Подписано: МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА"
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА", c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА " ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА", email=sit@gov.kirovsk.ru
Причина: Подтверждение документа
Местоположение: Кировск
Дата: 2023.11.07 20:03:43 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Дзюдо. Первые шаги»

Учебный план

№	Тема	1 год обучения (144 часа)			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	беседа
2	Общая физическая подготовка	36	4	32	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	наблюдение
4	Техническая подготовка	36	0	36	наблюдение
5	Тактическая подготовка	13	4	9	наблюдение
6	Спарринговая подготовка	15	0	15	наблюдение
7	Соревновательная деятельность	12	0	12	наблюдение
8	Зачет по основным показателям подготовки	8	0	8	сдача нормативов
9	Итоговое занятие	2	0	2	открытое занятие
Итого:		**144**	**12**	**132**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема 1 Вводное занятие

Теория

Знакомство с учащимися первого года обучения.

Ознакомление с дополнительной общеразвивающей программой.

Ознакомление с правилами техники безопасности (см. приложение № 1).

Беседа по истории возникновения дзюдо.

Ознакомление с ритуалом, этикетом, с общими правилами поведения во время занятий (см. приложение № 2).

Тема 2. Общая физическая подготовка

Практика

Изучение физических упражнений, способствующих развитию выносливости, силовых и скоростно – силовых качеств.

Строевые упражнения на месте, в движении.

Ходьба, бег, бег с ускорением, кроссовый бег, прыжки.

Общие подготовительные и развивающие упражнения.

Отжимание на кулаках, подтягивание на перекладине, пресс.

Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития гибкости, растяжка ног.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Теоретические сведения:

требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики разминки в подготовительной части занятия по дзюдо.

Практический материал:

Беговые упражнения

- равномерный бег;
- приставными шагами;
- забеганием ноги за ногу;
- спиной вперед;
- с вращением;
- с ускорением;
- с прыжками;
- с приседаниями;
- с попеременным касанием руками пола;
- с высоким подниманием коленей;
- с захлестом голени;
- с высоким подниманием бедра;
- в полуприседе.
- прыжковые упражнения:
- вверх;
- в сторону;
- крестом;
- со сменой ног;
- с касанием коленями груди;
- в борцовской стойке;
- с различными имитации подсечки;

Упражнения для верхнего плечевого пояса

- отжимания (на кулаках, на пальцах, на запястье, узким хватом, широким хватом, на одной руке, с хлопком, максимально быстро);
- подтягивания (прямым хватом, обратным хватом, широким хватом, узким хватом, за голову);
- ходьба, прыжки на руках, ноги удерживаются партнером;

Упражнения для мышц ног

- приседания (на одной ноге, с ударами ногами, с выпрыгиваниями, подтягивая колени к груди);
- ходьба в приседе (лицом вперед, боком, спиной вперед, с ударами руками, с ударами ногами, прыжками);

Упражнения для мышц брюшного пресса и спины

- поднимание туловища и ног из положения, лежа на животе и на спине;
- набивка дозированными ударами рук и ног.

Упражнения для развития гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- то же из положения, сидя, ноги вместе и ноги в стороны;
- мост;
- различные виды шпагатов.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Практика

Упражнения со специальными снарядами (мешочки – утяжелители, координационная лестница, набивные мячи).

Специальные упражнения с партнёром.

Тема 4. Техническая подготовка

Теория

Изучение названий технических действий.

Изучение элементов техники дзюдо начальной подготовки.

Рэй - приветствие (поклон). Тачи - рэй (tachi - rei) - приветствие стоя. Дза - рэй (za - rei) - приветствие на коленях. Оби (obi) - пояс. Завязывание пояса. Изучение стоек, передвижений и поворотов. Шисей (shisei) - стойки. Шинтай (shintai) - передвижения. Аюми - аши (ayumi - ashi) - передвижение обычными шагами. Цуги – аши (tsugi – ashi) - передвижение приставными шагами: вперед – назад, влево – вправо, по диагонали. Тай - сабаки (tai – sabaki) - повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед, на 90 градусов шагом назад, на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180 градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180 градусов круговым шагом вперед, на 180 градусов круговым шагом назад. Куми – ката (kumi – kata) – захваты (основной захват - рукав-отворот). Кузуши (kuzushi – выведение из равновесия: вперед (mae-kuzushi), назад (ushiro-kuzushi), вправо (migi-kuzushi), влево (hadari-kuzushi), вперед-вправо (mae-migi-kuzush), вперед-влево (mae-hidari-kuzushi), назад-вправо (ushiro-migi-kuzushi), назад-влево (ushiro-hidari-kuzushi). Падения (ukemi): на бок (yoko-ukemi), на спину (ushiro-ukemi), на живот (mae-ukemi), кувырком (zenpo-tenkai ukemi).

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства).

Практика

Стойки и передвижения в них.

Захваты, тяга руками на выведения равновесия.

Изучение формальных упражнений ката.

Тема 5. Тактическая подготовка

Теория

Ознакомление с уровнем мастерства противника.

Распределение сил в спарринге.

Практика

Обучение тактике обороны и наступления.

Тема 6. Спаррингoвая подготовка

Практика

Обучение условному спаррингу и свободному бою.

Тема 7. Соревновательная деятельность

Теория

Изучение правил соревнования: Голосовые команды, жесты, рефери и судей.

Практика

Учебная соревновательная практика.

Тема8. Зачет по основным показателям подготовки (контрольные нормативы)

Практика

Отжимание, челночный бег, пресс, подтягивание, вис на перекладине в положении согнутых рук, ката.

Примечание: зачет проводится (сентябрь, декабрь).

Тема 9. Итоговое занятие

Практика

Сдача нормативов (май).

Теория

Определение качественных критериев, обсуждение их с учащимися и их родителями, перспективы следующего учебного года, награждения по итогам года.