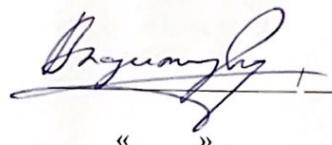




ГАУ ДО РС(Я) «Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»

Региональный центр выявления и поддержки одаренных детей  
Республики Саха (Якутия)

СОГЛАСОВАНО:  
Член Экспертного совета

  
«\_\_\_\_\_» 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Председатель НМС МАН РС(Я)

  
/Яковлева А.В./  
«18» января 2022г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

«Дзюдо»

(регулярная смена)

**Направление:** Спорт (дзюдо)

**Авторы программы:**

Оев Ф.Х. педагог дополнительного образования ГАУ ДО РС(Я) “Малая академия наук Республики Саха (Якутия)”

**Целевая аудитория:** Возраст 13-16 лет

Якутск, 2022

## **Пояснительная записка**

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Дзюдо направлено на развитие у учащихся силы, укрепление здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо включает в себя технику борьбы стоя (броски), технику борьбы лёжа (удержания, удевающие и болевые приемы) и демонстрационное дзюдо (ката – демонстрация приёмов и специальных упражнений). В реализации этих функций дзюдо участвуют все системы организма. При рациональных тренировочных занятиях функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создаёт условия для плодотворной и результативной работы. Дзюдо - это не просто борьба, это философия, согласно которой человек должен быть настойчивым, мужественным, скромным, уважать других людей. В дзюдо ценятся самые лучшие качества человека: вежливость, смелость, искренность, решительность, наблюдательность и чувство меры. Заниматься дзюдо можно с любым уровнем физической подготовки.

**Цель** данной программы: разносторонняя спортивная подготовка, овладение технико-тактическими навыками в дзюдо; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Задачи:**

- развитие всесторонней физической подготовки (с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений);
- формирование представлений о виде спорта;
- овладение простейшими техническими и тактическими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в дзюдо;
- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувства коллективизма, развитие лидерских качеств и честности;
- формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Программа предусмотрена для обучения детей в возрасте от 13 до 16 лет. К занятиям допускаются желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний. Отбор детей произведен в форме просмотра на базе ГАУ ДО РС(Я) «Малая академия наук Республики Саха (Якутия)».

**Сроки проведения:** с 4 апреля по 4 июня 2022г.

**Объем программы:** 36 часов.

**Содержательная характеристика программы**

№	ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
1	МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ. КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О БОРЬБЕ ДЗЮДО.	2
2	СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. СТРАХОВКА, САМОСТРАХОВКА, ПАДЕНИЯ.ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. Т.Д.В СТОЙКЕ: БРОСОК ЧЕРЕЗ БЕДРО.	4
3	МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ БОРЬБОЙ.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ СБОКУ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ГОЛОВЫ.	4
4	ЗАХВАТЫ: ЗАХВАТ НАД ЛОКТАМИ. ДИСТАНЦИИ: ВНЕ ЗАХВАТА. Т.Д.В СТОЙКЕ: ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ РЫВКОМ.	4
5	Т.Д.В СТОЙКЕ:ПОДСЕЧКА В КОЛЕНО.Т.Д.В ПАРТЕРЕ: УДЕРЖАНИЕ СБОКУ ЗАХВАТОМ ПОД СВОЙ КОЛЕННЫЙ ИЗГИБ.	4
6	ЗАХВАТЫ: ОТВЕТНЫЙ ЗАХВАТ ОДЕЖДЫ ПОД ЛОКТАМИ ЗАХВАТОМ ОДЕЖДЫ НА ПЛЕЧАХ. Т.Д. В ПАРТЕРЕ:ПЕРЕВОРОТ ПОДРЫВОМ ДВУХ РУК ПЕРЕХОДОМ НА УДЕРЖАНИЕ.	4
7	КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ГИГИЕНЕ СПОРТСМЕНА.СКЛАДЫВАНИЕ ФОРМЫ, ЗАВЯЗЫВАНИЕ ФОРМЫ.СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.СОВРШЕНСТВОВАНИЕ ИЗУЧЕННОГО.	4
8	БОРЦОВСКИЕ ИГРЫ НА ВЫТАЛКИВАНИЕ АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.	4
9	ЗАХВАТЫ: ОТВЕТНЫЙ ЗАХВАТ ОДЕЖДЫ ПОД ЛОКТАМИ ЗАХВАТОМ ОДЕЖДЫ НА ПЛЕЧАХ. Т.Д. В ПАРТЕРЕ:ПЕРЕВОРОТ ПОДРЫВОМ ДВУХ РУК ПЕРЕХОДОМ НА УДЕРЖАНИЕ.	4
10	ПЕРЕДВИЖЕНИЯ. СТОЙКИ: ПРАВОСТОРОННЯЯ.ЗАХВАТЫ: ЗАХВАТ РУКАВОВ СВЕРХУ.Т.Д.В СТОЙКЕ: БОКОВАЯ ПОДСЕЧКА.	2
	ИТОГО	36

### **Методическое обеспечение программы:**

Программа будет проведена в очном формате в спортивном зале регионального центра выявления и поддержки одаренных детей РС(Я). Учебные занятия строятся по методическим рекомендациям для тренировок дзюдо для детей 13-16 лет, разработанных применительно к программам дополнительного образования общеразвивающей направленности.

### **Оценка реализации программы и образовательные результаты программы**

Оценка реализации освоения программы проводится посредством контрольных тестов во время занятий.

### **Ожидаемые результаты:**

*Знать:*

- об оздоровительном влиянии дзюдо на организм;
- историю и этикет дзюдо.

*Уметь:*

- простейшие гимнастические и акробатические упражнения;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- применять технику страховки и самостраховки;
- выполнять базовые элементы дзюдо;
- овладеть основами техники первой ступени 6 КЮ (Белый пояс).

### **Материально-техническое обеспечение.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, на открытых спортивных площадках. При проведении занятий используются: специальное покрытие «татами», борцовский тренировочный манекен «борцовское чучело», гимнастическая стенка, турник, свисток, секундомер, рулетка, гантели весом 1-4 кг, эспандеры, мячи для спортивных игр, скакалки, гимнастические маты.

### **Литература**

- 1) А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003г.
2. 2И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Крищук « Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
3. Бутин И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей. 1-4кл. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 80с.
4. Каджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физкультуры. 5-11кл. Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176с.
5. Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.
6. Космина И.П., Паршиков А.П., Пузырь Ю.П. Спорт в школе. Организационно-методические основы преподавания физической культуры. – М.: Советский спорт, 2003. – 256с.
7. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - М.: СпортАкадем Пресс, 2003. – 303с.
8. Муравьёв В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физкультуры. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 96с.
9. Теория и методика физической культуры. Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с.
10. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.