**СОДЕРЖАНИЕ**

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………..…………….….2

1.1.Актуальность программы ……………………………………………………………3

1.2.Цели и задачи программы………………………..……………………………….…..5

1.3.Ожидаемые результаты………………………………………...………………….……3

2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ………………….…………………….……………………...4

2.1. Учебный план………………………………………………………...…………….…4

2.2. Общая физическая подготовка…………………………………….………………...6

2.3. Специальная подготовка…………………………….…………………….…………7

2.4 Технико-тактическая подготовка……………………………………………………..7

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ………………………………………………………………9

3.1.Теоретическая подготовка………………………………….……………………..……9

3.2.Психологическая подготовка……………………………………………..…………...10

3.3.Востановительные средства и мероприятия…………………….……………………11

3.4.Контрольно-переводные нормативы………………………….……………………....11

3.5.Обеспечение реализации программы………………………………………………….13

4.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ………………………………………………….....................15

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта дзюдо разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации»; Уставом МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел», на основе следующих нормативно - правовых документов, определяющих функционирование спортивной школы:

- приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,

- приказа Минспорта России от 12.09.2012 г. N 231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо»;

- приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. No1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа рассчитана на систему подготовки дзюдоистов на спортивно-оздоровительном этапе (СО), а именно: физическую, психологическую, теоретическую воспитательную работу с юными дзюдоистами, средства и методы восстановления их работоспособности, средства и методы контроля за состоянием спортсменов, подготовку их к инструкторской и судейской деятельности.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы «ДЮСШ «Вымпел».

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающихся.

При распределении времени обучения по программному материалу в учебном плане основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями на спортивно-оздоровительном этапе.

Программа по дзюдо рассчитана на 36 недель, 216 учебных часов комплексного обучения и воспитания детей и подростков в возрасте от 10 до 18 лет.

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров и нагрузок, средств и методов тренировки в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

* 1. **Актуальность программы**

Актуальность программы очевидна в период перехода на персонифицированный переход финансирования дополнительного образования в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 01.06.2012г. №761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» и во исполнение распоряжения Правительства Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 05.05.2017 года №264-рп «О проведении апробации сиситемы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Жанты-Мансийском автономном округе – Югре в 2017 году». В программе изложены основные подходы к подготовке детей на спортивно-оздоровительном этапе, как определяющей в выборе вида спорта для многолетней спортивной специализации.

* 1. **Цели и задачи программы**

Цель – Подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юношей и девушек.

*Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа*  ***-*** вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

* 1. **Ожидаемые результаты**

Всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена: овладение основами техники дзюдо, трудолюбие, стойкий интерес к занятиям дзюдо; достаточный уровень физической работоспособности; выполнение нормативных требований на спортивно-оздоровительном этапе; начальное овладение морально-волевыми качествами.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

В программе выделен один этап подготовки – спортивно-оздоровительный.

*Сроки реализации программы – 9 месяцев.*

*Возраст детей,* участвующих в реализации данной программы: с 10 до 18 лет (включительно)

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

*Общие требования к организации тренировочной работы*

Длительность спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта дзюдо представлены в Таблице

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Длительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек)Мин/макс | Недельная нагрузка в часах |
| Спортивно-оздоровительный этап | 1 |  10-18 |  12-15 | 6 |

 Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Разделы подготовки | Всего |
| 1 | Теоретическая | 6 |
| 2 | Общая физическая | 150 |
| 3 | Специальная физическая | 34 |
| 4 | Технико-тактическая  | 20 |
| 5 | Зачетные требования | 4 |
| 6 | Медицинское обследование | 2 |
|  | Всего | 216 |

*Основная цель тренировки:*утверждение в выборе спортивной специализации-борьбы дзюдо и овладение техникой.

*Основные задачи:*

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

- овладение теоретическими знаниями данного этапа;

- формирование понятие физического и психического здоровья;

- развитие физические качества;

- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;

- приобретение устойчивый интерес к занятиям;

- приобретение определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

- сдача итоговой аттестации по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

 *Факторы, ограничивающие нагрузку:*

1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

2) возрастные особенности физического развития;

3) недостаточный объем двигательных умений.

 *Основные средства:*

1) подвижные игры и игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения;

3) элементы акробатики и самостраховки;

4) прыжки и прыжковые упражнения;

5) метания;

6) скоростно-силовые упражнения;

7) основы техники дзюдо и изучения технико-тактических основ;

8) комплекс упражнений, заданных на дом.

 *Основные методы выполнения упражнений:* игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

 *Особенности обучения.* Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в дзюдо.

 Овладевая техникой на данном этапе, процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на данном этапе занятий спортом в значительном объеме, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

*Методика контроля:*

*На конец спортивно-оздоровительного 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 первый опыт соревновательной деятельности;

- приобрести устойчивый интерес к занятиям;

- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

- сдать контрольно-переводную аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП.

*Врачебный контроль*за юными спортсменами предусматривает:

1) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

 Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

 *Участие в соревнованиях.*Участие в соревнованиях начинающих спорсменов обеспечивается только с личного согласия обучающихся. Основной задачей на данном этапе подготовки является визуальное наблюдение начинающих спортсменов за соревновательным процессом.

**2.2.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств:

 Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в дли­ну с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сги­бание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвиж­ные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворо­том на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набив­ным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторо­ну руки.

 **2.3.СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА**

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития специальных физических качеств:

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества | Упражнения |
|  Силы: | выполнение приемов на более тяжелых партнерах. |
| Быстроты: | проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу. |
| Выносливости | проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты). |
| Гибкости: | проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой. |
| Ловкости: | выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. |
| имитационные упражнения с набивным мячом. |

**2.5 ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.

1. КЮ. Белый пояс

1.Тачи-рэй - Приветствие стоя

2.Дза–рэй - Приветствие на коленях

1. ОБИ – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)
2. ШИСЭЙ - СТОЙКИ
3. Аюми-аши - Передвижение обычными шагами
4. Цуги-аши - Передвижение приставными шагами
5. вперед-назад
6. влево-вправо
7. по диагонали
8. ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)
9. на 90о шагом вперед
10. на 90о шагом назад
11. на 180о скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
12. на 180о скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
13. на 180о круговым шагом вперед
14. на 180о круговым шагом назад
15. КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот
16. КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Маэ-кудзуши | Вперед |
| Уширо-кудзуши | Назад |
| Миги-кудзуши  | Вправо |
| Хидари-кудзуши | Влево |
| Маэ-миги-кудзуши | Вперед-вправо |
| Маэ-хидари-кудзуши | Вперед-влево |
| Уширо-миги-кудзуши | Назад-вправо |
| Уширо-хидари-кудзуши | Назад-влево |

1. УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

|  |  |
| --- | --- |
| Еко (Сокухо) –укэми | На бок |
| Уширо (Кохо) –укэми | На спину |
| Маэ (Дзэнпо) –укэми | На живот |
| Дзэнпо-тэнкай-укэми | Кувырком |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

 Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки дзюдоистов, его распределения по годам обучения, рекомендуемые объемы тренировочных и соревнова­тельных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения: в этот раздел входит - теоретическая подготовка, психологическая подготовка, восстановительные средства и мероприятия, врачебный контроль, инструкторская и судейская практика, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

**3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

 Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия па татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать без пропучков занятия, присутствовать на соревнованиях, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

 Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

 Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

 Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

«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. Дзюдо́ — [японское](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AF%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F) [боевое искусство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D0%B8%D1%81%D0%BA%D1%83%D1%81%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), философия и [спортивное](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82) [единоборство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) без оружия, созданное в конце [XIX века](https://ru.wikipedia.org/wiki/XIX_%D0%B2%D0%B5%D0%BA). Одна из целей дзюдо - развить в человеке гибкость, ловкость, координацию, концентрацию.

 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.

В отличие от [бокса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BA%D1%81), [карате](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5) и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения, как в стойке, так и в [партере](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80_%28%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0%29).  Кроме того, перед тем как изучать захваты и броски, все ученики проходят систему защиты и страховки. От других видов борьбы ([греко-римская борьба](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%BE-%D1%80%D0%B8%D0%BC%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0), [вольная борьба](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B1%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%B1%D0%B0)) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий. Задача борьбы состоит не в том, чтобы победить противника физической силой, а в том, чтобы лишить противника точки опоры, равновесия и быстро среагировать, взять преимущество, использовать силу противника в своих целях. Один из принципов дзюдо - мягкость. Нужно уступить сопернику и его силе, а затем использовать его преимущества в собственных интересах.

**3.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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 и 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. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следу­ет использовать все имеющиеся средства и методы психологическо­го воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психо­лого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение обще­ственных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тре­нировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств лично­сти, сообщается информация, способствующая развитию интеллек­та и психических функций. В подготовительной части - методы раз­вития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функ­ции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, спо­собность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и ме­тодов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленно­сти тренировочного занятия.

**3.3. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприя­тий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-био­логических) с учетом возраста и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также мето­дические рекомендации по использованию средств восстановления.

На спортивно-оздоровительном этапе - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепен­ным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагру­зок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим сред­ствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминиза­ция, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская пар­ная баня и сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия, К средствам общего глобаль­ного воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с вод­ными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адап­тация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает боль­ший эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необ­ходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъектив­ные ощущения юных спортсменов, а также объективные показате­ли (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, пото­отделение и др.).

**3.4.КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

 Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе, в том числе, спортивно-оздоровительном. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

 При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

 Наиболее важным для перевода является выполнение обще-физических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

КОНТРОЛЬНЫЕ, КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ДЗЮДОИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10м (не более 10 с) |
| Выносливость | Бег 800 м (не более 5 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (на менее 2 раз) |
| Силовая выносливость | Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) |
| Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Сгибание туловища лёжа на спине за 20 сек. (кол-во раз) | 14 | 12 | 8 |
| 10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.) | Индивидуальные нормативы |

 **3.5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*1. Информационное обеспечение:*

- видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по виду спорта дзюдо, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках, , видеоматериалы о известных спортсменах России и мира)

- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия и др.) специальная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи и др.)

- интернет-ресурс

*2. Материально-техническое обеспечение:*

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- допускается наличие игрового зала;

- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с [приказом](http://base.garant.ru/12178786/) Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки производится в соответствии с Приложением N 11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий по стандарту/кол-во изделий по факту |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Основное оборудование и инвентарь |
| 1 | Ковер татами | штук | 1/1 |
| Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения |
| 1 | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 3/4 |
| 2 | Гири спортивные 16, 24 и 32 кг | комплект | 2/2 |
| 3 | Зеркало 2 х 3 м | штук | 2/2 |
| 4 | Канат для перетягивания | штук | 1/2 |
| 5 | Канат для лазанья | штук | 3/2 |
| 6 | Кушетка массажная | пара | 2/2 |
| 7 | Манекены тренировочные для борьбы (разного веса) | штук | 15/5 |
| 8 | Мат гимнастический (поролоновые) | комплект | 2+2/2+2 |
| 9 | Медицинболы (от 1 до 5 кг) | штук | 7/8 |
| 10 | Мячи: |  |  |
| 10.1 | баскетбольный | штук | 2/2 |
| 10.2 | футбольный | штук | 1/2 |
| 11 | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1/2 |
| 12 | Перекладина гимнастическая | штук | 1/1 |
| 13 | Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 х 2,8 м) | штук | 1/2 |
| 14 | Пояс ручной для страховки | штук | 2/2 |
| 15 | Стенка гимнастическая | штук | 6/6 |
| 16 | Скамейка гимнастическая | штук | 3/4 |
| 17 | Тренажер кистевой фрикционный | штук | 4/4 |
| 18 | Тренажер универсальный малогабаритный | штук | 1/1 |
| 19 | Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса | штук | 1/3 |
| Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства |
| 1 | Весы до 150 кг | штук | 1/1 |
| 2 | Видеокамера | штук | 1/1 |
| 3 | Видеомагнитофон с монитором или телевизором | комплект | 1/1 |
| 4 | Гонг боксерский | штук | 1/1 |
| 5 | Доска информационная | штук | 1/2 |
| 6 | Секундомер двухстрелочный или электронный | штук | 4/4 |
| 7 | Табло информационное световое электронное | комплект | 2/2 |
| 8 | Флажки судейские для дзюдо (синий, белый) | комплект | 3/3 |
| 9 | Радиотелефон | комплект | 1/1 |
| 10 | Стол + стулья | комплект | 2+6/2+6 |
|  | Технические средства ухода за местами занятий |
| 1 | Пылесос бытовой | штук | 2/2 |
| 2 | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1/2 |
| 3 | Ультрафеолетовая лампа для дезинфекции зала | штук | 1/1 |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. А.О. Акопян. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.

2. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008

3. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».

4. В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев.Спортивная борьба Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. - М.: Просвещение, 1993. – 240 с.

5. Дзюдо (сокращенный перевод с японского В.И. Силина) Москва, Физкультура и спорт 1980 г.

6. И.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.

7. И.Д.Свищев и др Дзюдо: Учебная программа для учреждений дополнительного образования – М.: Советский спорт, 2003. – 112.

8. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: Уче6. для институтов физ. Культуры. - М: Фи С, 1991- 543 с.

9. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.

10. Х. Эссинк. Дзюдо. (перевод с голландского Володиной Л.) Москва, Физкультура и спорт.

11. Я.К. Кобелев, Письменский И.А., Чермит К.Д. Подготовка дзюдоистов, Майкоп, 1980.

|  |  |
| --- | --- |
| СогласованоНа педагогическом советеПротокол №\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017год | УтверждаюДиректор МБУ ДО «ДЮСШ «Вымпел» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.А.ПанфиленкоПриказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2017 год |
|  |  |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**по виду спорта дзюдо**

**Срок реализации программы – 1 год**

**36 учебных недель 216 часов**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Составитель программы:** |
|  | **Гатаулов А.М. - тренер-преподаватель** |
|  |  |

**г.Мегион**

**2017 год**