

## Пояснительная записка

Данная программа по дзюдо является модифицированной и составлена на основе программы «Адаптивное Дзюдо» разработанной педагогом дополнительного образования Р.А. Половниковым для «ДЮЦ им. В. Соломина» в 2002 году, учебной программы разработанной И.Д. Свищевым для учреждений дополнительного образования в 2003 г.

Программа состоит из пояснительной записки, методической части, предполагаемых результатов ее реализации, включающим требования к обучающимся, предъявляемых в конце каждого года обучения, учебно-тематического плана, списка используемой специальной литературы.

**Новизна программы** состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

Учебная программа секции «Адаптивное дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения борьбе дзюдо детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья. Спортивная секция «Адаптивное дзюдо» создана для привлечения подростков к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма подростков; усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов; воспитания нравственных, волевых и физических качеств воспитанников.

**Актуальность программы** состоит в том, чтобы максимально, в условиях школы, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

**Цель:** - создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

### **Задачи:**

- освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений. - формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве;
- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции). - формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки.
- обогащение словарного запаса.

Круглогодичный учебно-тренировочный процесс по всем разделам подготовки планируется на основе данной программы и изложенных в ней учебного плана и годового графика в расчёте учебных часов 57,36 часов в год.

## **Педагогические методы контроля и оценки подготовленности занимающихся**

1. Оценочное слежение за динамикой показателей методами, физически не нагружающими занимающихся (наблюдение, анкетирование, анализ и пр.) с (без) регистрацией хода учебно-воспитательного процесса, объектами в котором являются:

- задачи обучения и воспитания;
- средства тренировки и их место в занятии;
- методы обучения и воспитания;
- отношения «Учитель – ученик»;
- характер и величина тренировочной нагрузки и др.

2. Тестирование (выполнение контрольных нормативов в начале и конце учебного года, выступление на соревнованиях, зачётные занятия по освоенной теме).

3. Сравнительный анализ динамики полученных показателей, выявляемых в результате обработки материалов оперативно-текущего контроля и диагностических процедур, осмысливание обнаруженных закономерностей и соотношений с выводами для последующих действий.

Использование комплекса выше названных методов позволяет оценить эффективность учебно-тренировочного процесса, содержание которого отражено в предложенной программе, выявить сильные и слабые стороны подготовленности дзюдоистов и внести соответствующие коррективы.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

Результатом обучения является определённый объём знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы.

### **Основные результаты освоения программы:**

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта;
- владение основами техники и тактики дзюдо;
- наличие соревновательного опыта (внутришкольные соревнования, районные, городские при вызове на соревнования);
- наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии;
- сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма;
- достижение спортивных успехов, характерных для зоны первых успехов в данной (3 юношеский разряд) программе.
- дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.

### **Оценка и результаты обучения**

Критериями оценки эффективности подготовки обучающихся по данной программе служат нормативные требования по общей физической подготовке, технической подготовке. Контрольное тестирование проводится два раза в год (сентябрь, май).

### **Критерии освоения технических и тактических действий, уровень освоения, оценка**

#### **Назвать и выполнить технической (тактической) действие в стандартных условиях**

Неудовлетворительно

Не выполнил, назвал и выполнил с грубыми ошибками

Хорошо

Назвал и выполнил с незначительными ошибками

Отлично

Назвал и выполнил без ошибок.

### **Прогнозируемые результаты обучения по коррекционному курсу «Адаптивное дзюдо»**

Универсальными компетенциями обучающихся с ОВЗ на этапе начального общего образования по адаптивной физической культуре являются:

- выполнить зачётные требования по ОФП и СФП;
- знать основы гигиены;
- знать правила безопасного поведения на занятии и в условиях соревнования;
- знать теоретический раздел программы;
- иметь определённый опыт участия в соревнованиях;
- иметь соответствующий уровень развития нравственных и волевых качеств
- уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- уметь доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- сформированность у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
- знать правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- понимать виды нарушений осанки, причины нарушений;
- знать правила личной и общественной гигиены;
- понимать роль физического воспитания в процессе роста и развития человека;
- владеть понятием «корректирующие упражнения»;
- знать правила спортивных и подвижных игр;
- знать и назвать различные упражнения и основы правильной техники;
- знать, как избежать болезни;
- понимать значение утренней гимнастики;
- предостерегать себя от вредных привычек;
- укреплять свои мышцы;
- владеть принципами лазания по гимнастической стенке.
- выполнять упражнения на статическую выносливость мышц спины, на силовую выносливость мышц брюшного пресса.
- выполнять упражнения с учетом имеющегося заболевания обучающегося.
- соблюдать правила спортивных и подвижных игр.
- пользоваться различными видами дыхания.
- выполнять упражнения на координацию и ритм движений.

**Ожидаемый результат:** Повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни. Формами подведения итогов реализации программы являются: - включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий; - проверка выполнения отдельных упражнений; - выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

## Содержание программы

### **Теория и методика освоения дзюдо**

#### **Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

#### **История дзюдо.**

История зарождения и развития дзюдо в Японии.

#### **Общее понятие о гигиене.**

Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

#### **Врачебный контроль и самоконтроль.**

Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля ОУ. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

#### **Общее понятие о приёмах.**

Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов.

#### **Этикет в дзюдо.**

Поклоны перед выходом на татами (TachiRei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (ZaRei), а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Относится к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

#### **Запрещённые приёмы в дзюдо.**

В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лёжа, захватывать пальцы рук, ног, болевые приёмы на кисть и ноги, проводить болевые удушения рывком, держаться за татами.

#### **Сведения о физиологических основах тренировки борца.**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития

#### **Правила соревнований.**

Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки и возможные перерывы для оказания медицинской помощи, приведения в порядок костюма. Определение победителя в схватке. Оценки приёмов.

Команды и жесты арбитра (основные).

#### **Сведения о строении и функциях человеческого организма человека.**

Нервная, кровеносная, дыхательная и пищеварительная системы организма. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы.

Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.

#### **Общая и специальная физическая подготовка борцов.**

Направленность общей и специальной физической подготовки борцов.

#### **Воспитательное значение обучения.**

Взаимосвязь обучения и воспитания. Роль коллектива в обучении и воспитании.

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

Оборудование зала и инвентарь. Эксплуатация и сохранение. Форма дзюдоиста (дзюдога), уход за ней.

## Техническая подготовка

### Элементарные технические действия

*Стойка дзюдоиста (ShiSei):* высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

*Дистанция (SinTai):* дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

*Передвижения (TaiSabaki):* вперёд, назад, вперёд вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

*Самостраховка (Ukemi):* на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

### Начальные технические действия

*Захваты (KumiKata):* атакующие, защитные, вспомогательные:

- двух рукавов;
- рукава и одноимённого отворота;
- рукава и разноимённого отворота;
- двух отворотов;
- рукава и пояса спереди или сзади;
- рукава – отворота или туловища;
- одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

*Выведение из равновесия (Kuzushi):*

- вперёд на носки (MaeKuzushi);
- назад на пятки (UshiroKuzushi);
- влево (HidariKuzushi);
- вправо (MigiKuzushi);
- вперёд вправо (MaeMigiKuzushi);
- вперёд влево (MaeHidariKuzushi);
- назад вправо (UshiroMigiKuzushi);
- назад влево (UshiroHidariKuzushi);
- сбиванием, осаживанием, зависанием.

### Техника 5 кю, желтый пояс.

#### Броски – Nage Waza

- 1.Боковая подсечка – De ashi-barai
- 2.Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
- 3.Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
- 4.Бросок через бедро с захватом туловища – Uki Goshi
- 5.Отхват – O sotoGari
- 6.Бросок через бедро – O Goshi
- 7.Зацеп изнутри – O UchiGari
- 8.Бросок через спину – SeoiNage

## **Приемы борьбы лежа – Ne Waza**

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatane
2. Удержание сбоку с исключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shino Gatame
4. Удержание со стороны головы, захватом пояса – Kami Shino Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shino Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kasa-Ude-Hishigi-Gatame
7. Переворачивание захватом двух рук YokoKaeriWaza;
8. Переворачивание захватом шеи и руки из под плеча (ключом);
9. Переворачивание захватом бедра и руки YokoKaeriWaza.

## **Физическая подготовка**

### **Специальная физическая подготовка**

*Упражнения для развития специальных физических качеств.*

*Силы:* выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

*Быстроты:* выполнение бросков на скорость.

*Выносливости:* выполнение бросков, удержаний на длительность.

*Ловкость:* выполнение приёмов с использованием движения партнёра. Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки.

Uci-komi.

### **Общая физическая подготовка**

#### **Упражнения для развития общих физических качеств.**

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

*Спортивная борьба:* - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

*Быстрота:* лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

*Гибкости:* спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

*Ловкости:* лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

#### **Упражнения для комплексного развития качеств.**

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, 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.

### **Психологическая подготовка**

#### **Волевая подготовка**

##### **Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо.**

*Решительности:* проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

*Настойчивости:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.

*Выдержки:* проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

*Смелости:* поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержаться до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

##### **Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности.**

*Выдержки:* не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

*Настойчивости:* освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

#### **Нравственная подготовка**

##### **Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо.**

*Трудолюбия:* поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

*Взаимопомощи:* поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

*Дисциплинированности:* выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

*Инициативности:* выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

##### **Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности.**

*Инициативности:* выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

*Честности:* выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

*Доброжелательности:* стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения, по тренировкам.

*Трудолюбия:* выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

#### **Тактическая подготовка.**

Простейшие способы выведения из равновесия, для подготовки бросков – сковывание, маневрирования.

## Календарно-тематический план

Номер занятия:	Дата занятия:	Тема занятия
1.		Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо.
2.		Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка». ОФП, СФП.
3.		Передвижения. Игра «Перестрелка». ОФП
4.		Падения на спину. Акробатика. Рандори в партере. ТБ. СФП
5.		Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика.ОФП
6.		Падения на спину. Самостраховка. Рандори в стойке. ТБ СФП
7.		Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика. ТБ ОФП
8.		Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика. СФП
9.		Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия. ТБ.
10.		Падения. Самостраховка. Акробатика. Повторение броска боковая подсечка.ТБ
11.		Падения .Самостраховка. Акробатика. Боковая подсечка. ОФП
12.		Падения. Самостраховка. Акробатика. Боковая подсечка
13.		Падение через партнёра. Передняя подсечка в колено.Учиками.ТБ
14.		Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку. Передняя подсечка в колено, ТБ. СФП
15.		Падение через партнёра. Уходы с удержания поперек. Передняя подсечка в колено, ТБ. ОФП
16.		Падение через партнёра. Уходы с удержания сверху. «Задняя подножка», ТБ.СФП
17.		Падение через партнёра. Повторение броска«Задняя подножка». ОФП
18.		Падение через партнёра. Бросок «Задняя подножка». ТБ. СФП
19.		Уходы с удержания поперек. Бросок «Задняя подножка».Учиками.
20.		Падение через партнёра. Бросок «Задняя подножка», ТБ. ОФП
21.		Падения. Страховка Рандори в стойке .СФП
22.		Падение через партнёра. Бросок через бедро. ТБ. ОФП
23.		Падение через партнёра. Бросок «Задняя подножка».Учиками.
24.		Бросок «Отхват». Уходы с удержания сбоку. ТБ.
25.		Падение через партнёра. Бросок «Задняя подножка».
26.		Уходы с удержания сбоку. Рандори (борьба в неполное сопротивление)
27.		Падение через партнёра. Уходы с удержания сбоку.
28.		Падение через партнёра. Бросок «Задняя подножка».
29.		Падение через партнёра. Бросок «Задняя подножка».Учиками.
30.		Уходы с удержания сбоку.Рандори (борьба в неполное сопротивление) ТБ.
31.		Падение через партнёра. Бросок «Отхват».
32.		Падения. Страховка. Удержание поперек.Учиками.



### Список литературы

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт. 1977. - 142 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 С.
6. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
7. 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, 1994. - 368 с.
8. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2000.
9. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.- М.: Просвещение. 1993. - 128 с.
10. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 1977.
11. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общеподготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 С.
12. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.
15. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.
16. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В. Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС. 1982. - 328 с.
17. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
18. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮОЦ им. В. Соломина. Пермь 2002 г.
19. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М.,2001
20. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
21. 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., 2000
22. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 С.
23. Старков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М: ФиС, 1995. - 241 с.
24. Тищенко И. И. . Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 С.
25. Туманян Г.С.. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и Спорт, 1984. - 144 С.
26. Физическая подготовка борца самбиста. Учебное пособие для тренеров. М., 1980.