Комитет образования и науки администрации г.Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

**ПРОГРАММЫ «ДЗЮДО»**

**(этапы: спортивно-оздоровительный, начальной**

**подготовки и тренировочный)**



# Новокузнецк, 2015

Комитет образования и науки администрации г.Новокузнецка

Муниципальное бюджетное учреждение

дополнительного образования

"Детско-юношеская спортивная школа № 3"

# УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.И. Пожаркин

01.09.2015 г.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

**ПРОГРАММЫ «ДЗЮДО»**

**(этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки**

**и тренировочный)**

РАССМОТРЕНО

методическим советом

Протокол № 1 от 28.08.2015 г.

Авторы-составители:

Фандюшина И.А. – тренер-преподаватель

Афонина Л.Е. - методист

Новокузнецк, 2015

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| Пояснительная записка………………………………………………….. |  |
| 1. Аттестация обучающихся на присвоение квалификационной степени КЮ и ДАН………………………………………………………….. |  |
| 2. Основные термины…………………………………………………….. |  |
| 3. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания обучающегося…………………………………………………. |  |
| 4. Подвижные игры, используемые в образовательном процессе……. |  |
| 5. Стретчинг в дзюдо…………………………………………………….. |  |
| 6. Систематизация упражнений дзюдоистов и их пульсовая стоимость (по В.Бегидову, 1988)……………………………………………... |  |
| Литература……………………………………………………………....... |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Представленный методический материал содержит описание ряда важных разделов и тем общеобразовательной программы по борьбе дзюдо на определенных этапах: общеразвивающая программа – спортивно-оздоровительный этап и предпрофессиональная программа – этапы начальной и тренировочной подготовки:

- теория и методика освоения дзюдо: «Основные термины».

- физическое совершенствование обучающихся включает: «Подвижные игры, используемые в образовательном процессе», «Систематизация упражнений дзюдоистов и их пульсовая стоимость (по В.Бегидову, 1988)», «Стретчинг в дзюдо».

- инструкторская и судейская практика включает: «Аттестация обучающихся на присвоение квалификационной степени КЮ и ДАН».

- раздел диагностики образовательного процесса включает тему:

«Диагностика уровня здоровья» - врачебный контроль и самоконтроль.