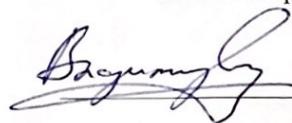




ГАУ ДО РС(Я) «Малая академия наук Республики Саха (Якутия)»

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

СОГЛАСОВАНО:
Член Экспертного совета



«____»_____ 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:
Председатель НМС МАН РС(Я)


/Яковлева А.В./
Protokol № 1
«____»_____ 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 7-12 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, удушающие 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 приёмами, 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 7 до 12 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 7-12 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. Муравьев 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.