

## **1. Пояснительная записка.**

Направленность общеразвивающей образовательной программы по дзюдо  
- спортивно-оздоровительная.

Дополнительная образовательная программа дзюдо составлена на основе программы 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.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Настоящая учебная программа для ДЮСШ рассчитана:

- на весь период в спортивно-оздоровительной группе;

### **Цель программы:**

Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов.

### **Обучающие задачи:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;

### **Воспитательные задачи:**

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;

- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

#### **Отличительная особенность данной программы:**

Данная учебная программа предназначена, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах по дзюдо в МБУ ДО ДЮСШ «Старт» г. Хадыженска

Сроки реализации программы – весь период.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 6 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп:

- спортивно-оздоровительная группа – 15-30 человек;

#### **Формы и режим занятий.**

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревновательные;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 44 учебные недели

Режим занятий:- СОГ – 6 часов;

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, рекреационных мероприятиях обучающимися;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

#### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

##### **Задачи и преимущественная направленность в СОГ:**

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств занимающихся средствами дзюдо и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.



**На конец этапа занимающиеся должны:**

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

**Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей;
- выступление на соревнованиях;

**Формы подведения итогов реализации программы** – промежуточная и итоговая аттестация.

**2. Учебно-тематический план.****Режимы учебно-тренировочной работы.**

Возраст учащихся и наполняемость групп.

| Наименование группы | Период обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе |
|---------------------|-----------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| СОГ                 | Весь период     | 6                                  | 15                                  |

**Объем учебно-тренировочной нагрузки.**

| Наименование группы | Период обучения | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.) | Общее количество часов за 44 недели учебно-тренировочных занятий |
|---------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| СОГ                 | Весь период     | 6                                                           | 264                                                              |

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

**Условия комплектования спортивно-оздоровительной группы (44 учебных недели)**

| Год обучения                               | Возраст учащихся, лет | Кол-во учащихся учебной группы, чел. | Кол-во в тренировочных занятиях в неделю | Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю | Уровень спортивной подготовленности |
|--------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <i>1. Спортивно-оздоровительные группы</i> |                       |                                      |                                          |                                                     |                                     |
| Весь период                                | с 6 лет               | 15-30                                | 3                                        | <u>264 (6 ч.)</u>                                   | Прирост показателей ОФП             |

**Учебные планы.**

Продолжительность учебного года 44 недели.

**Примерный учебный план занятий.**

| № п/п | Разделы подготовки                   | СОГ |
|-------|--------------------------------------|-----|
| 1     | Теоретическая подготовка.            | 12  |
| 2     | Общая физическая подготовка.         | 90  |
| 3     | Специальная физическая подготовка.   | 44  |
| 4     | Технико-Тактическая подготовка.      | 88  |
| 5     | Психологическая подготовка.          | 10  |
| 6     | Контрольные соревнования.            | 4   |
| 7     | Инструкторская и судейская практика. | -   |
| 8     | Контрольно-переводные испытания.     | 12  |
| 9     | Восстановительные мероприятия.       | -   |
| 10    | Медицинское обследование.            | 4   |
|       | Общее количество часов.              | 264 |

**Примерный план-график распределения учебных часов в СОГ.**

| № п/п | Разделы подготовки              | IX | X  | XI | XII | I  | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | Всего |
|-------|---------------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|------|-------|
| 1     | Теоретическая                   | 2  | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  |     | 1    | 12    |
| 2     | Общая физическая                | 9  | 10 | 9  | 9   | 6  | 8  | 9   | 9  | 8  | 7  |     | 6    | 90    |
| 3     | Специальная физическая          | -  | 4  | 4  | 4   | 4  | 6  | 5   | 5  | 5  | 4  |     | 3    | 44    |
| 4     | Технико-тактическая             | 6  | 10 | 9  | 11  | 8  | 8  | 10  | 8  | 5  | 7  |     | 6    | 88    |
| 5     | Психологическая                 | 1  | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | -   | -    | 10    |
| 6     | Соревнования                    | -  | -  | -  | -   | -  | -  | -   | 2  | 2  | -  | -   | -    | 4     |
| 7     | Контрольно-переводные испытания | 6  | -  | -  | -   | -  | -  | -   | -  | -  | 6  | -   | -    | 12    |
| 8     | Медицинское обследование        | 2  | -  | -  | -   | -  | -  | -   | -  | 2  | -  | -   | -    | 4     |
|       | Всего                           | 26 | 26 | 24 | 26  | 20 | 24 | 26  | 26 | 24 | 26 |     | 16   | 264   |