

Кокшетауский высший колледж «Арна»

УТВЕРЖДАЮ
Директор колледжа
Такенова Д.У.
«31» 08 2022 год

Рабочая учебная программа по факультативу

Дзюдо

(наименование модуля или дисциплины)

Специальность: 01140500 «Физическая культура и спорт»

Квалификация: 4S01140501 «Учитель физической культуры»

Форма обучения: очная на базе основного среднего образования

Разработчик: Сагнаев Ризабек Жанбырбаевич

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры
Протокол № 1 от «26» 08 2022 г.
Заведующий кафедрой педагогических дисциплин
Мынбаев А.Э. Мынбаев А.Э.

Цели факультатива

Цель: Обучить участников секции восточных единоборств технике борьбы Дзюдо.

Задачи:

- изучение техники и тактики борьбы Дзюдо;
- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе;

Распределение часов по семестрам

Дисциплина/код и наименование модуля	Всего часов в модуле	В том числе							
		1 курс		2 курс		3 курс		4 курс	
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр
Дзюдо	60							60	
Всего:									
Итого на обучение по модулю	60								

Содержание рабочей учебной программы

№	Разделы/ результаты обучения	Критерии оценки и/или темы занятий	Всего часов	Из них			Самостоятель ная работа студента с педагогом	Самостоятельн ая работа студента	Тип занятия
				Теоретиче ские	Лабораторно- практические	Индивидуаль- ные			
1		Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	2		2				Learning new material.
2		Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	2		2				
3		Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях (Укеми)	2		2				Learning new material.
4		Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувьрки.	2		2				Mastering the material learnt
5		Основы техники и тактики борьбы	2		2				
6		Способы самостраховки при падении на бок из	2		2				Consolidation of the material

		положения сидя							
7		СРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке	2		2				
8		СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя)	2		2				Learning new material.
9		ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки	2		2				
10		ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.	2		2				Mastering the material learnt
11		СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	2		2				Consolidation of the material
12		ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	2		2				Learning new material.
13		ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком.	2		2				

		Одноименные захваты за кимоно.							
14		СРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок	2		2				Mastering the material learnt
15		СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	2		2				
16		ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком.	2		2				Consolidation of the material
17		СРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	2		2				
18		ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний (Осаекоми-ваза).	2		2				Learning new material.
19		СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.	2		2				
20		СРУ. Удержание	2		2				Consolidation of

		сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой.							the material
21		СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.	2		2				
22		Учебная борьба в партере.	2		2				
23		ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.	2		2				Mastering the material learnt
24		ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.	2		2				Mastering the material learnt
25		СРУ. Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.	2		2				
26		СРУ. Растяжка пассивная. Удержание поперек захватом головы и туловища между	2		2				Learning new material.

		ног. Удержание верхом различными захватами.							
27		ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	2		2				
28		СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке (наге-ваза).	2		2				Learning new material.
29		СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	2		2				Learning new material.
30		СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	2		2				Mastering the material learnt
	Итого часов		48		48				