



ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа №2123 имени Мигеля Эрнандеса»

Адрес: 121069, г. Москва, Столовый переулок, д. 10/2, стр.1 Телефон: (495) 690-30-97 Факс: (495) 695-72-75
ИНН: 7703738796 КПП: 770301001 ОГРН: 1117746153546 e-mail: 2123@edu.mos.ru

Директор ГБОУ Школа №2123 им. М.Эрнандеса
Архипова Т.В.



Рабочая программа
Дополнительного образования
«Дзюдо для взрослых»

Направленность: Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: от 20 лет

Педагог дополнительного образования: Бондарев Сергей Александрович

ГЛАВА 1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Для всестороннего физического развития человека необходима система, включающая в себя все основные виды спортивные деятельности. Всем этим требованиям отвечает вид восточного единоборства дзюдо. Дзюдо – это система образования, способствующая физическому и моральному воспитанию человека. Этот вид единоборства достаточно простой в обучении и максимально практичен в действии. Дзюдо является прекрасным средством воспитания всех физических качеств, а также морального воспитания и интеллектуального развития. На данный момент дзюдо следует вторым по распространенности видом спорта после футбола. На родине дзюдо в Японии этот вид единоборства включен в общеобразовательную программу в школах, а также в армию и полицию как система физической и прикладной подготовки.

Программа была разработана на основе «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»(18.06.2003 № 28-02-484/16), СанПиН 2.4.4. 1251-03(от 20.06.2003г.), «Типового план-проспекта учебной программы» (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002г.)

При разработке содержания программы были учтены требования к «Программному материалу, методическим указаниям и примерным учебным планам по занятиям массовыми видами спорта с оздоровительной направленностью», рекомендованные Управлением развития физической культуры Государственного комитета РФ по ФКиС, туризму от 24.06.2001 г.

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий с учетом рекомендаций, отраженных в письме Министерства образования РФ от 02.04.2002 г. № 13-51 -28/13 «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении». В нем отмечается, что участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях – один из способов профилактики наркомании,

- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Отличительной особенностью программы является то, что она модифицирована на основе типовой программы и интегрирована в систему дополнительного образования общеобразовательной школы. Она отличается структурным построением и параметрами трехлетнего цикла, оптимальным набором и соотношением времени применяемых средств, методов физической и технико-тактической подготовки.

Данная программа рассчитана на юношей и мужчин от 20 лет и старше (юниоры и взрослые). Срок реализации – 3 года.

Основными формами занятий будут являться – тренировка, контрольные занятия, показательные выступления и дни борьбы.

Занятия будут проходить в двух группах по 6 часа в неделю. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 216 часов и направлена на формирования навыков и умений в дзюдо.

Ожидаемый результатом по окончании трехлетнего курса будет являться повышение уровня развития физических качеств, будут воспитаны морально-волевые качества, овладение техническо-тактическими приемами, что позволит сдать ему на ученическую степень (ку) и в дальнейшем на мастерскую степень (дан).

Для подведения результатов реализации общеобразовательной программы занимающимся будет предложено участие в соревнованиях (Чемпионат России по Ката (дзюдо), Чемпионат Москвы по дзюдо среди ветеранов и т.д.). Так же могут быть предложены внутренние соревнования по действующим правилам, так и условными в зависимости от уровня освоения материала (борьба в партере, демонстрация технических приемов). Для контроля динамики развития физических качеств в течение периода обучения проводится тестирование по общей физической подготовке. Тестирование проводится индивидуально во время плановых занятий 2 раза в год. Результаты технико-тактической подготовки будут выявляться, благодаря аттестации на ученическую степень (смотрите приложение).

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Знания	Знания	Знания
Умения	Умения	Умения
<ul style="list-style-type: none"> - историю возникновения дзюдо - гигиенические требования - правила поведения в зале и технику безопасности на занятиях - причины травматизма и их профилактика - режим питания 	<ul style="list-style-type: none"> - правила соревнований по дзюдо - правильное использование спортивного инвентаря - классификация технических действий на японском языке и их перевод - свои права и обязанности, как участника соревнований 	<ul style="list-style-type: none"> - задачи врачебного контроля - значение и содержания самоконтроля - классическая классификация технических приемов - изменения правил дзюдо, системы проведения соревнований
<ul style="list-style-type: none"> - уметь владеть техникой перемещения и поворотов в дзюдо - уметь выполнять способы самостраховки 	<ul style="list-style-type: none"> - контролировать и регулировать функциональное состояние - уметь выполнять технику борьбы стоя и технику сковывающих движений 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть ситуацией на татами - осуществлять самоконтроль - уметь владеть техникой и тактикой борьбы

Глава 2

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА

1. Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях дзюдо

1,2,3 год обучения

Несмотря на то, что дзюдо является контактным видом единоборств, где разрешены болевые и удушающие приемы, броски с большой амплитудой и силой, несмотря на то, что и тренировочные, и соревновательные поединки требуют от дзюдоистов полной мобилизации сил, по травматизму дзюдо занимает далеко не ведущее место среди других видов спорта. Тем не менее соблюдение мер безопасности при занятиях - основа успеха в постижении секретов дзюдо. Занимающиеся должны помнить несколько простых правил поведения во время тренировки.

- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную одежду
- вход учащихся в зал разрешен только в присутствии учителя
- занятия по дзюдо должны проходить только под руководством тренера
- при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю
- при всех падениях уке (партнер выполняющего ребенка технику) использует приемы самостраховки
- нельзя лежать на татами во время отработки бросковой техники
- во время тренировочной схватки по сигналу преподавателя дзюдоисты должны немедленно прекратить борьбу: спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории

проявил и президент США Теодор Рузвельт, регулярно занимаясь в специально оборудованном помещении Белого дома с доверенным посланником японского учителя. Почитателем дзюдо был великий индийский мыслитель.

Развитие борьбы ненадолго приостановила. Вторая мировая война. Несмотря на то, что Кано неоднократно подавал голос протesta против милитаризации общества и образования, дзюдо попало в составленный американскими оккупационными властями список запрещенных боевых искусств. Запрет был все-таки снят, и движение по «мягкому пути» приняло необратимый характер. Интернационализация и развитие Олимпийского движения приводят к тому, что на первый план в дзюдо выходит спортивная составляющая. В июле 1951 года основана Международная федерация дзюдо, ее президентом назначен единственный сын Дзигоро Кано, Рисэй. В 1956 году в Токио прошел первый чемпионат мира, в котором принял участие 31 представитель из 21 страны. В 1964 году дзюдо вошло в программу Олимпийских игр. Женское дзюдо обязано своим рождением супруге Дзигоро Кано, яростной энтузиастке борьбы. Первый чемпионат мира среди женщин прошел в 1980 году, а в Олимпийских играх дзюдоистки принимают участие с 1992 года.

1.3 Этикет в дзюдо

1 год обучения

Дзюдо начинается с поклонов. Поклонами дзюдо и заканчивается. Уважение к сопернику, к судьям - непреложное требование любого единоборства. В дзюдо этому уделяется повышенное внимание. Это дань национальным корням этого единоборства. Как правильно делать поклон?

Существует «Правило трех поклонов». Первый поклон дзюдоист должен сделать перед тем, как выйти на татами (ступить на зону безопасности), затем (после приглашения арбитра) второй поклон делается, прежде чем пересечь зону рабочей площади татами, и, наконец, третий поклон нужно сделать, пересекая цветную полосу в центре татами. До начала схватки, прежде чем подать команду «Хаджимэ!» («Начинайте!»), арбитр должен убедиться, что дзюдоисты располагаются на определенных им правилами местах в центре татами. Правильное положение, когда цветная полоса находится за дзюдоистом. После окончания схватки и объявления ее

Вся информация об аттестации в приложении.

1.6 Правила дзюдо

2 год обучения

Характер соревнований. Обязанности и права участников. Время схватки.

Характер соревнований.

1. По характеру соревнования делятся на:

- а) личные;
- б) командные;
- в) лично-командные

2. Характер соревнований определяется Положением о соревнованиях (далее Положение) в каждом отдельном случае.

3. В личных соревнованиях определяются только личные результаты и места участников в своих весовых категориях.

4. В командных соревнованиях команды встречаются друг с другом, и по результатам этих встреч определяются места команд.

5. В лично-командных соревнованиях определяются личные места участников, а место команды определяется в зависимости от личных результатов ее участников в соответствии с Положением.

6. В классификационных соревнованиях личные и командные места не определяются, а результаты участников засчитываются для повышения или подтверждения их спортивной квалификации.

Обязанности и права участников

Участник обязан:

- а) строго соблюдать Положение, Правила, Программу соревнований;
- б) выполнять требования судей;
- в) немедленно являться на татами по вызову судейской коллегии;
- г) быть корректным по отношению ко всем участникам соревнований и зрителям.

Участник имеет право:

3. В случае объявления наказания «ХАНСОКУ-МАКЭ» участник дисквалифицируется, поединок заканчивается.

4. Какое бы наказание арбитр ни объявлял, он должен простым жестом объяснить причину наказания. Наказание может быть объявлено и после команды «СОРЕ-МАДЭ» за то нарушение, которое было совершено во время поединка или, в исключительных случаях, за серьезные нарушения, совершенные после сигнала об окончании поединка, если результат поединка еще не был объявлен.

5. «ШИДО» (незначительное наказание) дается участнику, который совершает незначительное нарушение:

1.	Умышленно избегает захватов соперника, чтобы помешать его действиям в схватке.
2.	Принимает более 5 сек. исключительно оборонительную стойку в положении борьбы стоя.
3.	Имитирует атакующие действия, и очевидно, что он не пытается бросить противника (ложная атака).
4.	В положении стоя продолжительное время держит край (края) рукава соперника в целях защиты (обычно более 5 сек) или скручивает края рукавов.
5.	В положении стоя захватывает пальцы одной или обеих рук соперника, блокируя их, чтобы помешать его действиям. (Обычно более 5 сек.)
6.	Умышленно приводит в беспорядок свой костюм, развязывает или перевязывает пояс или брюки без разрешения арбитра.
7.	Переводит противника в положение борьбы лежа не в соответствии с Правилами соревнований.
8.	Вставляет палец (пальцы) внутрь рукавов или низа брюк соперника.
9.	В положении стоя держит захват, отличающийся от «нормального» без атаки (обычно более 5 сек.)
10	В положении стоя, перед или после того как взяты захваты не проводит какие-либо атакующие действия.
11	Захватывает край рукава (рукавов) противника и заворачивает его (их) кверху.
12	Обматывает полой куртки или концом пояса какую-либо часть тела противника.
13	Захватывать зубами дзюдогу (свою или противника).
14	Упирается рукой (ладонью), ногой (ступней), прямо в лицо соперника.
15	Упирается ступней или ногой в пояс, воротник или отворот куртки противника.
16	Проводит удушающие захваты с использованием концов своего пояса или полы куртки, или используя только пальцы.
17	В положении стоя или в положении лежа умышлено выходит за пределы рабочей зоны или выталкивает соперника.
18	Зажимает ногами туловище, шею или голову соперника (скрещивая ноги, выпрямляя колени).
19	Сбивает ногой или коленом кисть или руку соперника с целью освобождения от захвата или ударяет соперника по ноге или лодыжки

Проводимые из стойки броски, в свою очередь, делятся на:

- проводимые в основном руками (тэ-вадза),
- проводимые в основном тазобедренным суставом (коси-вадза) и
- проводимые в основном ногами (асивадза).

Проводимые с падением броски делятся на:

- броски с падением на спину (масутэми-вадза) и
- броски с падением на бок (ёко-сутэми-вадза).

Техника сковывания (катамэ-вадза) делится на:

- удержания (осаэкоми-вадза),
- удушения (симэ-вадза) и
- болевые приемы на суставы: локоть, колено и кисть (кансэцу-вадза).

Техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (атэми-вадза) делится на:

- удары руками (удэ-атэ),
- удары ногами (аси-атэ) и
- удары головой (атама-атэ)



Список литературы

1. Настольная книга учителя физической культуры. Г.И. Погадаев – М.: Физкультура и спорт, 2000 – 496с
2. Молодежь и физическая культура. А.В. Лотоненко, Е.А. Стеблецов – М.: Физкультура, образование и наука, 1997 – 265с
3. Теория и методика физического воспитания. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Издательский центр «Академия», 2004 – 480с
4. Дзюдо. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. С.В. Ергина – М.: Советский спорт, 2009 – 268с
5. Современная система спортивной подготовки. Ф.П. Суслов – М.: Издательство «СААМ», 1995 – 448с
6. Спортивная метрология. В.М. Зациорский – М.: Физкультура и спорт, 1982- 256с
7. Дзюдо. П. Харрингтон – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003 – С.11-21
8. Техника дзюдо. Т. Отаки, Д.Ф. Дрэгер – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003 – С.11-60
9. Традиции японских самураев и рыцарей Европы. А.А. Трескин – Воронеж 1999 – С. 24-27
10. Последний самурай. М. Раввина – М.: ЭКСМО, 2005 – С.55-77