

Администрация Муезерского муниципального района

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Муезерского
муниципального района «Центр дополнительного образования»

Принята
на Педагогическом совете
протокол № 1 от 28 08 2020 года

«Утверждаю»
Директор _____ Л.А. Карпова
Приказ № 78 от 28.08.2020 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РАСТЁМ И РАЗВИВАЕМСЯ С ДЗЮДО»**

Возраст обучающихся: 7 – 17 лет

Срок реализации: 3 года

*Внесены коррективы
01.09.22 (присказ № 91
от 01.09.22)*



*Внесены коррективы
01.09.2023 (присказ № 111
от 01.09.23)*



*Внесены коррективы
28.08.2020 (присказ № 78
от 28.08.2020)*



Авторский коллектив:

Дрожаников Геннадий Николаевич,

тренер-преподаватель

МБУДО ЦДО

Бахарева Наталья Геннадьевна,

методист

МБУДО ЦДО

п. Муезерский

2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Пояснительная записка	стр. 3
Содержание программы	12

II. Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Календарный учебный график	16
Материально-техническое обеспечение	16
Методические материалы	17

III. Информационное обеспечение

	28
--	----

Приложения к программе:

- Приложение 1. Календарные учебные графики
- Приложение 2. Нормативы по ОФП
- Приложение 3. Нормативы по технической подготовке на ученическую ступень
- Приложение 4. Конспекты занятий

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативной и правовой базой для составления данной программы является:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;

Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г.;

Концепция развития дополнительного образования на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678;

Приказ Министерства спорта РФ №1125 от 27.12.2013г., «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196».

Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (от 29.09.2023 г.)

СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21

Устав МБУДО ЦДО

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

В условиях п. Муезерский, значительно отдаленного от регионального центра и иных крупных городов, реализация программы по виду спорта дзюдо является единственной, уникальной возможностью освоения данного вида спорта сельскими детьми.

Обучаясь по программе, дети получают возможность восполнять недостаток двигательной активности, имеющийся у них в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни (что является теперь чертой в том числе детей, проживающих в сельской местности), а также имеет оздоровительный эффект и благотворно воздействует на все системы развивающегося детского организма.

Отличительные особенности программы:

Программа предоставляет возможность детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта и имеющим различные уровни физической подготовленности, приобщиться к активным занятиям по борьбе дзюдо, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Есть дети, которые не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто интересуются дзюдо, поэтому в программе предусмотрена работа по знакомству с основами борьбы дзюдо и ведется работа по формированию и удержанию стойкого интереса к здоровому образу жизни.

Особое внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, свойственных дзюдо: элементов противоборств, акробатических элементов, игр с элементами единоборств.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающегося на приобщение не только к физической, но и общечеловеческой культуре, ориентирует на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата. Предусмотрена тесная взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

Программный материал изложен по годам обучения для обеспечения в процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

В зависимости от индивидуальных особенностей в тренировочный план включены разнообразные наборы тренировочных средств и изменений нагрузок.

Профессиональная ориентация программы: освоившие содержание программы учащиеся обладают навыками, необходимыми для получения профессии в сфере физкультуры и спорта, могут стать инструкторами, спасателями, тренерами.

Цель: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой, спортом посредством организованных занятий дзюдо.

Задачи:

Образовательные:

- дать доступные теоретические знания и практические навыки в области вида спорта дзюдо (техника и тактика борьбы);
- познакомить с основными терминами и историей развития борьбы дзюдо;
- познакомить с ролью физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- научить владеть основами личной гигиены.

Развивающие:

- формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки
- научить применять правила техники безопасности на занятиях,
- научить владеть техническими элементами дзюдо на уровне ученических степеней КЮ
- развивать физические качества (гибкость, быстрота, ловкость, координация, сила, выносливость)

Воспитательные:

- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- научить проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- выработать у учащихся потребность в соблюдении дисциплины, проявлении самостоятельности, ответственности и инициативности.

Адресат программы:

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом по возрастным группам 7-9 лет «Начальное дзюдо», 10-12 лет «Мой первый пояс», 13-17 лет «Олимпийское дзюдо».

Возрастные особенности:

Младший школьный возраст (7-10 лет) – это благоприятный период для развития практически всех физических качеств. Ребенок в этом возрасте лет становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной нагрузке. Понимает и принимает правила командных игр и требования тренера, занимаясь спортом. Благодаря активному развитию функций двигательного анализатора, дети легко усваивают и совершенствуют разнообразные формы движений. Обучение новым движениям с развитием координационных способностей становится для детей привлекательным и доступным. Для детей данного возрастного диапазона естественной является потребность в высокой двигательной активности. В то же время они плохо переносят однообразие и фиксацию отдельных частей тела в различных положениях, быстро утомляются. Направленное воздействие на развитие физических качеств поточным методом обеспечивается подбором физических упражнений. Важнейшим требованием является всесторонность воздействий, соразмерность нагрузок и функциональных возможностей растущего организма. Для детей 7-9 лет существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощением, для детей этого возраста доступны упражнения с весом, равным 20% от их собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха. При проведении физических тренировок необходимо учитывать особенности состояния функций опорно-двигательного аппарата. Позвоночник отличается большой гибкостью и неустойчивостью основных изгибов - грудного и поясничного, поэтому есть необходимость создания хорошего «мышечного корсета». Так как для детей младшего школьного возраста наиболее предпочтительна игровая деятельность, то в процесс обучения включены элементы игры, подвижные и спортивные игры, специальная терминология согласно возрасту.

Средний школьный возраст (11-15 лет) характеризуется тем, что в связи с процессами полового созревания является критическим в биологическом развитии. Характерной чертой этого периода является неоднородность формирования отдельных систем и органов подростка. Упрочение костей, связочного аппарата, мышечной массы у подростков делает необходимым постоянно следить за формированием его правильной осанки и развитием мышечного корсета, избегать длительного использования асимметричных поз и односторонних упражнений, чрезмерных отягощений. В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать, применяя различные комплексы упражнений в тренировке. В этой связи педагогу нужно строго

дифференцировать нагрузку на учеников. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важны для обучающихся, имеющих как низкие, так и высокие результаты. При составлении комплексов тренировок педагогу необходимо в большей мере, чем при занятиях с младшими школьниками, учитывать половые особенности обучающихся. При постановке и решении задач учитываются закономерности сменяемости возрастных периодов у обучающихся и тех естественных изменений, которые в них происходят. Так, при воспитании и развитии различных физических качеств необходимо учитывать чувствительные (чувствительные) зоны, когда естественное созревание форм и функций организма создаёт благоприятные предпосылки для направленного воздействия на данные качества.

Старший школьный возраст (16-18 лет) характеризуется продолжением процесса роста и развития организма. Этот процесс протекает в отдельных органах и системах относительно спокойно и равномерно. Завершается половое созревание юношей и девушек, четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма, замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост массы. Юноши заметно опережают девушек в этих показателях. В среднем юноши выше девушек на 10-12 см и тяжелее на 5-8 кг; масса их мышц по отношению к массе всего тела больше на 13%, а масса подкожной жировой ткани меньше на 10%. Туловище юношей немного короче, а руки и ноги длиннее, чем у девушек. В этот период почти завершается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей, их скелет уже способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро. В связи с увеличением мышечной массы появляются благоприятные возможности для дальнейшего развития таких физических качеств, как сила и выносливость. В данном возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц туловища. У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы. Заметно отстает в своем развитии и плечевой пояс. Грудная клетка, так же, как сердце и легкие, менее развита, поэтому функциональные возможности органов кровообращения и дыхания гораздо ниже, чем у юношей. Так, сердце юношей на 10-15% больше по объему и массе, пульс реже на 6-8 уд./мин, сердечные сокращения сильнее, чем у девушек, что обуславливает большой выброс крови в сосуды и более высокое кровяное давление. Девушки дышат чаще и не так глубоко, как юноши. Жизненная емкость легких у них меньше.

Старший школьный возраст характеризуется завершением познавательной сферы. Наибольшие изменения заметны в мыслительной деятельности. У юношей и девушек повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные движения (силовые, временные, пространственные), осуществлять сложные двигательные действия в целом. В этом возрасте школьники уже способны к проявлению достаточно высокой волевой активности. В целом данный возраст совпадает с благоприятным периодом для заметного роста спортивного мастерства школьников. В работе с юными дзюдоистами в секции дзюдо на данном этапе рекомендуется использовать широкий комплекс эффективных форм занятий, в процессе которых объем и интенсивность физических нагрузок может достигать достаточно высокого уровня. При этом наряду с дальнейшим повышением уровня общей и специальной физической подготовки предусматриваются повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся, повышение объема индивидуальной подготовки и совершенствование соревновательного опыта.

При реализации программы учитывается, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1-1,5 года раньше, чем у мальчиков (табл. № 1,2)

Сенситивные периоды развития физических качеств у мальчиков

Таблица № 1

Физические качества и их проявления		Возраст, лет									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Сила	Собственно сила							X			X
	Скоростно-силовые способности				X				X	X	
Быстрота	Частота движения	X	X				X				
	Скорость одиночного движения				X				X	X	
	Время двигательной реакции					X				X	

Выносливость	Максимальная интенсивность								X	X	
	Субмаксимальная интенсивность				X					X	X
	Большая интенсивность		X	X	X					X	X
	Умеренная интенсивность		X		X				X	X	
Координация	Простые координации	X	X						X		
	Сложные координации				X				X		
	Равновесие		X						X		
	Точность движений		X						X		
Гибкость		X				X					

Сенситивные периоды развития физических качеств у девочек школьного возраста

Таблица №2

Физические качества и их проявления		Возраст, лет									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Сила	Собственно сила				X	X					X
	Скоростно-силовые способности			X			X	X			
Быстрота	Частота движения	X	X		X						
	Скорость одиночного движений			X							
	Время двигательной реакции				X						
Выносливость	Максимальная интенсивность				X						

	Субмаксимальная интенсивность			X						
	Большая интенсивность			X	X					
	Умеренная интенсивность		X							
Координация	Простые координации	X	X				X			
	Сложные координации			X			X			
	Равновесие	X	X	X		X				
	Точность движений		X				X			
Гибкость		X	X	X		X	X		X	X

Срок освоения: 3 года

Объём программы: 540 часов:

Первый год обучения - группа «Начальное дзюдо» - 108 часов.

Второй год обучения - группа «Мой первый пояс» - 216 часов.

Третий год обучения – группа «Олимпийское дзюдо» - 216 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

3 раза в неделю по 2 учебных часа (продолжительность – 45 минут).

Для детей 7 лет: 3 раза в неделю по 1 учебному часу либо 2 раза в неделю по 1,5 учебных часа (продолжительность с сентября по декабрь - 35 минут, с января по май - 40 минут).

Формы организации занятий: учебное, учебно-тренировочное, соревнования.

Состав групп: постоянный, наполняемость 10-15 человек, возраст обучающихся по группам: 7-8 лет «Начальное дзюдо», 9-10 лет «Мой первый пояс», 11-17 лет «Олимпийское дзюдо».

Планируемые результаты

Предметные:

- учащиеся научатся владеть техническими элементами дзюдо на уровне ученических степеней КЮ

- у учащихся будут сформированы основные жизненно важные двигательные умения и навыки;

- учащиеся научатся применять правила техники безопасности на занятиях,

- у учащихся будут развиты физические качества (гибкость, быстрота, ловкость, координация, сила, выносливость)

Личностные:

- у учащихся сформируется потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом
- учащиеся научатся проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам
- у учащихся выработается потребность в соблюдении дисциплины, проявлении самостоятельности, ответственности и инициативности.

Метапредметные:

- учащиеся освоят доступные теоретические знания в области физической культуры, спорта и борьбы дзюдо
- учащиеся ознакомятся с основными терминами и историей развития борьбы дзюдо
- учащиеся ознакомятся с ролью физической культуры и спорта в здоровом образе жизни
- учащиеся научатся владеть основами личной гигиены.

Критерии и способы определения результативности. Формы аттестации.

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся за основу контрольных (после зачисления в отдел ДЮСШ МКУДО ЦДО) нормативов по ОФП и СФП применяются следующие упражнения (тесты), отражающие уровень развития физических качеств (таб. № 4).

Таблица № 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см) - юноши, девушки.
Координация	Челночный бег 3 по 10 метров (сек.) - юноши, девушки.
Выносливость	Бег (дистанция в соответствии возрасту): 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м (мин:сек) - юноши, девушки.
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/подтягивание на низкой / высокой перекладине (1 упражнение на выбор, кол-во раз) - юноши, девушки.
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) - юноши, девушки.

Быстрота	Бег на 30 метров (сек) - юноши, девушки.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см) - юноши, девушки.

Формой аттестации с целью определения уровня общей физической и специальной физической подготовки является выполнение нормативов (тестов) по ОФП и СФП (приложение № 2 к программе), аттестационный экзамен по технической подготовке (приложение № 3 к программе). Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года, и по их результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 9 лет и старше на уровне показателя «хорошо» и выше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода в группу следующего уровня подготовки «Мой первый пояс».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план для группы «Начальное дзюдо» (108 часов)

Таблица № 4

№	Раздел подготовки	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
1.	Теоретические занятия	2		2	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	1	85	86	Практические задания
3.	Технико-тактическая подготовка	1	19	20	Соревнования
4.	Общее количество часов			108	

Учебный план для группы «Мой первый пояс» (216 часов)

Таблица №5

№	Раздел подготовки	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
1	Теоретические занятия	9		9	Опрос, зачёт
2	Общая физическая подготовка	2	123	125	сдача нормативов (тест) по ОФП

3	Специальная физическая подготовка	2	18	20	сдача нормативов (тест) по СФП
4	Технико-тактическая подготовка	2	58	60	участие в соревновательной деятельности, сдача техники дзюдо (КЮ)
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	судейство соревнований
	Общее количество часов			216	

**Учебный план для группы «Олимпийское дзюдо»
(216 часов)**

Таблица №6

№	Раздел подготовки	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
1	Теоретические занятия	9		9	Опрос, зачёт
2	Общая физическая подготовка	2	111	113	сдача нормативов (тест) по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	2	18	20	сдача нормативов (тест) по СФП
4	Технико-тактическая подготовка	2	68	70	участие в соревновательной деятельности, сдача техники дзюдо (КЮ)
5	Инструкторская и судейская практика	1	3	4	судейство соревнований
	Общее количество часов			216	

Содержание учебного плана для группы «Начальное дзюдо» (108 часов)

Теоретические занятия- 2 часа

Проведение инструктажей по технике безопасности, ознакомление с нормативными и локальными документами, касающимися обучающихся, принятыми в МКУДО ЦДО.

Формы контроля: опрос

Общая физическая подготовка - 86 часов.

Теория: правила техники безопасности при занятиях в зале ОФП. Понятие и функции ОФП.

Практика: освоение навыков физической подготовки применяя выполнение различных простейших комплексов общеразвивающих упражнений, различные виды ходьбы, бег, беговые упражнения, кувырки, прыжки, эстафеты, подвижные и спортивные игры,.

Формы контроля: Практические задания.

Технико-тактическая подготовка – 20 часов.

Теория: соблюдение правил техники безопасности при выполнении элементов дзюдо на занятиях дзюдо

Практика: ознакомление с элементами техники движений свойственных данному виду спорта. Формы контроля: соревнования.

Содержание учебного плана для группы «Мой первый пояс» (216 часов)

Теоретические занятия: проведение инструктажей по технике безопасности, ознакомление с нормативными и локальными документами, касающимися обучающихся, принятыми в МКУДО ЦДО - 9 часов.

Формы контроля: опрос, зачёт

Общая физическая подготовка - 125 часов.

Теория: правила техники безопасности при занятиях в зале ОФП. Понятие и функции ОФП.

Практика: освоение навыков физической подготовки применяя выполнение различных комплексов общеразвивающих упражнений, бег, ходьба, беговые упражнения, кувырки, прыжки, эстафеты, подвижные и спортивные игры, сдача нормативов (тест) по ОФП.

Формы контроля: выполнение нормативов (тест по ОФП).

Специальная физическая подготовка - 20 часов.

Теория: характеристика основных физических качеств (быстрота, ловкость, координация, гибкость, выносливость, сила), особенности их развития.

Практика: повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, воспитание отдельных физических качеств, навыков и умений при помощи специальных упражнений и элементов избранного вида спорта.

Формы контроля: выполнение нормативов (тест) по СФП

Технико-тактическая подготовка – 60 часов.

Теория: соблюдение правил техники безопасности при выполнении приёмов на занятиях дзюдо, овладение знаниями построения тактики во время соревновательных поединков.

Практика: изучение и совершенствование техники движений, свойственных данному виду спорта, овладение необходимыми приёмами и тактическими действиями на уровне ученических ступеней КЮ.

Формы контроля: участие в соревновательной деятельности, сдача техники дзюдо (КЮ).

Инструкторская и судейская практика – 2 часа.

Теория: ознакомление с правилами соревнований по дзюдо.

Практика: участие в судействе соревнований.

Формы контроля: судейство соревнований (анализ).

Содержание учебного плана для группы «Олимпийское дзюдо» (216 часов)

Теоретические занятия: проведение инструктажей по технике безопасности, ознакомление с нормативными и локальными документами, касающимися обучающихся, принятыми в МКУДО ЦДО - 9 часов.

Формы контроля: опрос, зачёт

Общая физическая подготовка - 113 часов.

Теория: правила техники безопасности при занятиях в зале ОФП. Понятие и функции ОФП.

Практика: освоение навыков физической подготовки применяя выполнение различных комплексов общеразвивающих упражнений, бег, ходьба, беговые упражнения, кувырки, прыжки, эстафеты, подвижные и спортивные игры, сдача нормативов (тест) по ОФП.

Формы контроля: выполнение нормативов (тест по ОФП).

Специальная физическая подготовка - 20 часов.

Теория: характеристика основных физических качеств (быстрота, ловкость, координация, гибкость, выносливость, сила), особенности их развития.

Практика: повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности, воспитание отдельных физических качеств, навыков и умений при помощи специальных упражнений и элементов избранного вида спорта.

Формы контроля: выполнение нормативов - 7 часов.

Теория: соблюдение правил техники безопасности при выполнении приёмов на занятиях дзюдо, овладение знаниями построения тактики во время соревновательных поединков.

Практика: изучение и совершенствование техники движений, свойственных данному виду спорта, овладение необходимыми приёмами и тактическими действиями на уровне ученических ступеней КЮ.

Формы контроля: участие в соревновательной деятельности, сдача техники дзюдо (КЮ).

Инструкторская и судейская практика – 4 часа.

Теория: ознакомление с правилами соревнований по дзюдо.

Практика: участие в судействе соревнований.

Формы контроля: судейство соревнований (анализ).

**II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЫ**

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарные учебные графики - в приложении № 1

МАТЕРИАЛЬНО–ТЕХНИЧЕСКОЕ И КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- зал для игровых видов спорта
- зал для борьбы
- зал атлетической подготовки
- многофункциональная открытая спортивная площадка «Газпром - детям»
- спортивный городок «ГТО»

Таблица № 6

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во
1.	Маты гимнастические 1х2м	штук	12
2.	Татами	штук	32
3.	Стенка гимнастическая	штук	2
4.	Скамейка гимнастическая	штук	5
5.	Перекладина гимнастическая, переменной высоты (универсальная)	штук	2
Дополнительное вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
6.	Беговая дорожка	штук	1
7.	Велоэргометр	штук	2
8.	Степпер	штук	2
9.	Мяч футбольный	штук	2
10.	Мяч волейбольный	штук	4
11.	Мяч баскетбольный	штук	5
12.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	3
13.	Скакалка гимнастическая	штук	3
14.	Жгут резиновый (дзюдо) с захватами (5 м)	штук	1

15.	Манекен для борьбы (40 кг)	штук	1
16.	Координационная лестница (10 м)	штук	1
Контрольные и измерительные средства			
17.	Секундомер электронный	штук	1
18.	Весы электронные до 150 кг.	штук	1

Программу реализует тренер-преподаватель, имеющий профессиональную подготовку в области физической культуры и спорта.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса:

При проведении учебно-тренировочных занятий учитываются возрастные и гендерные различия обучающихся. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Занятия организованы таким образом чтобы дети овладевали основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники должны проводиться в облегченных условиях. Одной из задач на первых годах занятий борьбой дзюдо является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения проходит концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Для поддержания и развития интереса обучающихся к занятиям, формированию потребности в активной деятельности в программу включены внутренние соревнования, которые проводятся в данных группах в форме эстафет, спортивных игр и спортивных праздников, спортивных конкурсов на лучшее выполнение изученного элемента борьбы.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе создаются предпосылки для дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы

специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы дзюдо.

Методы обучения:

Словесные методы – в тренировке дзюдоистов применяются с учётом возрастных особенностей. Для занимающихся 7-12 лет ведущими методами являются рассказ, беседа, описание. Для возраста 13-15 лет и старше актуальными становятся объяснение, указание, оценка, разбор, анализ, лекция.

Наглядные методы – показ (тренером или спортсменом), демонстрация моделей (фото и видеоматериалы).

Практические методы – строго регламентированные упражнения, игровой, соревновательный.

Метод идеомоторного упражнения.

Основные средства, применяемые в спортивно-оздоровительных группах:

- общеразвивающие упражнения,
- подвижные игры и игровые упражнения,
- элементы акробатики,
- школа техники борьбы дзюдо (КЮ) и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой
- равномерный
- повторный
- круговой
- переменный
- соревновательный

Формы организации образовательного процесса: групповая, фронтальная.

Педагогические технологии:

В ходе реализации данной программы применяются технология игровой деятельности, элементы личностно-ориентированной технологии, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительная часть направлена на организацию занимающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части урока. Средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, комплекс общеподготовительных упражнений.

Основная часть - решаются задачи специальной функциональной подготовки; вооружение специальными знаниями о здоровье, физической подготовленности, дзюдо и других видах спорта и усвоение этих знаний занимающимися; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств. Средства решения этих задач — общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры, противоборство.

Заключительная часть - решаются задачи организованного завершения урока, снижения физического и психического напряжения организма занимающихся, подведение итогов урока. Средства, применяемые в этой части — упражнения на восстановление дыхания, медленный бег и ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

Примерная схема учебно-тренировочного занятия для спортивно-оздоровительных групп

Таблица № 7

Этап	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 60 м	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой

	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и само страховку.
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды.
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

Дидактические материалы:

Таблицы по нормам ОФП, СФП, ТТП (приложения № 2, №3)

Видеоматериалы Академии Международной Федерации дзюдо, фотоматериалы, диаграммы.

Средства технической подготовки:

- 6 КЮ – белый пояс. REI – приветствие (поклон). Tachi – rei – приветствие стоя. Zarei – приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). SHISEI – стойки. SHINTAI – передвижения: Aumi – ashi – передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi – передвижение приставными шагами; вперед-назад; влево – вправо; по диагонали. TAI – SABAKI – повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом назад; на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180 гр. скрестными шагами (одна нога назад, другая вперед по диагонали); на 180 градусов круговым шагом вперед; на 180 градусов круговым шагом назад. KUMI – KATA – захваты (основной захват – рукав отворот). KUZUSHI – выведение из равновесия :Maе-kuzushi вперед, Ushiro - kuzushi назад, Migi - kuzushi вправо, Hidari - kuzushi влево, Maе-migi - kuzushi вперед- вправо, Maе - Hidari - kuzushi вперед-влево, Ushiro – migi - kuzushi назад-вправо, Ushiro – Hidari- kuzushi назад-влево, UKEMI – падения Yoko (Sokuho) - ukemi на бок, Ushiro (Koho) - ukemi на спину, Maе – (Zenpo) - ukemi на живот Zenpo – tenkai -ukemi кувырком. Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучения специальной терминологии, развитие равновесия, изучение технических элементов ученической степени 6КЮ.

- 5 КЮ – желтый пояс NAGE – WAZA – техника бросков: De-asha-barai боковая подсечка под выставленную ногу, Hiza-guruma подсечка в колено под отставленную ногу, Uki-goshi бросок скручиванием вокруг бедра, O-soto-gari отхват , КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий: Hon-kesa - gatame удержание сбоку, Yoko- shiho - gatame удержание поперек ,Kami- shiho - gatame удержание со стороны головы, kuzure-kesa-gatame удержание сбоку с захватом из-под руки. Комбинации из элементов 5 КЮ: бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) переход на удержание со стороны головы (kami-shiho-gatame); отхват (O-sotogari) переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame); Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучения специальной терминологии, развитие равновесия, составление связок из технических элементов 5 КЮ.

Подготовка к аттестации: изучение этикета, изучения специальной терминологии, развитие равновесия, изучение технических элементов ученической степени 5КЮ, составление комбинационных связок из технических элементов 5 КЮ.

- 4 КЮ - оранжевый пояс NAGE – WAZA – техника бросков: о-учи-гари (o uchi gari) - зацеп изнутри голенью, ко-учи-гари (ko uchi gari) - подсечка изнутри, о-госи (o goshi) - бросок через бедро подбивом, окури-аси-бараи (okuri ashi barai) - боковая подсечка в темп шагов, таи-отоси (tai otoshi) - передняя подножка, сасаэ-цурикоми-аси (sasae tsuri komi ashi) - передняя подсечка под выставленную ногу. КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий: кузурэ -кэса –гатамэ (kuzure kesa gatame) - удержание сбоку с захватом из-под руки, макура-кэса –гатамэ (makura kesa gatame) - удержание сбоку с захватом своей ноги, уширо-кэса-гатамэ (ushiro kesa gatame) - обратное удержание сбоку, ката-гатамэ (kata gatame) - удержание с фиксацией плеча головой, татэ-сихо-гатамэ (tate shiho gatame) - удержание верхом. Подготовка к аттестации: изучение этикета, изучения специальной терминологии, развитие равновесия, изучение технических элементов ученической степени 4КЮ, составление комбинационных связок из технических элементов 4КЮ.

- 3 КЮ - зелёный пояс NAGE – WAZA – техника бросков: иппон-сеой-нагэ (ippon seoi nage) чистый бросок через плечо, эри-сеой-нагэ(eri seoi nage), моротэ-сеой-нагэ(morote seoi nage), хараи-гоши (harai goshi) подхват бедром под две ноги, сото-макикоми (soto makikomi) бросок через спину захватом руки под плечо, сото-макикоми (soto makikomi) бросок через спину захватом руки под плечо, цури-коми-гоши(tzurikomi goshi) бросок

через бедро захватом отворота, содэ-цурикоми-госи (sode tzurikomi goshi) бросок через бедро захватом за два рукава, ко-сото-гари(ko soto gari) задняя подсечка.

КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий: кузурэ -кэса –гатамэ (kuzure kesa gatame) - удержание сбоку с захватом из-под руки, макура-кэса –гатамэ (makura kesa gatame) - удержание сбоку с захватом своей ноги, уширо-кэса-гатамэ (ushiro kesa gatame) - обратное удержание сбоку, кузурэ –ками-шихо –гатамэ (kuzure kami shiho gatame) - удержание со стороны головы с захватом руки, кузурэ –татэ-шихо –гатамэ (kuzure tate shiho gatame) - удержание верхом с захватом руки. Подготовка к аттестации: изучение этикета, изучения специальной терминологии, изучение технических элементов ученической степени 3КЮ, составление комбинационных связок из технических элементов 3КЮ.

Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединки до 2-х минут. **Борьба в стойке:** с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединки до 2-х минут.

Средства тактической подготовки: Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Средства комплексного воздействия. Общеразвивающие упражнения:

- ОРУ для рук, плечевого пояса, для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя – ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания – разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.
- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения, сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.
- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.
- ОРУ для мышц таза: поднятие таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднятие таза из положения лежа на спине.
- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; шпагат; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).
- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голенями, потряхивания стопами и голенями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положении сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).
- ОРУ для стопы и голени: поднятие на носки, пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя – от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящийся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упоре сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание – опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Акробатические и гимнастические упражнения: Группировка (сидя, лежа, перекач назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа – девочки, подтягивание в висе и висе лежа – девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед – назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением –

набивной мяч, диск от штанги – до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки) и др.

Подвижные игры: В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить занимающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств занимающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность.

Игры совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка». Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты». Совершенствующие технику метаний: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч». Формирующие навыки противоборства.

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

Упражнения для развития физических качеств.

Силовые. Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1кг), набивным мячом (1-3 кг). Скоростные. Бег 10,20,30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку), высота до 40см, прыжки на скакалке. Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс 2000м (без учета времени), бег 1000м (на результат). Координационные. Челночный бег 3x10м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево, (направо) в упор на одно колено; спортивные игры

– футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты. Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны - повороты, вращения-махи).

Средства специальной физической подготовки.

Силовые: выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от задержаний за обусловленное время (20сек.)

Скоростные: имитация бросков по технике 5,4,3 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость. -выносливость: освобождение от захватов (до 1 мин.), борьба в партере (до 2-х мин.)

Координационные: выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Гибкость: борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Средства психологической подготовки.

1) воспитания решительности - элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки);

2)воспитание настойчивости - освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости»

3) воспитания выдержки- борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону

4) воспитание смелости-поединка с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов техники степеней КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации

5) воспитание трудолюбия - поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо

6) воспитания решительности- кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20-30 метров

7) воспитание настойчивости - соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение техники безопасности на тренировочных занятиях

- 8) воспитание выдержки - преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений
- 9) воспитания смелости - прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях
- 10) воспитание чувства взаимопомощи - страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря
- 11) воспитание дисциплинированности - выполнение строевых упражнений: построение в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива
- 12) воспитания инициативности - выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

Средства теоретической и методической подготовки.

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике КЮ.

Средства соревновательной подготовки.

Участие в 1-2 соревнованиях по общей физической подготовке, в 1-2 соревнованиях по дзюдо в течение учебного года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Средства оценки подготовленности.

Зачетные требования по общей физической и технической подготовке.

Методика выполнения контрольных нормативов.

1. Бег на 30, 1000, 1500, 2000, 3000 метров.

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Прыжок в длину с места.

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент

приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3.Подтягивание на перекладине.

Выполняется из вися хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение вися. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Подъем туловища из положения лежа на спине.

Выполняется из положения лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Подъем производится до касания локтями коленей и опускание в и.п. до касания пола лопатками.

6. Челночный бег.

Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 10 метров.

7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Выполняется из исходного положения стоя, ноги на ширине 10-15 см, колени выпрямлены. Фиксируется максимальный наклон от верхнего уровня скамьи.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Нормативные документы:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;

- Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г.;
- Концепция развития дополнительного образования на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678;
- Приказ Министерства спорта РФ №1125 от 27.12.2013г., «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196».
- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (от 29.09.2023 г.)
- СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21

Литература для педагога:

- Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих –М.:Астрель:АСТ,2005-220с.:ил.-(Спорт).
- Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 250с.
- Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. и доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 112 с.
- Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.

- Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография./- М.: Физическая культура, 2010 — 240
- Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо.(Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов).- Пермь: «Урал-Пресс Лтд» ,1993-302с.,ил.
- Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- М.:ФиС,1982.-328с,ил.
- Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба дзюдо. Первые уроки; Феникс - Москва, 2006. - 160 с.
- Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схаляхо Ю. М., Подоруев Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; Феникс - Москва, 2006. - 240 с.

Литература для учащихся и родителей:

- Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.
- Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо / Г. П. Пархомович. - Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. - 303 с.
- Хижевский О. В. Воспитание психологических, морально–этических и волевых качеств военнослужащих в процессе занятий физической культурой и спортивными единоборствами. Учебно-методическое пособие. УО «Военная академия РБ». Минск 2009.
- Хижевский О. В. Меры предупреждения спортивного травматизма в Вооруженных Силах РФ. Учебно-методическое пособие. УО «Военная академия РФ». Москва 2009.

Электронные ресурсы:

- Министерство образования и науки РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minobrnauki.gov.ru/>
- Министерство спорта РФ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.minsport.gov.ru/>
- Федерация дзюдо России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://judo.ru/>
- Дзюдо и самбо в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ritm-sporta.ru/>
- Видеоматериалы: «Уроки дзюдо-техника, методика, практика» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ludus.ru/>