

Министерство образования и науки Самарской области  
Юго – Западное управление министерства образования и науки  
Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 г.о. Чапаевск  
Самарской области структурное подразделение ДЮСШ №2

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ №3

городского округа Чапаевск

\_\_\_\_\_ Е.А.Кочеткова  
от « 27 » июня 2023г.

Рассмотрено и рекомендовано

на заседании педагогического совета

ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск

Протокол № 3 от « 27 » июня 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО  
ДЗЮДО  
«ЭДЕЛЬВЕЙС»

Возраст обучающихся: 10 - 12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Мокшина Н.В.- тренер-преподаватель

г. Чапаевск

2023 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности разработана в СП ДЮСШ №2 с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года № 32 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Самарской области № 748-р от 09.08.2019 г. «О внедрении модели функционирования системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификатов персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей.
- Профстандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых.
- Устав ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Самарской области от 20.08.2019 г.;
- Положение о структурном подразделении «ДЮСШ №2», реализующем программы дополнительного образования детей ГБОУ СОШ №3 г.о. Чапаевск Самарской области.

Образовательный процесс организован с учетом вышеизложенных документов, ориентируется на современные требования образовательных услуг дополнительного образования.

Программа предназначена для детей 10 – 12 лет.

Срок реализации программы – 1 года

**Направленность образовательной программы** – физкультурно – спортивная. **Актуальность программы** дополнительного образования в том, что она способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом образовательном компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Новизна программы** заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, разработана с учетом направлений современной образовательной политики. Программа удовлетворяет возрастные потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков 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 данной общеразвивающей программы по дзюдо.

**Целью** программы является подготовка физически крепких, с развитием физических и духовных сил детей, средством которого является дзюдо

**Задачи:**

Обучающие:

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.
- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Воспитательные:

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

В результате изучения данной программы обучающиеся получают возможность формирования :

**Личностных результатов:**

- умение выражать свою гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества;
- ответственное отношение к учебе, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию;

**Метапредметными результатами** общеобразовательной программы «Желтый пояс» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- определяет и формулирует цель деятельности на занятии с помощью преподавателя;
- проговаривает последовательность действий ;

- учится совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;
- учится работать по предложенному педагогом плану.

### **Познавательные УУД:**

- высказывает своё предложение (версию) на основе данного задания;
- находит ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию полученную на занятиях;
- делает выводы в результате работы всей команды.

### **Коммуникативные УУД:**

- слушает и понимает речь других;
- совместно договаривается о правилах общения и поведения следует им;
- выполняет различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Ожидаемые результаты:**

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств занимающихся;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях;
- 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.

### **Основными формами проведения занятий являются:**

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

Программа «Эдельвейс» состоит из 3-х модулей

Объем программы 126 часа, 36 учебных недели по 3,5 ч.

Режим занятий 2 - 3 раза в неделю, при наполняемости группы 15 - 25 человек.

**Основная цель программы** — реализация оздоровительного, воспитательного и образовательного направления физического воспитания, с учётом индивидуальных возможностей, развитие физических, личностных качеств занимающихся.

**Отдельные цели** программы определены в каждом отдельном модуле программы.

### Учебный план «Дзюдо»

№ мод уля	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	42	4	38
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	42	4	38
3.	Технико – тактическая подготовка (ТТП)	42	4	38
	Итого	126	12	114

## Годовой учебно- календарный план - график

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
<b>I Модуль Общая физическая подготовка (ОФП)</b>											<b>42</b>
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>										<b>4</b>
	Вводное занятие	1									
	Строение и функция организма человека		1								
	Гигиенические знания. Режим			1							
	Врачебный контроль и самоконтроль	1									
<b>2</b>	<b>ОФП</b>										<b>38</b>
	Строевые упражнения	3	3	3							9
	Образовывающие упражнения без предметов	2	2	1							5
	Образовывающие упражнения с предметами	2	1	1							4
	Акробатические упражнения	2	1	2							5
	Подвижные игры, эстафеты	2	2	2							6
	Упражнения для дзюдоистов	1	4	4							9
<b>II Модуль Специальная физическая подготовка (СФП)</b>											
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>										<b>4</b>
1.	Влияние СФП в развитие двигательных способностей				1						
2	Основные средства специальной физической подготовки					1					
3	Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость						1				
4	Значение специальных физических качеств и						1				

	формировании двигательных навыков и умений										
<b>2</b>	<b>СФП</b>										<b>38</b>
1	Развитие быстроты				4	3	3				10
2	Развитие дистанционной скорости				2	1	1				4
3	Развитие скорости Переключение одного действия на другое				1	2	1				4
4	Развитие скоростно-силовых качеств				3	4	3				10
5	Развитие специальной выносливости				3	3	3				9
6	Контрольные испытания						1				1
<b>III модуль Техничко-тактическая подготовка (ТТП)</b>											<b>38</b>
	<b>Теоретические занятия</b>										<b>4</b>
1	Общие основы методики обучения технике ведения борьбы							1			
2	Способы и приемы обучения технике борьбы								1		
3	Оценка правильности выполнения упражнений, исправление ошибок							1		1	
<b>2</b>	<b>Техничко-тактическая подготовка</b>										<b>38</b>
1	Передвижение и удержание							3	4	3	10
2	Техника страховки							4	3	3	10
3	Техника самостраховки							3	3	3	9
4	Техника падения							2	2	3	7
5	Техника защиты								1	1	2
<b>ИТОГО</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>126</b>

**Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы.**

Результатом реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей



программы по дзюдо «Эдельвейс» является положительная динамика показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся:

- стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, и теоретической подготовки, выполнение нормативных требований по уровню подготовленности;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки, овладение знаниями теории дисциплин в дзюдо, навыками проведения соревнований.

**Формы контроля качества образовательного процесса:**

- собеседование;
- выполнение контрольных нормативов;
- тестирование;
- участие в соревнованиях в течение года.

***Нормативы общей физической и специальной физической подготовки***

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м
Координация	10 кувырков вперед	10 кувырков вперед
Выносливость	Подтягивание на перекладине	Подтягивание на низкой перекладине
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	Подъем туловища лежа на полу	Подъем туловища лежа на полу
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

СФП	
Контрольные упражнения	
1	Лазанье по канату .
2	Подвороты без партнёра .
3	Забегания на «борцовском мосту» .

## Содержание программного материала

### **Модуль № 1. Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

**Цель:** развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков для реализации и достижений в соревновательной деятельности обучающихся.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие:*

- формирование представлений о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- совершенствование двигательных действий.

##### *Развивающие:*

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом

##### *Воспитательные:*

- воспитание гармоничной, социально активной личности;
- воспитание потребности и привитие умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;
- воспитание дисциплинированности, организованности.

### **Предметные ожидаемые результаты**

#### *Обучающийся должен знать:*

- правила безопасного поведения во время занятий дзюдо, поведения в спортивном зале;
- личную гигиену, уход за спортивной одеждой и обувью;
- методику организации самостоятельных занятий.

#### *Обучающийся должен уметь:*

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности.

#### *Обучающийся должен приобрести навык*

- проведения самостоятельных занятий по освоению и закреплению осваиваемых на занятиях новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Учебно-тематический план  
модуля № 1 «Общая физическая подготовка».**

№	Тема занятия	Теория часы	Практика часы	Кол-во часов	Форма контроля /аттестации/
Теоретическая подготовка				4	
1	Вводное занятие Правила безопасности	1		1	Собеседование
2	Физическая культура и спорт в России Правила дзюдо	1		1	Беседа, опрос
3	Гигиенические знания. Режим	1		1	Беседа, опрос
4	Врачебный контроль и самоконтроль	1		1	Беседа, опрос
<b>ОФП</b>			<b>38</b>	<b>38</b>	
1	Строевые упражнения		9	9	Наблюдение
2	Образовывающие упражнения без предметов		5	5	Тестирование
3	Образовывающие упражнения с предметами		4	4	Тестирование
4	Акробатические упражнения		5	5	Наблюдение
5	Подвижные игры, эстафеты		6	6	Наблюдение
6	Упражнения для дзюдоистов		9	9	Контрольные нормативы
	Итого	4	38	42	

**Содержание программы модуля:  
Теоретическая подготовка**

**Тема 1. Вводное занятие.**

*Теория:* знакомство с группой, ознакомление с программой, инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Спортивная форма для занятий дзюдо. *Практика:* ознакомление с местами проведения занятий, оборудованием и инвентарем. Ознакомление с календарем соревнований текущего года.

**Правила безопасности.**

*Теория:* правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий дзюдо. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий дзюдо. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях. Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения мышц).

*Практика:* организация и подготовка безопасных мест проведения занятий.

**Тема 2. Физическая культура и спорт в России.**

*Теория:* массовый народный характер спорта в России. Физическая культура в системе образования. Единая всероссийская спортивная классификация.

*Практика:* классификационные нормы и требования по дзюдо.

**Правила дзюдоиста. Организация и проведение соревнований.**

*Теория:* изучение правил соревнований. Права и обязанности спортсменов. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и возложение штрафа. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Виды дисциплин по дзюдо. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок представления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

*Практика:* привитие инструкторских и судейских навыков.

### **Тема 3.Строение и функции организма человека.**

*Теория:* краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

*Практика:* беседа с применением наглядных пособий.

### **Тема 4.Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

*Теория:* Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Питание. Витамины. Примерные суточные нормы для дзюдоистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий, и соревнований. Вредное влияние употребление алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена.

*Практика:* Составление полноценного меню для спортсмена. Анализ тренировочной нагрузки. Тематическая викторина по видам закаливания спортсмена.

### **Места занятий, оборудование и инвентарь.**

*Теория:* Тренировочный зал и стадион для проведения тренировок и соревнований, требования к его состоянию. Уход за тренировочным помещением.

Тренировочный городок для занятий по технике, его оборудование. Уход за инвентарем, подготовка его к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Подсобное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

*Практика:* Ознакомление с местом занятий по избранному виду спорта.

## **Практические занятия**

### **Тема 1.Строевые упражнения.**

*Теория:*

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

*Практика:*

1. Повороты на месте.
2. Перестроение в шеренге, в колонне.
3. Перемена направления движения строя.
4. Обозначение шага на месте.

5. Изменение скорости движения.
6. Переход с шага на бег, с бега на шаг.
7. Повороты в движении.

## **Тема 2 .** Общеразвивающие упражнения без предметов.

*Теория:* понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

*Практика:*

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Сгибание и разгибание, вращения, махи, отведения и приведения, рывки.
3. Выполнение упражнений на месте и в движении.
4. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.
5. Упражнения для формирования правильной осанки.
6. В различных исходных положениях-наклоны, повороты, вращения.
7. В положении лёжа- поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
8. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
9. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, упражнения с элементами сопротивления.

## **Тема 3.** Общеразвивающие упражнения с предметами.

*Теория:* Техника безопасности выполнения упражнений с отягощением.

*Практика:*

1. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
2. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении с весом.
3. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
4. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
5. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
6. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

## **Тема 4. Акробатические упражнения.**

*Теория:* Формирование осанки у спортсмена.

*Практика:*

1. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега.

2. Длинный кувырок вперёд. Кувырki назад.
3. Соединение нескольких кувырков.
4. Перекаты и перевороты.

### **Тема 5. Подвижные игры и эстафеты.**

*Теория:* Классификация подвижных игр.

*Практика:*

1. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.
2. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

### **Модуль № 2 «Специальная физическая подготовка»**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

**Цель:** развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в дзюдо для реализации и достижений в соревновательной деятельности.

**Задачи:**

*Обучающие:*

формирование двигательных умений и навыков, направленных на развитие способностей человека с учётом вида его деятельности.

*Развивающие:*

развитие физических способностей, необходимых для конкретной дисциплины дзюдо;

повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих успех спортсмена в избранной дисциплине дзюдо;

*Воспитательные:*

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях соревновательной деятельности.

воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;

**Предметные ожидаемые результаты:**

*Обучающийся должен знать:*

виды специально-подготовительных упражнений

*Обучающийся должен уметь:*

- выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств.
- владеть техникой базовых упражнений по дзюдо.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

- соревновательный опыт, улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества.
- необходимые спортсмену психологические качества.

**Учебно-тематический план  
модуля № 2 «Специальная физическая подготовка»**

№	Тема занятия	Теория часы	Практика часы	Кол-во часов	Форма контроля /аттестации/
<b>Теоретическая подготовка</b>				<b>4</b>	
1	Влияние СФП в развитие двигательных способностей	1		1	Тестирование Контрольные испытания
2	Основные средства специальной физической подготовки	1		1	Тестирование Контрольные испытания
3	Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость	1		1	Тестирование Контрольные испытания
4	Значение специальных физических качеств и формировании двигательных навыков и умений	1		1	Тестирование Контрольные испытания
<b>СФП</b>			<b>38</b>	<b>38</b>	
1	Развитие быстроты		10	10	Соревнования
2	Развитие дистанционной скорости		4	4	Наблюдение
3	Развитие скорости Переключение одного действия на другое		4	4	Наблюдение
4	Развитие скоростно-силовых качеств		10	10	Тестирование
5	Развитие специальной выносливости		9	9	Тестирование
6	Контрольные испытания		1	1	Контрольные нормативы
	Итого	4		42	

**Содержание программы модуля.  
Теоретические занятия**

Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки.

Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств и формирования двигательных навыков и умений.

### **Практические занятия**

#### **Тема1. Упражнения для развития скорости.**

*Теория:* Влияние СФП на развитие двигательных способностей.

*Практика:*

1. Рывки по сигналу на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.
2. Эстафеты с элементами старта.
3. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «вызов номеров», «Рывок за линию»

#### **Тема2. Упражнения для развития дистанционной скорости**

*Теория:* Основные средства специальной физической подготовки.

*Практика:*

1. Ускорение под уклон 3 – 5 °
2. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами.
3. Бег прыжками.
4. Эстафетный бег.
5. Пробегание препятствий на скорость.
6. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).
7. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».
8. Пробегание препятствий на скорость с набивным мячом.
9. Переменный бег с набивным мячом на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

#### **Тема 3. Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.**

*Теория:* Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость

*Практика:*

1. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.).
  2. Бег с изменением направления до 180°
  3. Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.).
- «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м 4.«Челночный» бег с изменением способа передвижения.



#### **Тема 4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

*Теория:* Значение специальных физических качеств и формирования двигательных навыков и умений.

*Практика:*

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
2. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.
3. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.
4. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. 5. Прыжки в глубину.
6. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м.
7. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.
8. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд.
9. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».
10. Вбрасывание набивного мяча на дальность.

#### **Тема 5. Упражнения для развития специальной выносливости.**

*Теория:* Виды упражнений для развития специальной выносливости.

*Практика*

1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. 2. Переменный бег с несколькими повторениями в серии.
3. Кросс с переменной скоростью.
4. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с последующим пробеганием нескольких стоек и разворотом, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).
5. Игровые упражнения с набивным мячом большой интенсивности, тренировки увеличенной продолжительности.
6. Упражнения с набивным мячом.

#### **Модуль № 3. «Технико-тактическая подготовка»**

Ведущими факторами, определяющие спортивные результаты по дзюдо, являются физическая и функциональная подготовленность. Однако большое значение в спортивных достижениях имеет и технико- тактическая подготовленность.

**Цель:** формирование теоретических и практических знаний в области тактики и практического овладения ими применительно к требованиям своей дисциплины в дзюдо.

**Задачи:**

*Обучающие:*

формирование знаний сущности и закономерностей спортивных состязаний, особенно в специализируемой дисциплине дзюдо;

*Развивающие:*

обучение основам технико-тактических приемов в дзюдо;

изучение способов, средств, форм и видов тактики в своем виде дзюдо;

*Воспитательные:*

воспитание волевых качеств, формирующих спортивный дух и характер;

умения вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

***Предметные ожидаемые результаты:***

*Обучающийся должен знать:*

характерные умения и навыки выполнения соревновательных действий, которые позволяют спортсмену с наибольшей эффективностью использовать свои возможности в соревнованиях и обеспечивают прогресс технического мастерства в процессе занятий спортом.

*Обучающийся должен уметь:*

владеть техникой базовых упражнений дзюдо.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

соревновательного опыта;

улучшить показатели в упражнениях, развивающих физические качества и необходимые спортсмену психологические качества

### **Учебно-тематический план модуля №3 «Технико-тактическая подготовка»**

№	Тема занятия	Теория часы	Практика часы	Кол-во часов	Форма контроля /аттестации/
<b>Теоретическая подготовка</b>				<b>4</b>	
1	Общие основы методики обучения технике ведения борьбы	1		1	Тестирование Контрольные испытания
2	Способы и приемы обучения техники борьбы	1		1	Тестирование Контрольные испытания
3	Оценка правильности выполнения упражнений, исправление ошибок	2		2	Тестирование Контрольные испытания
<b>Технико-тактическая Подготовка (ТП)</b>			<b>38</b>	<b>38</b>	
1	Передвижение и удержание из различных положений		10	10	Спарринги
2	Техника страховки		10	10	Спарринги

3	Техника самостраховки		9	9	Спарринги
4	Техника падения : вперед, назад, влево, вправо		7	7	Тестирование
5	Техника защиты		2	2	Тестирование
	Итого	4		42	

### **Обеспечение программы**

#### ***Методическое обеспечение***

*Основные принципы, положенные в основу программы:*

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка, создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- \* принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, обучающиеся могут применять их на практике.

*Методы работы:*

- словесные методы:* рассказ, беседа, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний обучающихся, являются источником новой информации;
- наглядные методы:* показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления обучающихся.
- практические методы:* тренировочные упражнения, контрольно- тестовые упражнения, учебные игры.

*Занятие состоит из следующих структурных компонентов:*

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов.

#### ***Материально-техническое оснащение программы***

Материально-техническая база для реализации программы представляет собой перечень необходимого оборудования, инструментов, материалов

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале.

### Используемый инвентарь:

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	LCD панель TOSHIBA Z3030DR	
2.	Акустическая система B&W CCM 80	2
3.	Аптечка медицинская АУ-1	1
4.	Гимнастический мат	12
5.	Гимнастический мат	1
6.	Канат для лазания	1
7.	Кегли комплект 10 шт	10
8.	Свисток	1
9.	Свисток	1
10.	Секундомер	1
11.	Скакалка	50
12.	Стеллаж	3
13.	Стенка шведская	4
14.	Татами	72
15.	Тренажер-скамейка гимнастическая	3
16.	Турник	1
17.	Турник навесной на гимнастическую стенку	4
18.	Эспандер резиновый 2,6м	5
19.	Эспандер резиновый 4м	4

### Кадровое обеспечение

Программу реализуют тренеры преподаватели по дзюдо прошедшие аттестацию и имеющие категорию.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ,

#### используемой для составления программы:

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 2011
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт. 2013
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - М. : Лептос, 2014
4. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2010.
5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.- М.: Просвещение. 2013
6. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 2010

7. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 2010
8. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2012
9. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС. 2012
10. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮОЦ им. В. Соломина. Пермь 2012
11. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для групп НП-1 и 2 г.о., УТГ-1, 2, УТГ-3, 4). М., 2010
12. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2013
13. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 2014
14. Туманян Г.С.. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и Спорт, 2011
15. Физическая подготовка борца самбиста. Учебное пособие для тренеров. М., 2010