовленности. Оценка физической и технической подготовленности;

– контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективной тренировочной деятельности);

– контрольные нормативы по технико-тактической подготовке.

Контрольные испытания (описание смотреть в п.3.5 «Дидактических материалах»).

Общефизическая подготовка:

– Прыжок в длину с места;

– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

– Подтягивание в висе лежа;

Специальная физическая подготовка:

– Челночный бег 3x10 м;

– Бросок набивного мяча;

– Прыжок вверх с места со взмахом руками.

Технико-тактическая подготовка:

– Испытания на правильность захватов;

– Испытания на выполнение бросков;

– Испытания на выполнение удушающих приемов;

– Испытание на выполнение удержаний.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

2.1 Учебный план

№ п/п	Наименование разделов или тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		Всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	7	7		Опрос, тесты.
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	История развития дзюдо. Правила соревнований.	1	1		
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.	1	1		
1.4	Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов	1	1		
1.5	Что такое допинг? Антидопинговые правила.	1	1		
1.6	Техника безопасности при работе в спортивном зале и на спортивной площадке	1	1		
2	Общая физическая подготовка	25		25	Контрольные нормативы по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	16		16	Контрольные нормативы по СФП
4	Техническая подготовка	20		20	Контрольные упражнения
5	Медицинское обследование	2		2	Наличие справки
6	Контрольные нормативы	2		2	Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТМ
Итого часов:		72	7	65	

Содержание общеобразовательной общеразвивающей программы.

1. Основы знаний (7 часов) теория:

Тема №1. Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития дзюдо. Правила соревнований по дзюдо. Терминология дзюдо. Перспективы развития дзюдо в России.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье/ Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Тема № 4. Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов. Будьте предельно внимательны к окружающим Вас подозрительным предметам. Не прикасайтесь к ним. О данных предметах сообщите компетентным органам. Если Вы обнаружили забытую или бесхозную вещь в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она или кто мог ее оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю (машинисту). Если Вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде своего дома – опросите соседей, возможно он принадлежит им. Если владелец не установлен - немедленно сообщите о находке в Ваше отделение полиции.

Тема № 5. Что такое допинг? Антидопинговые правила. Спортивные правила, их необходимость для регламентации и обеспечения равенства условий борьбы. Правила как результат общественного договора. Правила по видам спорта. 10 антидопинговых правил (Всемирный антидопинговый кодекс), их смысл.

Тема № 6. Техника безопасности при работе в спортивном зале и на спортивной площадке. Для проведения занятий в спортивном зале необходимо иметь акт-разрешение на проведение занятий. Состояние спортивного зала (освещение, полы, стены, потолок) должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Спортивный инвентарь и оборудование должны пройти испытания и иметь акт о прохождении испытаний. Спортзал должен быть оборудован средствами пожаротушения, и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания доврачебной помощи. Занимающиеся должны пройти медосмотр, инструктаж по технике безопасности и иметь чистую одежду и обувь, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию.

2. Общая физическая подготовка (25 часов) практика:

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Комплекс обще-развивающих упражнений. Комплекс ОРУ для рук, ног, туловища, шеи. Эстафеты.

Разминка в парах. Разминка в парах. Приседания, наклоны и бег с партнером.

Упражнения с партнером:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Партнер держит ноги, стоя со стороны спины. Туловище должно оставаться прямым, слегка прогнутым в пояснице. Партнер, удерживая ноги выполняющего упражнение, слегка прогибается в пояснице, стараясь не наклоняться вперед.
 2. Передвижение в упоре лежа на прямых руках.
 3. Передвижение в упоре лежа на согнутых руках.
 4. Передвижение прыжками в упоре лежа.
 5. Передвижение на четвереньках с партнером на спине.
 6. Сгибание и разгибание рук в упоре спиной к ковру.
 7. Передвижение в упоре спиной к ковру.
 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с партнером, сидящим на спине.
 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на прямые руки партнера, лежащего на спине.
 10. Сгибание и разгибание рук, лежа на спине, упираясь руками в спину партнера.
 11. Один из партнеров садится спиной к другому, находящемуся в стойке, выпрямляет руки вверх и упирается ладонями в ладони верхнего.
- Попеременное или одновременное сгибание и разгибание рук.
12. Сгибание и разгибание рук в стойке. Партнер держит ноги.
 13. Попеременное сгибание и разгибание в обоюдном упоре.
 14. Партнеры стоят друг против друга, упираясь ладонями выпрямленных рук. Не сгибая рук, отойти друг от друга как можно дальше. Наклоны вперед до касания друг друга грудью.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту.

Упражнения для овладения навыками быстроты действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: в стойке, сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

3. Специальная физическая подготовка (16 часов) практика:

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг).

Упражнения с отягощением. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках. Приседания со штангой (30% от собственного веса). Выпрыгивание со штангой (10кг). Прыжки в длину с места (2кг). Махи ногой "подхват" у стены (2кг). Повороты с резиной. Тяга резины к коленям. Забегания вокруг головы (на мосту).

Упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся проведении специальных действий борца.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства спортсменов. Незначительного улучшения отдельных видов реакции можно добиться путем специальной тренировки. Но это не может оказать существенного влияния на результативность в борьбе. Очень важно, чтобы борец овладел всеми формами проявления готовности действовать. Спортивная ценность действий борца определяется не только по принципу "чем быстрее, тем лучше". Гораздо ценнее своевременность применения нужного приема. В этом проявляется специфическая форма быстроты, необходимая борцу. Готовность к действию в значительной мере определяется временем различных реакций борца, проявляемых при непрерывном слежении за действиями противника. Поэтому в борьбе отдельные виды реакций в чистом виде проявляются довольно редко.

Воспитание быстроты одиночного движения. Одной из форм проявления быстроты является скорость выполнения отдельного движения. Для развития быстроты необходимы также достаточная эластичность мышц и подвижность в суставах. Важно, чтобы борец умел вовремя расслаблять мышцы: закрепощенные мышцы не способствуют проявлению скоростных качеств. Метод усложнения условий. С целью воспитания быстроты применяют усложненные условия, максимально приближенные к соревновательным.

4. Техническая подготовка (20 часов) практика:

Овладение техникой передвижений, захватов и стоек. Стойка (сиззи). При стойке следует поставить ноги на ширине плеч, центр тяжести тела переносится на переднюю часть стоп. Колени, плечи, мышцы живота расслаблены. Подобная стойка позволяет при необходимости резко перейти в атаку или выполнить защитные приемы. Защитный тип стойки несколько отличается от обычной: ноги широко расставлены, центр тяжести внизу, туловище немного наклонено вперед, ноги в коленях согнуты.

Захват (кумиката). Для выполнения приема прежде нужно выполнить захват. При этом чем более грамотно будет он выполнен, тем больше шансов на удачное завершение боя. Опытный противник будет мешать сделать удобный захват, и тем самым выполнить прием будет тяжело. Поэтому рекомендуется сразу тренироваться на выполнения нескольких типов захвата.

Передвижение (синтай). Статический метод борьбы, когда захват или прием делают без предварительного перемещения по площадке. Крайне редкое явление при борьбе профессионалов. Выполняемые движения должны быть

последовательными: сначала перемещаются стопы, а потом корпус. Расстояние между стопами должно быть неизменным. Вес тела никогда не должен приходиться на одну стопу. **Повороты (таисабаки).** Подобные движения используются при атаке и защите. **Падение (укэми).** Как и многие другие моменты борьбы, правильно выполнить падение можно только после тщательных и продолжительных тренировок. Несмотря на то, что новички не принимают во внимание важность умений правильно упасть. Можно исключить вероятность получения травмы.

Овладение техникой бросков: выведение из равновесия, вход в бросок, бросок, переход. Броски ногами - действия, при проведении которых партнер (соперник) падает в результате воздействия на него ногой (ногами) атакующего дзюдоиста. К ним относятся подножки, подсечки, подхваты, отхваты, зацепы, броски через голову. Броски руками - действия, в которых падение соперника осуществляется в результате действия атакующего дзюдоиста руками (выведение из равновесия). Броски туловищем - действия, при выполнении которых дзюдоист осуществляет подбив туловищем (чаще всего тазом) партнера (соперника). К броскам туловищем относят броски: через спину, бедро, грудь.

Приемы в партере: удушающие приемы, болевые приемы, перевороты и удержания.

Игры борцов: "Касания", "Блокирующие захваты", "Атакующие захваты", "Теснение", "Дебюты".

5. Медицинское обследование (2 часа).

Цель: Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий дзюдо осуществляется медицинской сестрой спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом 1 раз в учебном году (сентябрь).

6. Контрольные испытания (2 часа).

Контрольные испытания:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно--тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов борьбы;
- выполнение установленных контрольных испытаний;
- систематический анализ борцовской деятельности занимающихся.

2.2 Календарный учебный график

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы	Количество часов									Всего за год (ч.)
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
	Теоретическая подготовка										7
1	Вводное занятие.	1	1								
2	История развития дзюдо. Правила соревнований по дзюдо.			1							
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.							1			
4	Меры безопасности при угрозе проведения террористических актов					1					
5	Что такое допинг? Антидопинговые правила.						1				
6	Техника безопасности при работе в спортивном зале и на спортивной площадке				1						
	Практическая подготовка										65
1	Общая физическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	2	25
2	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	1	16
3	Техническая подготовка	2	3	2	2	2	2	2	2	3	20
4	Медицинское обследование	1								1	2
5	Контрольные нормативы	1								1	2
	Итого	8	9	8	8	7	8	8	8	8	72

III. Содержание программы.

3.1 Условия реализации

Содержание программы направлено на: создание условий для личностного развития обучающегося, его позитивную социализацию, социальное, культурное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию личности ребенка, формирование у обучающегося учебных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), практико-ориентированных знаний, умений и навыков. Содержание программы соответствует поставленным целям, задачам, указанной направленности и заявленному уровню.

Реализация образовательной общеразвивающей программы обеспечивается тренерами, имеющими соответствующее образование.

Материально-техническое обеспечение программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с борцовским ковром (татами).

спортивный инвентарь:

- ковер (татами);
- набивные мячи;
- канат;
- весы;
- гимнастические маты;
- гантели;
- эспандеры;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 3 штуки;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов;
- перекладины для подтягивания-3 штуки.

3.2 Формы контроля и аттестации

Входная и итоговая диагностика по ОФП, СФП, ТТП проводится в сентябре и мае с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся и определения природных физических качеств обучающихся (см. приложение №1).

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правило исполнения и показать основные элементы по программе обучения.
- выполнения тестовых заданий на знание терминологии;
- анализ тренера-преподавателя и обучающимися качества выполнения работ.

Промежуточный контроль предусмотрен в сентябре с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения. Данные сведены в таблицу №1 (см. Приложение №1).

Среди критериев, по которым оценивается качество освоения программы, выделяются:

- Двигательные способности, координация;
- Концентрация внимания;
- Выполнение заданий;
- Игровые формы.

Итоговый контроль проводится в мае.

Цель – выявление результатов сформированности уровня умений и навыков.

Диагностика личностного развития обучающихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умения слушать, умение выделить главное, умение планировать, умения ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

3.3 Планируемые результаты

Обучающийся должен знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Обучающиеся должны уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с обучающимися в процессе занятий;
- Владеть техникой падений и бросков;
- Правильно вести себя во время борьбы.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Изучение и освоение технических приемов в дзюдо. Учебные пособия в электронном варианте.
- Правила дзюдо.
- Правила судейства в дзюдо.
- Положение о соревнованиях по дзюдо.

2. Методические рекомендации:

- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях.

I. Подготовительная часть

- Упражнения общей разминки (общеразвивающие упражнения).
- Упражнения специальной разминки.

II. Основная часть

- Новые специальные упражнения.
- Новые приемы.
- Новые защиты.
- Учебные схватки.

III. Заключительная часть

- Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
- Дыхательные упражнения.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуются составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап – углубленное разучивание;

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение.

Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

4.1 План воспитательной и профориентационной работы.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе с обучающимися. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными дзюдоистами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это нужно постоянно обращать внимание. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего дзюдоиста, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит

методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения и похвалы, благодарности тренера и коллектива. Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающегося.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

1. Формирование нравственного сознания;
2. Формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
3. формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных(честности, доброжелательности, скромности), трудовых(трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Нужно добиваться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом. Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо; - развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. При работе с обучающимися следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на дзюдоистов, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

План воспитательной работы в таблице (см. Приложение №2).

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.

Материал позволяет осуществлять индивидуальный и дифференцированный подход, учитывая физическую подготовленность обучающегося. Содержит методику тестирования и критерии оценивания уровня физической подготовленности, развитие физических и познавательных способностей, а также анализ мониторинга уровня физического развития обучающегося. Содержит тесты, позволяющие определить уровень теоретической грамотности.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

Особенности методики.

Первый этап - ознакомление с разучиваемым приемом и овладение основами техники. Число повторений ограничено, так как целью является лишь знакомство с общей структурой движения. Очень важно не допускать на этом этапе ошибок при исполнении техники, так как она может быть усвоена не правильно. Здесь используется рассказ, показ и объяснение. Задачей ознакомления является создание у обучающихся зрительного образа упражнения или приема, передача новичкам знаний техники его выполнения, обогащение их двигательного опыта.

Второй этап - изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и посильны для обучающихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. Двигательная задача при таком изучении решается целостным движением, основные части и элементы приема воспринимаются в общем виде.

При разучивании сложных по структуре приемов их разделяют на составные части. По возможности, надо быстрее подвести обучающихся к выполнению приема в целом. Только целостное изучение приемов борьбы или изучение их только по частям встречается редко. Обычно при целостном обучении всегда можно выделить детали приема, которые можно и нужно разучивать отдельно. При изучении действий по частям нужно постоянно стремиться соединить отдельные части приема в одно целое и при каждой появившейся возможности разучивать их вместе.

На этой стадии обучения используются методы управления (команды, распоряжение, зрительные и слуховые сигналы, зрительные ориентиры, технические средства и т.д.), двигательной наглядности (непосредственная помощь тренера-преподавателя, применение вспомогательного оборудования), информации.

Третий этап - изучение приема или действия в усложненных условиях.

Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка. Задача третьего этапа обучения - сделать освоенные приемы доступными для обучающихся в условиях

соревнований. Навыки закрепляются в учебных, учебно-тренировочных и тренировочных схватках.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Четвертый этап - предполагает закрепление приема в борьбе. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, магнитофонные, видео), специальные задания в борьбе по технико-тактической подготовке, игровой и соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в учебных и соревновательных схватках. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике отдельным борцам до сложных установок в плане взаимодействия в группах и в составе команды - таков путь в формировании технико-тактического мастерства дзюдоистов..

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов - элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости. Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка - к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся. Применительно к волейболу сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения приемов борьбы не быстротечный, существенное значение в формировании интереса обучающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели. Реально видеть их, осознать и чувствовать приближение к ним по объективным признакам - главная суть метода самооценки.

В работе используются: программа, учебные пособия, методические и дидактические материалы, наглядные пособия для обучающихся, методические материалы, размещенные в телекоммуникационной сети интернет. Методические материалы всероссийской федераций дзюдо.

В Методических рекомендациях под разноуровневостью программ понимается соблюдение педагогами таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоения содержания детьми и подростками.

Принципы дифференциации содержания образования.

Принцип модульной организации.

Модуль – это единица объёмной совокупности учебного содержания и материала по конкретному тематическому направлению. Модуль характерен

тем, что он с достаточной лёгкостью встраивается в прочие жизненные и образовательные контексты учащегося, устраняя тот или иной дефицит, который был зафиксирован самим обучающимся. Таким образом, целесообразно говорить о том, что разно-уровневая программа должна быть представлена как совокупность модулей, отражающих ту или иную актуальную для интересов обучающихся тематику.

Принцип открытой маршрутизации.

Для каждого участника программы на старте должен быть обеспечен доступ к каждому из обозначенных выше уровней. Это требование должно реализоваться через организацию процедур оценки исходной готовности участника к работе на определенном уровне сложности программы (необходимо определить степень готовности к освоению содержания, решению заданий и задач, мотивации на практическое освоение материала на заявленном участником уровне).

Принцип широкого доступа.

Дифференцированный по соответствующим уровням учебный материал должен предлагаться в разных формах и типах источников для участников образовательной программы. Предлагается предусматривать при разработке и реализации образовательной программы размещение методических и дидактических материалов на ресурсах в информационнокоммуникационной сети «Интернет»; в печатном виде (учебники, рабочие тетради, методические пособия и т.д.); в формате, доступном для чтения на электронных устройствах (на персональных компьютерах, планшетах, смартфонах и т.д. в форматах *pdf, *doc, *docx и проч.); в наглядном виде, посредством макетов, прототипов, реальных предметов и средств деятельности.

Принцип инклюзивной открытости.

Каждый из трех уровней должен предполагать универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей. В свою очередь, материал программы должен учитывать 40 особенности здоровья тех детей, которые могут испытывать сложности при чтении, прослушивании или совершении каких-либо манипуляций с предлагаемым им материалом и для этого должен иметь специфические формы представления для облегчения его использования.

Более подробная дифференциация материала по уровням (ступеням) сложности осуществляется исходя из содержательно-тематической специфики программы. Другими словами, программа дополнительного образования должна иметь собственную матрицу, описывающую систему уровней сложности содержания программы и соответствующие им достижения участников.

Средства индивидуальной диагностики.

В рамках программы необходимо предусматривать диагностику шести типов индивидуальных особенностей обучающегося (принцип «Шесть типов диагностики»), которые отражают уровень:

1. психофизического развития;

2. мотивированности;
3. интеллектуального развития;
4. информированности и эрудиции в отношении общих знаний и содержания разрабатываемой программы в частности;
5. освоения тех или иных компетенций (определяется в зависимости от содержания и тематической направленности разрабатываемой программы);
6. сформированности той или иной грамотности (информационной, функциональной, языковой и т.д., которая определяется в зависимости от содержания и тематической направленности разрабатываемой программы).

Диагностическую оценку того или иного из представленных выше типов индивидуальных особенностей ученика можно осуществить, используя следующие методы и формы оценивания:

- тестирование и анкетирование;
- глубинное интервью;
- комплексы психологической диагностики;
- логические и проблемные задания;
- деловые, имитационно-моделирующие, ролевые, организационно-деятельностные игры;
- портфолио обучающегося;
- эссе;
- кейс-метод;
- творческие задания и т.д.

Диагностические процедуры обязательно должны иметь непосредственную связь с содержательно-тематическим направлением программы.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для тренеров-преподавателей:

1. Дзюдо: Примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР/ Акопян А.О. и др. –М: Советский спорт, 2003. – 96 с.
2. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
3. КаноДзигаро. Кодокан Дзюдо. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2000. – 212 с.
4. Коблев Я. К., Чермит К. Д., Рубанов М. Н. Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник, 1985. – С. 25.
5. Шулика Ю. А., Самойленко В. А., Саликов А. А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства. – Краснодар: Краснодарские известия, 2002. – 119 с.

Туманян Г. С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.

7. Иванов Ю. И. Играйте на здоровье. Подвижные игры, народные забавы, аттракционы, игровые поединки. М. 1991г. 8.

Дзюдо. /Сокр. Перевод с японского В. И. Силина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 115 с.

9. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов / Ю. А. Шулика [и др.]; Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.

Для обучающихся:

1. Фраде Клод. Дзюдо для нас. (Перевод Н. Дьячковой) // Журнал «Дзюдо». М., 2002, № 3-4. – С. 94-97. 2.

Фраде Клод. Дзюдо для нас. (Перевод Н. Дьячковой) // Журнал «Дзюдо». М., 2003, № 8-10. – С. 79-81. 3.

Дзюдо для начинающих. Автор: Шулика Ю. А. Год издания: 2006. Страниц: 543.

4. Борьба дзюдо. Автор: Коблев Я. К., Рубанов М. Н., Невзоров В. М. Название: Борьба дзюдо. Издательство: Физкультура и спорт. Год 1987. Страниц: 160.

5. Иванов Ю. И. Играйте на здоровье. Подвижные игры, народные забавы, аттракционы, игровые поединки. М. 1991г.

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Таблица 1 Шкала оценки

возраст	уровень	ОФП						
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа		Прыжок в длину с места	
		юн	дев		юн	дев	юн	Дев
10	Высокий	6.0	6.5	12	11	164	145	
	Средний	6.1	6.7	10	10	160	138	
	Низкий	6.2	6.9	8	9	156	132	
11	Высокий	5.9	6.3	15	13	170	156	
	Средний	6.0	6.4	12	11	166	148	
	Низкий	6.1	6.7	10	10	162	143	
12	Высокий	5.8	6.1	17	15	176	164	
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158	
	Низкий	6.0	6.5	13	11	168	152	
13	Высокий	5.7	5.9	20	17	180	172	
	Средний	5.8	6.1	18	15	175	168	
	Низкий	5.9	6.3	16	13	170	164	

Возраст	уровень	СФП					
		челночный бег 3x10м;		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		юн	дев	юн	дев	юн	Дев
10	Высокий	8.3	8.5	380	310	33	31
	Средний	8.9	9.1	350	270	31	29
	Низкий	9.5	9.7	320	230	29	27
11	Высокий	8.1	8.3	440	380	35	32
	Средний	8.7	8.9	380	320	33	30
	Низкий	9.3	9.5	340	290	28	28
12	Высокий	7.9	8.1	490	450	37	35
	Средний	8.5	8.7	465	400	35	32
	Низкий	9.1	9.3	410	370	32	30
13	Высокий	7.7	7.9	550	480	43	37
	Средний	8.3	8.5	480	460	40	35
	Низкий	8.9	9.1	430	400	38	33

Возраст	уровень	ТП					
		Бросок манекена 10 раз		10 переворотов с моста		5 забеганий вокруг головы	
		юн	дев	юн	дев	юн	Дев
10	Высокий	28	30	12	13	24	26
	Средний	30	32	13	14	22	28
	Низкий	32	34	14	15	20	30
11	Высокий	26	28	11	12	22	24
	Средний	28	30	12	13	24	26
	Низкий	30	32	13	14	26	28
12	Высокий	24	26	10	11	20	22
	Средний	26	28	11	12	22	24
	Низкий	28	30	12	13	24	26
13	Высокий	22	24	9	10	18	20
	Средний	24	26	10	11	20	22
	Низкий	26	28	11	12	22	24

Приложение №2

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний	Воспитательная	Октябрь, март
2.	Проведение бесед с обучающимися по технике безопасности	Воспитательная, образовательная	в течении учебного года
3.	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на занятиях	Воспитательная, познавательная	в течении учебного года
4.	Проведение бесед о гигиене, выборе спортивной одежды для занятий	Воспитательная, образовательная	в течении учебного года
5.	Проведение бесед о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека	Воспитательная, образовательная	в течении учебного года
6.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Воспитательная, познавательная	в течении учебного года
7.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная, коллективизм	в течении учебного года
8.	Мониторинг успеваемости обучающихся	Воспитательная, ответственность	ежеквартально
9.	Посещение музеев. Участие в соревнованиях в качестве зрителя	Воспитательная, эстетическая	в течении учебного года
10.	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных соревнований	Воспитательная, коллективизм	в течении учебного года

Словарь терминов и определений в дзюдо.

- АШИ-ВАЗА - техника бросков ногами
 ВАЗА-АРИ - пол-победы (оценка)
 ВАЗА-АРИ АВАСЭТЭ ИППОН - победа сложением двух ВАЗА-АРИ
 ГОЛДЭН СКОР - дополнительный поединок
 ДЗЮ-НО-КАТА - форма принципов гибкости и мягкости
 ДЗЮДОГИ (КИМОНО) - соревновательная форма дзюдо
 ЕКО-ГУРУМА - бросок через грудь вращением
 ЕКО-ОТОШИ -- боковая подножка на пятке
 ЕШИ - продолжайте
 ИППОН - чистая победа
 КАВАЗУ-ГАКЭ - бросок "обвивом" (запрещенная техника)
 КАНИ-БАСАМИ - двойной подбив "ножницы" (запрещенная техника)
 КАНСЭТСУ-ВАЗА - болевые приемы
 КАТА-ГРУППА - групповые формы демонстрации техники и поединки
 КАТА - форма (образец) демонстрации техники
 КАТА-ГУРУМА - бросок через плечи (мельница)
 КАТА-САНКАКУ - захват обеими руками шеи и одного плеча соперника
 КАТАМЭ-НО-КАТА - форма сковывающих приемов
 КИКЭН-ГАЧИ - победа ввиду травмы соперника
 КИМЭ-НО-КАТА - форма решительных действий
 КОДОКАН ГОСИНДЗЮЦУ - форма приемов самозащиты
 КОШИ-ВАЗА - техника бросков бедром
 КОШИ-ГУРУМА - бросок через бедро вращением
 КЭЙР-СИСТЕМ (CARE-system) - система судейского видеоконтроля
 КЭСА-КАМИ-ШИХО-УРА-ГАТАМЭ - фиксации сбоку-сверху-грудью-спиной
 МАИТА - сдаюсь
 МАТЭ - остановитесь
 МФД - Международная федерация дзюдо
 НАГЭ-НО-КАТА - форма техники бросков
 НЭ-ВАЗА - техника борьбы лежа
 ОСАЭКОМИ - удержание
 ОСАЭКОМИ-ВАЗА - техника удержаний
 ОСФ - Общероссийская спортивная федерация
 РЭЙ - приветствие поклоном
 РЭНДОМ ВЭЙТ (random weight) - выборочное взвешивание
 САНКАКУ-ВАЗА - техника захвата ногами (треугольник)
 САНКАКУ-ГАТАМЭ - удержание захватом ногами (треугольником)
 САНКАКУ-ДЖИМЭ - удушение захватом ногами (треугольником)
 СВП - судейско-вспомогательный персонал
 СОДЭ-ЦУРИКОМИ-ГОШИ - обратный бросок через бедро подбивом
 СОКУТЭЙКИ - измерительное устройство для формы дзюдо
 СОНО-МАМА - не двигайтесь

СОРЭ-МАДЭ - окончание поединка
СУМИ-ГАЭШИ - бросок через голову с подсадом голенью
СУТЕМИ-ВАЗА - техника бросков с падением
СЭОЙ-ОТОШИ - бросок через спину с колени
ТАНИ-ОТОШИ - задняя подножка на пятке
ТАЧИ-ВАЗА - техника борьбы стоя
ТОКЭТА - уход от удержания
ТОМОЭ-НАГЭ - бросок через голову с упором стопой в живот
ТОРИ - атакующий спортсмен
ТЭ-ВАЗА - техника бросков руками
УДЭ-ХИШИГИ-ВАКИ-ГАТАМЭ - рычаг локтя с захватом руки подмышкой
УКИ-ВАЗА - передняя подножка на пятке
УКЭ - атакуемый спортсмен
УРА-НАГЭ - бросок через грудь прогибом
УЧИ-МАТА - подхват изнутри
ФУСЭН-ГАЧИ - победа ввиду неявки соперника
ХАДЖИМЭ - начинайте
ХАНСОКУ-МАКЭ - дисквалификация (наказание)
ХАРАИ-ГОШИ - подхват снаружи
ШИДО - замечание (наказание)
ШИМЭ-ВАЗА - удушающие приемы.