

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №8

Принята на заседании
педагогического совета
«28» августа 2024 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО СШ №8
В.А. Кузнецов
Приказ 01-уср «29» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ДЗЮДО**

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: весь период

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Состав группы: до 30 человек
(количество учащихся)

Форма обучения: очная, очно-заочная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор-составитель: Е.А. Козельская - заместитель директора

г. Краснодар, 2024 год

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	17
	Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	
2.1.	Календарный учебный график	18
2.2.	Условия реализации программы	20
2.3.	Формы аттестации	21
2.4.	Оценочные материалы	21
2.5.	Методические материалы	23
2.6.	Список литературы	32

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование коллектива (объединения), в котором реализуется программа	Спортивно-оздоровительная группа
Автор	Елена Александровна Козельская
Название программы	Дзюдо
Направленность образовательной деятельности	Физкультурно-спортивная
Вид	Модифицированная
Цель программы	развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития по средствам занятий дзюдо
Предметы обучения	Спортивные знания и навыки
Срок освоения	1 год
Возраст учащихся	7-18 лет
Форма обучения	Разновозрастная группа учащихся
Режим занятий	2 раза в неделю по 2 часа и один раз 1 час.
Формы аттестации	Тестовые зачеты.
Наполняемость группы	10-30 учащихся
Форма детского объединения	Группа

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Приказ Министерство просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБОУИРО КК 2024 года.
- Устава МБОУ ДО СШ №8.

1.1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная.

Программа направлена важным образом на отбор одарённых детей, укрепление здоровья спортсменов, пропаганду здорового образа жизни, который ведет к профилактике безнадзорности и правонарушений среди детей и подростков.

Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

Система программы по дзюдо представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке.

Общеобразовательная общеразвивающая программа охватывает спортивно-оздоровительный период обучения.

1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность программы обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков ЗОЖ у детей и подростков. Занятия дзюдо выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов, и, прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные отношения

подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Новизна данной программы заключается в привлечении детей с 7 лет к систематическим занятиям дзюдо, развитию основных физических качеств с помощью подвижных и спортивных игр. Программа включает в себя изучение основы вида спорта дзюдо.

Методика организации тренировочного процесса строится с учётом психофизических способностей учащихся.

Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Педагогическая целесообразность программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

1.1.3. Отличительные особенности

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта - дзюдо.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни.

Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

1.1.4. Адресат программы

Программа рассчитана на детей (с 7 до 18 лет).

Минимальный возраст для зачисления на обучение – 7 лет.

Наполняемость группы – 10-30 человек.

Перечень необходимых документов для зачисления:

- копия свидетельства о рождении (или копию паспорта) ребенка;
- копия паспорта одного из родителей, либо иного законного представителя;
- доверенность, оформленная в установленном порядке, подтверждающая полномочия лица, заменяющего родителей (опекуна, попечителя);
- заявление о зачислении в школу в установленной форме;
- медицинское заключение о допуске к занятиям дзюдо с установленной группой здоровья;
- согласие на обработку персональных данных.

При наличии свободных мест зачисление может производиться в течение текущего учебного года.

1.1.5. Уровень программы, объем и сроки

Уровень программы - ознакомительный.

Годовой объем учебных часов, необходимых для освоения программы составляет – 220 часов.

Срок освоения программы составляет – весь период.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 44 недели занятий.

1.1.6. Формы обучения – очная, очно-заочная («допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» ФЗ № 273, г.2, ст.17, п.4).

Основная форма занятий – групповая с индивидуальным подходом.

1.1.7. Режим занятий

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 2 академических часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 45 минут.

В соответствии с учебным планом занятия проводятся 3 раза в неделю.

1.1.8. Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в группах обучающихся разного возраста. Состав группы – постоянный. Группа – 10-30 человек.

Обучение дзюдо по данной программе осуществляется в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия направлены на формирование основ здорового образа жизни, философии дзюдо и терминологии.

В содержание практических занятий входит материал по обучению технике физических упражнений и двигательных действий в дзюдо, развитию физических кондиций, профилактика опорно-двигательной системы детей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: знакомство с видом спорта дзюдо, расширение уровня знаний, умений и двигательного опыта с раннего детского возраста и осуществление осознанного выбора занятий в дальнейшем.

Задачи:

- формирование потребности в регулярных занятиях дзюдо;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и дзюдо;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию личности;
- развитие физических кондиций;
- обучение технике физических упражнений и двигательных действий в дзюдо;

- профилактика опорно-двигательной системы детей (плоскостопие, сколиоз);
- освоение основ философии дзюдо.

1.3. Содержание программы

В содержание практических занятий входит материал по обучению технике физических упражнений и двигательных действий в дзюдо, развитию физических кондиций, профилактика опорно-двигательной системы детей.

1.3.1. Учебный план

Учебный план соответствует объему учебной нагрузки обучающихся.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент воспитательно-образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Часовая нагрузка распределяется с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать 2 академических часа.

С целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу снижен на 1 час в неделю, не более чем на 17% от годового тренировочного объема (в соответствии с Приложением 1 Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта").

Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 44 недели занятий по следующим предметным областям:

Предметная область	Спортивно-оздоровительный этап
Теория и методика физической культуры и спорта	11
Общая и специальная физическая подготовка	132
Технико-тактическая подготовка	77
Общий годовой объем	220
Часы в неделю	5

Примерный годовой план распределения учебных часов

Содержание занятий	месяцы												Всего часов
	учебные часы на 44 недели												
	Соотношение в %	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	
Теория и методика физической культуры и спорта	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Общая и специальная физическая подготовка	60	13	13	12	14	10	12	13	13	11	12	9	132
Технико-тактическая подготовка	35	8	8	7	9	6	7	8	8	5	7	4	77
ИТОГО	100	22	22	20	24	17	20	22	22	17	20	14	220

1.3.2. Содержание программы

I. Теория и методика физической культуры и спорта

Введение (1 час.)

Теоретическая часть. Знакомство с группой, видом спорта дзюдо, правилами поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности во время занятий и соревнований. Ознакомление с местами проведения занятий.

Теоретическая подготовка (10 час.)

Теоретическая часть. Изучение обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и привлечь к систематическому посещению занятий по дзюдо.

Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

- правила спортивного единоборства;
- понятие техники и тактики в дзюдо;
- предупреждение травматизма;

- виды спортивной и национальной борьбы.

Тема № 1 Правила спортивного единоборства - дзюдо (3 час.)

Дзюдо- олимпийский вид спорта, в котором разрешены броски, болевые и удушающие приемы. Болевые приемы разрешено проводить только на руки противника. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката. В дзюдо очень важна ловкость, а также принципиально использование силы соперника.

Кроме весовых категорий, в дзюдо существуют определенные возрастные группы:

Младший возраст – мальчики и девочки до 12 лет.

Средний возраст – юноши и девушки до 14 лет.

Кадеты – юноши и девушки до 17 лет.

Юниоры и юниорки – до 20 лет.

Молодёжь – до 23 лет.

Мужчины и женщины. Ветераны – после 30 лет. Источник:

Поединок в дзюдо начинается в положении стоя и по команде «ХАДЖИМЭ». Если нужно остановить поединок, то объявляется команда «МАТЭ». Об окончании поединка сигнализирует команда «СОРО-МАДЭ». Для победы в поединке атакующий борец в стойке должен выполнить бросок соперника на спину, а в положении лежа – болевой или удушающий прием, либо удержание (30 сек.).

«Иппон» – высшая оценка в дзюдо, означает чистую победу. «Иппон» дается за выполнение следующих технических действий:

-атакующий дзюдоист бросает противника на большую часть спины со значительной силой и скоростью, осуществляя контроль атакуемого дзюдоиста;

-когда атакующий дзюдоист удерживает своего противника в положении удержания в течение 25 секунд;

-когда атакуемый дзюдоист дважды или более раз похлопывает рукой или ногой или голосом произносит «МАИТА» (сдаюсь) в результате удержания, удушающего захвата или болевого приема атакующего спортсмена.

«Ваза-ари» – пол победы, дается за выполнение следующих технических действий:

-атакующий дзюдоист бросает противника, осуществляя контроль, и в броске частично отсутствует один из других трех элементов, необходимых для оценки «ИППОН»;

-атакующий дзюдоист удерживает своего противника, который не может уйти из положения удержания в течение 20 секунд и более, но менее 25 секунд.

При получении второй оценки «ваза-ари» в течение одного поединка, арбитр спортсмена победителем с помощью команды «ваза-ари авасет иппон».

«Юко» – дается за выполнение следующих технических действий:

- атакующий дзюдоист, осуществляя контроль, бросает противника на бок;

- атакующий дзюдоист удерживает своего противника, который не может уйти из положения удержания в течение 15 секунд и более, но менее 20 секунд.

«Кока» – дается за выполнение следующих технических действий:

- атакующий дзюдоист, осуществляя контроль, бросает противника на одно плечо или бедро (бедра) или ягодицы;

- атакующий дзюдоист удерживает своего противника, который не может уйти из положения удержания 10 секунд и более, но менее чем 15 секунд.

Наряду с оценками участники могут получать наказания за нарушения требований Правил соревнований дзюдо.

Тема № 2 Понятие техники и тактики в дзюдо (3 час.)

Как ходьба, бег, прыжки, метание, так и действия единоборств заложены в человеке природой и поэтому свойственны ему. Еще в древности люди придумывали и широко использовали физические способы единоборств, чаще всего заимствуя движения и поведения животных в различных ситуациях. Чтобы в совершенстве владеть любым из видов борьбы, человек должен многие годы затрачивать большие духовные, физические силы.

С годами формировались различные системы подготовки, благодаря которым человек духовно и физически совершенствовался. Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству овладения способами и действиями борьбы. Вся двигательная деятельность борца состоит из двигательных действий, складываемых из движений частями тела – «система движений» (движение рук, ног, туловища, головы и т.д.).

Общей задачей двигательного действия является эффективное приложение сил для более совершенного достижения поставленной цели. Для этого необходимо найти совершенные способы двигательных действий и научиться их исполнять. Из различных сочетаний двигательных действий образуется техника борьбы.

Техника борьбы – это система взаимосвязанных активных действий. Она основана, с одной стороны, на активном сохранении устойчивого состояния и его нарушений, с другой стороны. По определению Купцова А.П. «техника борьбы – совокупность рациональных, разрешенных правилами, действий или приемов, применяемых для достижения победы». В борьбе существует такое понятие как тактика. Техника и тактика неразрывно связаны.

Тактика в спорте – это совокупность форм и способов достижения высокого спортивного результата. Тактические действия в борьбе – это использование своих физических и технических особенностей и недостатков противника, использование отвлекающих действий для введения противника в заблуждение, применение эффективных технических действий в благоприятных моментах схватки, умение экономно тратить усилия, правильно использовать возможности, определяемые правилами,

использование площади ковра и многое другое. Если рассказывать подробно о технике и тактике, то это займет много времени и это отдельная тема. Можно сказать лишь, что техника включает в себя такие действия, как: захваты, передвижения, действие руками, ногами, туловищем и наконец броски соперника; так же технику делят на технику борьбы в стойке и технику борьбы в партере. Тактика же борца во многом зависит от его индивидуальных особенностей. Не трудно заметить, что каждый квалифицированный борец имеет свой тактический почерк, свой стиль. В зависимости от действий, характеризующих тактическое поведение борца в схватке, различают следующие основные виды тактики: наступательную, контратакующую, оборонительную и разностороннюю.

Тема № 3 Предупреждение травматизма (2 час.)

Общие требования безопасности: К занятиям по дзюдо допускаются лица с 7 лет, прошедшие медицинское обследование с установленной группой здоровья, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья заниматься дзюдо, прошедшие инструктаж по технике безопасности.

На занятиях по дзюдо возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение бросков;
- запрещённых ударов и приёмов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у обучающегося;

Для занятий дзюдо обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и обувь;
- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

• обратить особое внимание на оборудование места занятий, в частности на маты. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов;

- внимательно прослушать инструктаж по ТБ при занятиях дзюдо;

Требования безопасности во время занятий:

- занятия по дзюдо должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

• обучающиеся должны поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться чёткого выполнения требований и замечаний;

- за 10-15 мин до тренировочной схватки обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы

спины, плечевые, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж носа надбровных дуг, ушных раковин;

- во время тренировочного спарринга по звуку таймера, гонга, или свистка тренера-преподавателя обучающиеся немедленно прекращают поединок.

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для дзюдо, приёмы страховки, само страховки;

- при разучивании отдельных приёмов на помосте может находиться не более 4-х пар;

- на занятиях по дзюдо запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия обучающиеся должны организованно выйти из зала;

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- в раздевалке при спортивном зале, обучающимся переодеться в спортивную форму (одежду и обувь).

Тема № 4 Виды спортивной и национальной борьбы (2 час.)

Простейшей классификацией является классификация спортивных и национальных видов борьбы. Все ранее существовавшие и существующие в настоящее время виды борьбы можно разделить (классифицировать) на несколько групп. В основу классификации положен важнейший признак каждого вида борьбы – разрешенные правилами приемы борьбы с противником. Большинство видов борьбы в соответствии с этими признаками может быть разделено на следующие шесть групп:

- борьба в стойке без действий ногами, без захватов ниже пояса;
- борьба в стойке с действием ногами, без захватов ниже пояса;
- борьба в стойке с действием ногами и захватами ниже пояса;
- борьба в стойке и партере без действием ногами и захватов ниже пояса;
- борьба в стойке и партере с действием ногами и захватами ниже пояса;
- борьба в стойке и партере с действиями ногами, захватами ниже пояса и болевыми приемами;

- борьба в стойке и партере с действиями ногами, захватами ниже пояса, болевыми и удушающими приемами.

II. Общая физическая и специальная подготовка (132 час.)

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений,

способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Занятия по общей физической подготовке с элементами дзюдо проводятся в спортивном зале.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами

Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища.

Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опускающая руки по бокам в перерыве.

Основными средствами **специальной физической подготовки** являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнёром, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространёнными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочерёдные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращения руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочерёдные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперёд, назад и в стороны. Поочерёдные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперёд, назад, в стороны. Наклоны вперёд, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперёд, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Мышцы ног: приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажёрах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъём со штангой из положения сидя; приседания на тренажёре; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге.

Для проработки мышц рук: любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажёре; разгибание рук

на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс.

Плечи: выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава.

Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажёре; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъём гантелей со сменой положения рук; подъём гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъём рук с гантелями.

Для проработки мышц груди: отжимания на брусьях; жим на тренажёре; жим гантелей лежа на мяче; жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом; отжимание на мяче; наклонный жим гантелей лежа.

Для проработки мышц спины: тяга блока к груди в положении сидя; тяга к груди сидя на тренажёре; подтягивания; подтягивания на тренажёре; тяга блока вниз; подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу; подъём одноимённых рук и ног лежа на мяче; обратный подъём ног лежа на мяче.

Для проработки мышц брюшного пресса: подъём корпуса из положения лежа на мяче; скручивание лежа; упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание; попеременное сгибание ног в висе; подъём ног сидя на мяче; подъём ног сидя на скамье; повороты туловища лежа на мяче.

Специальная физическая подготовка - это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приёмами техники и их закрепления.

III. Техничко-тактическая подготовка (ТПП) (77 час.)

Техническая подготовка

Техническая подготовка дзюдоиста направлена на овладение и совершенствование техники в избранном виде спорта. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке.

Технику вспомогательных упражнений следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность.

Освоение техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов.

На начальном этапе разучиваются стойки дзюдоиста, основные захваты, передвижения в парах, броски, самостраховка.

На этапе детализированного разучивания двигательного действия происходит углубленное овладение техническим арсеналом борьбы дзюдо. Специальная физическая подготовка направлена на развитие скоростно-силовых качеств, скоростной выносливости, борцовской выносливости, ловкости.

Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям

формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства.

Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка

Тактика – это действия, поведение дзюдоиста на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них.

В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления.

Тактическая подготовка направлена на формирование способности дзюдоиста к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический, моторный и исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на татами.

В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включить упражнения: использование усилий партнера для проведения бросков, для подготовки проведения приемов используется сковывание, маневрирование, выведение из равновесия, изучается тактика захватов, передвижений, проведение приемов, ведение поединков с различными по росту и весу партнерами.

Данный комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать у дзюдоиста способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка – это обучение дзюдоистов правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Она состоит из двух главных частей – теоретической и практической тактической подготовки каждого дзюдоиста.

Надо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых:

- рассказывать дзюдоистам о различных тактических вариантах ведения боя;
- показывать видеосъемки тактики боя самого спортсмена и бои других спортсменов;

- изучить тактику боя своих главных соперников, собирать на них досье;

- изучать тактическую подготовленность зарубежных дзюдоистов.

Практическая тактическая подготовка – это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактики боя во время тренировочных занятий, контрольных поединков и в основных соревнованиях.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий спортсмена выбранным видом спорта и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании высокого уровня технико- тактического мастерства дзюдоиста и навыка его использования вне зависимости от уровня соревнований и мастерства соперника. При планировании тактики боя дзюдоиста на конкретных соревнованиях необходимо обращать внимание на составление тактического плана с известным соперником и его реализация.

Самостоятельная работа

Учебный план может содержать самостоятельную работу обучающихся.

Самостоятельная работа выполняется либо во время учебных занятий в

присутствии тренера-преподавателя, либо в период отсутствия тренера по индивидуальным учебным планам самостоятельной работы при ведении обучающимся дневника выполнения самостоятельной работы.

Продолжительность тренировочного (самостоятельного) занятия должна составлять не менее 45 минут.

Алгоритм проведения тренировочного занятия в домашних условиях:

1) Тренер проводит анализ программы по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика тренировочного процесса на тренировочный год по виду спорта, при необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменами продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

2) Тренер разрабатывает для каждого обучающегося план тренировочного занятия план в соответствии с учебным планом программы.

3) Перед началом периода самостоятельной работы накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер высылает спортсменам (родителям спортсменов) своей группы конспекты тренировочных занятий по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (Viber, WhatsApp).

4) Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (обучающиеся от 8 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

5) По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии.

Формы самостоятельной работы:

- тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов;
- анкетирование, тестирование;
- изучение теоретического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протоколов и т.д.).

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий в спортивной школе с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

1.4. Планируемые результаты

По окончании программы обучающиеся должны владеть понятиями «Техника единоборства», «Тактика единоборства», знать правила по дзюдо, владеть основными техническими приёмами, применять полученные знания в схватке и организации самостоятельных занятий по дзюдо, сформировать первичные навыки судейства.

Образовательными (предметными) результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать основы знаний, умений при схватке в дзюдо;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности дзюдо;
- владеть техническими элементами и правилами в дзюдо;
- знать тактические индивидуальные и командные действия;

Развивающими (метапредметными) результатами являются:

- знать тактические навыки и умения схватки;
- владеть физическими и специальными качествами;
- поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

Воспитательными (личностными) результатами являются:

- владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;
- владеть чувством ответственности, дисциплинированности;
- иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к дзюдо, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных

занятиях спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Дзюдо».

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года 01 сентября.

Окончание учебного года 31 августа.

Количество учебных недель в учебном году – 44

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения УТЗ	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	13				
		Технико-тактическая подготовка	8				
2	октябрь	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	13				
		Технико-тактическая подготовка	8				
3	ноябрь	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	12				
		Технико-тактическая подготовка	7				
4	декабрь	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	14				
		Технико-тактическая подготовка	9				
5	январь	Теория	1	Согласно утвержденному	Групповая и индивидуальная работа,	спортзал	Беседа, демонстрация

		Общая и специальная физическая подготовка	10	расписанию	практикум		упражнений
		Технико-тактическая подготовка	6				
6	февраль	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	12				
		Технико-тактическая подготовка	7				
7	март	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	13				
		Технико-тактическая подготовка	8				
8	апрель	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	13				
		Технико-тактическая подготовка	8				
9	май	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	11				
		Технико-тактическая подготовка	5				
10	июнь	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	12				
		Технико-тактическая подготовка	7				
11	июль	Теория	1	Согласно утвержденному расписанию	Групповая и индивидуальная работа, практикум	спортзал	Беседа, демонстрация упражнений
		Общая и специальная физическая подготовка	9				
		Технико-тактическая подготовка	4				
Общий годовой объем			220				

2.2. Условия реализации программы

На занятиях необходимо иметь специальную форму - кимано. Спортивная обувь с жесткой подошвой допускается только для занятий вне борцовского ковра. Для занятий на улице необходимо иметь спортивный костюм.

Место проведения занятий спортивный зал, оборудованный борцовским ковром, тренажёрами, спортивными снарядами.

Оборудование: - татами – 1 шт. Татами – это квадрат, составленный из прямоугольных (или квадратных) матов, изготовленных из полимерных материалов.

Инвентарь:

1. Гимнастическая палка 10 шт.
2. Скакалка 10 шт.
3. Секундомер 1 шт.
4. Отягощения 20 шт.
5. Пояс для борьбы дзюдо 5 шт.
6. Теннисный мяч 10 шт.
7. Набивной мяч 2 шт.
8. Футбольный мяч 1 шт.
9. Свисток 1 шт.
10. Рулетка 1 шт.
11. Ориентир 10 шт.
12. Перекладина 1 шт.

Занятия проводятся без обуви. Детям младшего возраста разрешается на время тренировок обувать чешки.

Кадровое обеспечение тренировочного процесса: уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. № 298 н.

Требования к образованию и обучению тренера - преподавателя: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных соревнований с участием ведущих спортсменов, методические разработки по виду спорта дзюдо.

2.3. Формы аттестации

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером - преподавателем в форме тестирования;

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;

- годовая аттестация, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит на итоговых и открытых занятиях, в форме соревнования, проведения показательных выступлений, турниров, после которых составляются соответствующие аналитические справки и протоколы.

2.4. Оценочные материалы

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы по общей и специальной физической подготовке:

Возраст учащихся: 7-10 лет

№ п\п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	6,5	6,0	5,6	5,3	5,0	6,8	6,5	6,0	5,6	5,3
2	Челночный бег 3х10м (с)	10,4	10	9,8	9,5	9	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5
3	Бег 800 м (мин, секунд)	5,5	5,3	5,0	4,5	4,2	6,0	5,5	5,3	5,0	4,5
4	подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись [М], на низкой перекладине из виса лежа [Д] (кол. раз)	1	2	3	4	6	2	4	6	8	10
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз) 5	3	4	5	7	8	2	3	4	6	7
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	5	7	10	13	15	3	5	7	10	13
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	2	3	4	5	6	1	2	3	4	

Примечания:
нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов.

Возраст учащихся: 11-13 лет

№ п\п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	6,0	5,6	5,3	5,0	4,8	6,5	6,0	5,6	5,3	5,0
2	Челночный бег 3x10м (с)	10	9,8	9,5	9	8,5	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0
3	Бег 800 м (мин, секунд)	5,3	5,0	4,5	4,2	4,0	5,5	5,3	5,0	4,5	4,0
4	подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись [М], на низкой перекладине из виса лежа [Д] (кол. раз)	2	3	4	6	7	4	6	8	10	13
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз)	4	5	7	8	9	3	4	6	7	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	7	10	13	15	17	5	7	10	13	15
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6

Примечания:

нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов.

Возраст учащихся: 14-15 лет

№ п\п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	5,6	5,3	5,0	4,8	4,6	6,0	5,6	5,3	5,0	4,8
2	Челночный бег 3x10м (с)	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4
3	Бег 800 м (мин, секунд)	5,0	4,5	4,2	4,0	3,5	5,3	5,0	4,5	4,0	3,5
4	подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись [М], на низкой перекладине из виса лежа [Д] (кол. раз)	9	10	11	12	13	10	13	16	18	20
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз) 5	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	10	13	15	17	19	7	10	13	15	17
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7

Примечания:

нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов.

Возраст учащихся: 16-17 лет

№ п\п	контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	бег на 30 м (с)	5,6	5,3	5,0	4,8	4,6	6,0	5,6	5,3	5,0	4,8
2	Челночный бег 3x10м (с)	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
3	Бег 800 м (мин, секунд)	4,5	4,2	4,0	3,5	3,3	5,0	4,5	4,2	4,0	3,5
4	подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись [М], на низкой перекладине из виса лежа [Д] (кол. раз)	10	11	12	13	14	13	16	18	20	22
5	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол. раз) 5	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	13	15	17	19	20	10	13	15	17	18
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
Примечания: нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке – 28 баллов.											

2.5. Методические материалы**Особенности организации образовательного процесса**

Хорошая физическая подготовка борца является основой для совершенствования других сторон его подготовки и особенно технической и тактической. Физической подготовке начинающего борца уделяется большое внимание. Главное занятие с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности

подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений на основе наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. В соревнованиях комплексно совершенствуется техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка. Обучение технике дзюдо является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, она направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют освоить навыки дзюдо. Программа предоставляет возможность обучающимся, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям дзюдо, укреплять здоровье, получать социальную практику общения в детском коллективе. Образовательная деятельность по программе стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физических и морально-волевых качеств. Программа также предоставляет возможность детям, ранее занимающимся дзюдо, и по каким-либо причинам прекратившим занятия, продолжить обучение по программе.

Формы и методы обучения. Формирование знаний по освоению содержания по виду спорта дзюдо и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовки обучающихся.

Методы теоретической подготовки: сообщения, беседы, лекционные занятия.

Сообщение включает в себя краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Применяется в учебно-тренировочном процессе.

На практических занятиях большое значение отводится разминке, при проведении которой используются специальные упражнения для развития определенных качеств и функциональных возможностей, специфичных для дзюдоистов. В зависимости от возрастных особенностей, в планировании содержания разминок делается акцент на воспитание определенных физических качеств.

Метод практических упражнений предлагается для подготовки детей к участию в соревнованиях.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте

спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и к содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное изучение его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного изучения применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору, что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Педагог должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого один раз в год проводятся испытания по контрольным нормативам.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на дзюдо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий борьбы. Обучение технике дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий. Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия. Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и т.д.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

б) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, круговой, игровой, соревновательный.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный методы. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – доступным и простым. Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить, прыгнуть через препятствие. По окончании учебного года по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке обучающиеся переходят на следующий этап обучения, либо остаются на повторное обучение. На этом этапе обучения можно привлекать юных спортсменов к соревнованиям по общей физической подготовке, спортивным играм по упрощенным правилам и к выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

Формы организации учебного занятия

Практические занятия проводятся в основном в форме групповых занятий, но иногда применяется фронтальная или индивидуальная работа. Такая форма работы, как индивидуальная используется для обеспечения отработки конкретных упражнений и техник, а также при работе в парах.

Для обобщения и систематизации знаний применяются следующие формы организации обучения: практикум, соревнование, учебно-тренировочные схватки.

Особенности проведения тренировочных занятий

Цели и задачи:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам дзюдо и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Так как тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определённых правил:

- учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не менее 15-17 °).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий - это привить обучающимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что благоприятно влияет на отношение обучающихся к физической культуре и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретённых двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Организация тренировочного процесса осуществляется в соответствии с учебным планом.

Основными формами организации тренировочного процесса являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия с обучающимися проводятся в форме бесед. В процессе тренировочного занятия, под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении тренировочных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе тренировочного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке.

Тренировочные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством обучающихся, предусмотренным Программой.

При подборе средств и методов тренировочных занятий, дозировки, деления объёмов и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Структура тренировочного занятия

Вводно-подготовительная часть, задачи:

1. Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).

2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

Основная часть, задачи:

1. Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и её совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся.

3. Обучение обучающихся умению применять приобретённые навыки и качества.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.

Заключительная часть, задачи:

1. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряжённости).

2. Подготовка обучающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины).

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части тренировочных занятий решается и такая важная задача, как сообщение обучающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту.

Причём, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения тренировочных занятий (в спортивном зале, на воздухе и т.п.), основ избранного вида спорта, обеспеченности инвентарём и оборудованием, контингента обучающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры тренировочного занятия может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбираются соответствующие средства.

Дозировка физической нагрузки

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления обучающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические «затраты» организма человека на мышечную работу.

Способы регуляции физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит от:

- количества производимой работы и её интенсивность;
- нервно-психических реакций;

- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т.д.

Общая плотность тренировочного занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера-преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения обучающимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80 - 90%, на воздухе до 90%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого обучающиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объем и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели - пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки - это по величине пульса, т.е. по ЧСС при выполнении упражнения и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечно-сосудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Обучающихся необходимо обучать технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуется учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20 - 25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60 - 70%, после подвижных игр до 70 - 90% и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15 - 20%. Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить

степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4 - 5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях.

Техника безопасности:

Общие требования безопасности:

- к занятиям по дзюдо допускаются лица с 7 лет, прошедшие медицинское обследование с установленной группой здоровья и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья заниматься дзюдо;
- тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению противопожарной и антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии;
- на занятиях по дзюдо возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: значительные статические мышечные усилия; неточное, некоординированное выполнение бросков; запрещённых ударов и приёмов; нервно-эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у обучающегося;
- для занятий дзюдо обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае лёгкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжёлые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь.

До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин. до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий, в частности на маты. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений. Покрышка должна быть натянута туго поверх матов;
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки). Требования безопасности во время занятий:

- занятия по дзюдо в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания, утверждённого руководителем образовательного учреждения;
 - занятия по дзюдо должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
 - тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться чёткого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
 - для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительному отношению друг к другу, воспитанию высоких бойцовских качеств;
 - каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для дзюдо, приёмы страховки, само страховки;
 - особое внимание на занятиях дзюдо, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения;
 - при разучивании отдельных приёмов на помосте может находиться не более 4-х пар;
 - на занятиях по дзюдо запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);
 - тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потёртости кожи, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю;
 - выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.
- Требования безопасности по окончании занятия:
- после окончании занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
 - проветрить спортивный зал.

2.6. Список литературы:

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
4. Концепция развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.

5. Рыбалёва И. А. «Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности» Учебно-методическое пособие-Краснодар: Просвещение-Юг, 2019.-138 с.

Литература по виду спорта:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо, приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231.
2. Правила соревнований, 2013 г.
3. Дзюдо. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. С.В. Ерегина – М.: Советский спорт, 2009 – 268 с.
4. Дзюдо. Система и борьба, Ю.А. Шуликин, Я.К. Коблев, 2006 г.
5. Дзюдо. Базовая технико- тактическая подготовка для начинающих, Ю.А. Шуликин, Я.К. Коблев, 2006 г.
6. Теория и методика детско-юношеского дзюдо, В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина
7. Дзюдо. Страницы истории, Грищенко В.Н., 2009 г.
8. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо), С.В. Ерегина, 2015 г.
9. Направленность тренировочного процесса в дзюдо на воспитание социально значимых ценностей, Еганов А. В., 2009 г.
10. Методика построения тренировочного процесса в классической борьбе, А.Ю. Болтовский, 2012 г.

Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://methodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ni/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Федерация спортивной борьбы России - <http://wrestrus.ru/>