



«Дзюдо – это путь совершенного применения тела и духа. Стремлением к этому является совершенствование тела и духа посредством тренировки форм нападения и защиты. Таким образом, формируется личность, как вклад в общественную жизнь. Это является конечной целью дзюдо».

Дзигоро Кано

Современному человеку в условиях экономического кризиса, в период, когда возрастает конкуренция на рабочих местах, помимо высокого уровня профессионального мастерства, хорошей образовательной и специальной подготовки необходимо крепкое здоровье. Поэтому из года в год возрастает роль физической культуры и спорта – мощного оздоровительного фактора. Дзюдо сегодня - это эффективная система формирования физического здоровья, воспитания духовно-нравственных качеств личности, пропаганды честного поединка, взаимопомощи, силы духа и воли. Абсолютная цель дзюдо – улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Своим происхождением дзюдо обязано многовековой традиции боевого единоборства, сформировавшегося и развившегося в различных школах дзю-дзюцу Средневековой Японии. Борьба дзюдо является одним из видов единоборства, основанный японским учителем Дзигоро Кано. Он реформировал японское боевое искусство дзю-дзюцу и создал из него современное дзюдо, делая ударение на спортивно-педагогическую идею. Сегодня дзюдо является только видом спорта, но все же элемент духовности

и самовоспитания присущ ему до сих пор в большой степени. На сегодняшний день дзюдо является Олимпийским видом спорта.

Технический арсенал дзюдо включает в себя: бросковую технику, технику удержаний, технику болевых приемов на локтевой сустав и технику удушающих приемов. Чтобы изучить технику дзюдо, необходимы подготовительные упражнения и сопутствующие задания.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, обобщённый отечественный и собственный педагогический опыт, результаты научных исследований и практические рекомендации по подготовке юных дзюдоистов с учётом социокультурной среды ближайшего окружения ребёнка. Программа рассчитана на начальную подготовку юных дзюдоистов (3года программа «Олимп+»). Программой предусмотрено обеспечение одарённым юным спортсменам разностороннего физического развития, достижение высоких спортивных результатов. Отличительная особенность данной программы - разработка и реализация технологий обучения движениям юных борцов, не имеющих достаточного двигательного опыта.

Программа реализуется в соответствии с основными принципами педагогической деятельности, наиболее полно обеспечивающие целенаправленное преобразование физического потенциала юных спортсменов, способствующих углублению и расширению объёма базовых знаний, исходя из индивидуальных интересов ребёнка, с учётом их возрастных особенностей и уровня физической подготовленности.

**Актуальность программы** состоит в том, чтобы максимально совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей и направлено на формирование у обучающихся понимания необходимости приобщения к здоровому образу жизни.

В последнее время дзюдо приобретает в мире все большую популярность. Занятия дзюдо благотворно влияют на организм человека. Они ведут к равномерному развитию всех двигательных способностей, функциональной выносливости организма и одновременно к развитию моральных и волевых качеств характера. Дзюдо воспитывает в человеке чувства дисциплинированности, самообладания, ответственности, коллективизма. Изучение приемов самозащиты и самостраховки входит в учебные программы по физвоспитанию. Этот вид борьбы подходит и мужчинам, и женщинам, и детям. После включения дзюдо в программу олимпийских игр возрос интерес к этому виду спорта во многих странах. Постоянно растет число спортсменов, вместе с тем и улучшается качество их подготовки. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Большое место отводится технике и тактике дзюдо, совершенствованию приемов. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Абсолютная цель занятия дзюдо - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

**Новизна программы.** Отличием данной программы от уже существующих, является ее содержание, ориентированное на обучающихся 10 - 16 лет, имеющих средний уровень физической подготовки, которые при системе тренировочных занятий, имеющих четкую структуру, за четыре учебных года смогут овладеть техникой дзюдо на достаточном уровне для участия в соревнованиях среди спортсменов. Данная программа не готовит профессиональных дзюдоистов, а дает базовые технические и тактические навыки, прочные практические и теоретические знания, безусловно, необходимые в жизни и дающие возможность для дальнейшего развития и совершенствования в данном виде спорта. В данной программе только необходимый минимум приемов.

**Педагогическая целесообразность программы.** Программа физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо» создана для привлечения детей к занятиям спортом, укрепления их здоровья, совершенствования их физических способностей, а также как продолжение программы «Олимп+». В ходе реализации программы решаются задачи укрепления здоровья, развития форм и функций организма; 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.

**Адресат программы** - программа «Дзюдо» ориентирована на обучение и воспитание детей от 10 до 16 лет. В объединение принимаются обучающиеся прошедшие обучение по программе «Олимп +» и все желающие без ограничений и вступительных испытаний, на основе медицинского и психолого-педагогического диагностирования.

**Объем и срок освоения программы.** Общее количество учебных часов, запланированных на весь курс обучения и необходимых для освоения программы - 864 часа. Срок освоения программы - 4 года.

**Форма обучения** – очная, согласно утвержденному расписанию.

**Особенности организации образовательного процесса.** Количество обучающихся в группах по годам обучения:

Количество обучающихся в группах по годам обучения:

1-й год обучения – 10-12 человек

2-й год обучения – 10 человек

3-й год обучения – 8 – 10 человек

4-й год обучения – 8 человек

Состав групп постоянный, допускается прием или перевод в группы 1-3 годов обучения по результатам медико-психолого-педагогического диагностирования и спортивных достижений.

**Режим, периодичность и продолжительность занятий:**

Для обучающихся 1-го, 2-го, 3-го и 4-го годов обучения общая нагрузка 216 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Основной формой работы с детьми по обучению элементам единоборства является групповое занятие, которое условно делится на 5 частей:

1 часть – подготовительная, которая включает в себя построение, проверку присутствующих на занятии, сообщение задач предстоящей работы, строевые и общеразвивающие упражнения;

2 часть – беговая, включающая бег на короткие и длинные дистанции от 5 до 10 минут;

3 часть - гимнастическая, включающая акробатические упражнения;

4 часть – упражнения с включением элементов единоборств;

5 часть – заключительная с включением упражнений по постепенному снижению физической нагрузки, релаксации, а также заданий на дом.

### **Прогнозируемые результаты освоения программы**

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

#### **Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

**Формы подведения итогов реализации программы** – начальная, промежуточная и итоговая аттестация. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается оценкой физической, специальной и технико-тактической подготовки юного дзюдоиста. Для организации систематического контроля планируется обязательное проведение групповых соревнований, контрольных упражнений, тестирование физической подготовки и основных знаний, умений и навыков в соответствии с учебным планом.

**Основной формой подведения итогов** является участие обучающихся в соревнованиях по дзюдо разного уровня.

**Итогом обучения по программе в целом является:** укрепление здоровья и улучшение физического развития, устойчивый интерес к занятиям данным видом спорта, овладение основами техники и тактики дзюдо, повышение уровня спортивного мастерства, развитие физических качеств, привитие навыков самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями, наличие соревновательного опыта (соревнования разного уровня); сформированность навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма, приоритетности здоровья и здорового образа жизни, дисциплинированность, достижение спортивных успехов, укрепление выдержки и силы воли, достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** создать условия для овладения основами техники борьбы дзюдо, совершенствования полученных умений, раскрытия физического и духовного потенциала личности с целью дальнейшего приобретения спортивного мастерства.

**Задачи:**

*Личностные:*

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию обучающихся;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;
- формирование устойчивой привычки в самовоспитании нравственных, интеллектуальных и волевых личностных качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- оказание помощи в профессиональном самоопределении;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося.

*Метапредметные:*

- развитие интереса к дзюдо, как виду спорта;
- развитие физических качеств занимающихся средствами борьбы дзюдо;
- формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения, профилактика плоскостопия, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение функциональных возможностей организма и сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
- развитие игровых и соревновательных умений обучающихся.

*Образовательные:*

- формирование знаний о спорте, физической культуре;
- формирование знаний об истории развития избранного вида спорта - дзюдо, традициях;
- формирование основ знаний о гигиене, понятий физического и психического здоровья;
- изучение техники и тактики дзюдо;
- освоение общеразвивающих физических и акробатических упражнений;
- освоение комплекса специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- обучение правилам борьбы дзюдо;

- обучение тактико-техническим действиям дзюдо.