Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Гатчинская спортивная школа №3»

Принято на
Педагогическом совете
протокол №5
от «31» августа 2023 г.

БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ГАТЧИНСКАЯ СПОРТИВНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ГАТЧИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3"
C=RU, S=Ленинградская область, STREET="пр-кт 25 Октября, д.10", L=г.Гатчина, T=И.О. Директора, O=" МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""ГАТЧИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3""", ОГРН=1034701243048, СНИЛС=07392151264, OID.1.2.643.100.4=47050024569, ИНН=470501207033, E=larista@yandex.ru, G=Станислав Викторович, SN=Титовец, CN=" МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ""ГАТЧИНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 3"""
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2023.09.01 12:02:43+03'00'
10.1.1

«Утверждаю»
Приказ № 95-08/23
от 31 августа2023 года
ИО директора МБОУ ДО
«Гатчинская СШ №3»
_____ С.В. Титовец

Дополнительная общеразвивающая программа Физкультурно-спортивной направленности «Основы ДЗЮДО»

Срок реализации образовательной программы: 2 года

Разработчики программы:

Гусева С.А., инструктор - методист;
Михайлов А.С., тренер - преподаватель высшей категории;
Козловский А.Г., тренер-преподаватель;
Сергеев С.Г., тренер - преподаватель.

Ленинградская область, г. Гатчина
2023 г.

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо» (далее по тексту – «Общеразвивающая программа», «Программа») является адаптированной, с учётом особенностей организации занятий в МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3» (далее по тексту – «Спортивная школа»), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

Направленность общеразвивающей программы — физкультурно-спортивная.

Общеразвивающая программа разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023);
- Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минпроса Российской Федерации от 27.08.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта».

Характеристика, отличительные особенности рукопашного боя

Дзюдо́ (яп. 柔道 дзю: до:, дословно — «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

В отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над партнером является лишь точность движений.

От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться чтобы победить. Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к рукопашному бою и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо (представленное Кодокан дзюдо и рядом других школ дзюдо) и спортивное дзюдо, соревнования по которому проводятся на международном уровне и входят в программу Олимпийских Игр. В спортивном дзюдо, развиваемом Международной федерацией дзюдо (IJF), делается больший акцент на соревновательную составляющую, в то время как в традиционном дзюдо дополнительное внимание уделяется вопросам самообороны и

философии, что, не в последнюю очередь, повлияло на различия в правилах соревнований и разрешённых приёмах.

Занятия дзюдо способствуют гармоничному духовному развитию занимающихся, поскольку стимулируют позитивный подход к событиям, требуют дисциплины, настойчивости, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

Дзюдо в качестве метода совершенствования сознания включает различные аспекты. В частности, развитие нравственности занимающихся дзюдо обеспечивается в силу самой специфики занятий дзюдо. Оно достигается, в том числе, за счёт постепенной смены роли занимающегося дзюдо с ученика на учителя в процессе изучения приёмов в парах занимающихся с разным уровнем подготовки, что приводит к необходимости помогать друг другу.

Занятия дзюдо требуют самоконтроля, что позитивно сказывается на личности ученика. А тренировка памяти (за счёт необходимости изучать сложные приёмы), наблюдательности (благодаря практике рандори) и развития воображения и творческого подхода (при освоении вариативных техник), умение выражать свои мысли (например, при описании приёмов), благодаря занятиям дзюдо развиваются в комплексе.

Специфика организации обучения по общеразвивающей программы заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

• проведение теоретических и практических занятий;
• выполнение учебно-тематического плана;
• сдачу контрольно-переводных нормативов;
• регулярное участие в соревнованиях.

Основная цель программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивно подготовки, создание условий для успешного обучения детей и подростков широкому арсеналу тренировочных средств способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных возможностей от этапа к этапу, содействие успешному решению задач физического воспитания детей. Формирование и развитие способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

Задачами общеразвивающей программы являются:

- физическое воспитание детей;
- обучение технике и тактике дзюдо;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и спортивных достижений обучающихся.

Актуальность общеразвивающей программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств детей и подростков. Кроме того, за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Общеразвивающая программа способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 лет до 17 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по программе составляет – 7 лет. Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Срок реализации общеразвивающей программы 2 года.

Ожидаемые результаты – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по избранному виду спорта. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; овладение навыками рукопашного боя; формирование знаний по здоровому образу жизни.

Учебно-тематическое планирование

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские бои, в сроки соответствующие Календарному учебному графику.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом, на основании результатов промежуточной аттестации (и/или выполнение обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке).

Подготовка спортсменов делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности. Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Годовая учебно-тренировочная нагрузка

Этап подготовки	Год обучения	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 42 недель)	
Спортивно-оздоровительный	1 год и далее	4	168
Спортивно-оздоровительный	1 год и далее	6	252

Распределение учебных часов:

№ п/п	Базовый компонент	Количество часов на 4 часа в неделю	Количество часов на 6 часов в неделю
I	**Теоретическая подготовка**	**8**	**12**
II	**Практическая подготовка**	**154**	**228**
1.	Общая и специальная физическая подготовка	62	88
2.	Тактическая подготовка	30	42
3.	Техническая подготовка	40	60
4.	Игровая и соревновательная подготовка	22	38
III	**Углубленное медицинское обследование**	**2**	**4**
IV	**Контрольные испытания**	**4**	**8**
	Итого:	**168**	**252**

Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа 4 часа в неделю

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1.	Теоретическая подготовка	8		**8**
2.	Общая и специальная физическая подготовка		62	**62**
3.	Тактическая подготовка		30	**30**
4.	Техническая подготовка		40	**40**
5.	Игровая и соревновательная подготовка		22	**22**
6.	Углубленное медицинское обследование		2	**2**
7.	Контрольные испытания		4	**4**

	ИТОГО:	**8**	**160**	**168**

Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа
6 часа в неделю

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1.	Теоретическая подготовка	12		**12**
2.	Общая и специальная физическая подготовка		88	**88**
3.	Тактическая подготовка		42	**42**
4.	Техническая подготовка		60	**60**
5.	Игровая и соревновательная подготовка		38	**38**
6.	Углубленное медицинское обследование		4	**4**
7.	Контрольные испытания		8	**8**
	ИТОГО:	**12**	**240**	**252**

Краткое содержание программы:
Группы спортивно-оздоровительной подготовки
Теоретический материал

Краткая характеристика развития физической культуры и спорта

Физическая культура и спорт. Различие между этими двумя понятиями. История возникновения физкультуры и спорта. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защиты Родины. Олимпийские игры.

Краткий обзор развития спортивной борьбы

Спортивная борьба. История развития борьбы, первые соревнования. Основатель и история развития борьбы. Развитие борьбы в России. Герои борьбы в России.

Влияние физических упражнений на организм человека

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечнососудистой, дыхательной), обмен веществ и энергии в процессе занятий физическими упражнениями.

Гигиена, закаливание, питание и режим

Гигиена занимающихся должна учитывать необходимость ежедневного выполнения следующих мероприятий:

Гигиена тела (основные правила ухода за зубами и деснами, уход за волосами и ногтями, купание и умывание);

Гигиена сна (потребность во сне занимающихся различного возраста, проветривания помещения перед сном);

Гигиена одежды и обуви (требования к одежде и обуви в зависимости от сезона, поддержание в чистоте одежды, обуви, спортивной формой);

Гигиена питания (основные правила здорового питания, возрастные нормативы объёма блюд и время приёма пищи).

Гигиенические знания должны формироваться у занимающихся в процессе спортивно-оздоровительных занятий и проявляться в поведении через полезные привычки соблюдения личной гигиены.

Гигиеническая гимнастика – ежедневно выполняемый комплекс несложных физических упражнений, который применяется с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности организма. Выполнение комплекса гигиенической гимнастики дополняет эффект от спортивно-оздоровительных занятий.

Закаливание – постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В системе спортивно-оздоровительных мероприятий применяются различные виды закаливающих процедур: воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливания, купания.

Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировочных занятиях.

Техника безопасности при выполнении обще подготовительных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и спортивном зале. Заболевания спортсменов в результате травматизма юных спортсменов (перетренировка, обморок, сотрясение, перелом, кровотечения).

Врачебный контроль, самоконтроль.

Определение и оценка состояния здоровья, физическое развитие и функциональные возможности юных спортсменов, методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогическое наблюдение во время занятий. Внешние признаки утомления.

Морально-волевая, нравственная и эстетическая подготовка.

Воспитание морально-волевых качеств, патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, и настойчивости в процессе занятиям спортом.

Правила соревнований

Форма дзюдоиста. Завязывания пояса. Штаны. Возраст участников. Весовые категории. Взвешивание участников. Оценки приема. Продолжительность схватки. Определение победителя. Врач соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка (ОФП)

Понятие о строе, спортивных упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении: расчет, приветствие, повороты, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (70-80 см) шагом.

Прыжки и метания. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперёд, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую верёвочку (высота 10-15 см).

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определённому сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйсь!», «шагом марш!», «стой!».

Акробатика. Группировки из положения сидя, стоя, лёжа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лёжа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лёжа на животе, перекаты вперёд, назад.

Висы и упоры. Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

Лазание. Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую верёвку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Прикладные упражнения. Поднимание и переноска борцовских манекенов вдвоем, переноска партнера на спине, лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату.
Упражнение с предметами: скакалками, с гимнастическими палками, с набивными мячами, гантелями. Наклоны и повороты туловища, маховые круговые движения руками.

Броски и ловли из положения сидя (стоя, лежа) и двумя руками, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель, мишень и на дальность, броски в цель (соревновательного характера).

Упражнения с набивными мячами (вес мяча 1 кг)
Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча, перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине), различными способами (между ногами, толчком от груди) эстафета и игры с мячом, соревнования на дальность мяча одной и двумя руками.

Плавание. Обучение умению держатся на воде, плаванию производным способом, простейшие прыжки в воду, игры в воде.

Упражнения в равновесии. Стойка на носках, на одной ноге (на полу на гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке, боком, приставными шагами, набивным мешком на спине, сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Закрыв глаза, пройти по скамейке 1,5 – 3 м, по веревке. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед, подпрыгивание на одной ноге передвигаясь по веревке, с весом и без веса (1,5 – 3 м).

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лёжа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями.

Спортивные игры.

Баскетбол. Перемещение правым, левым боком, спиной- по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах – парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставать на заранее приготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (в парах, о стену), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнёру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперёд, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой – ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочерёдно (на месте) и с малым продвижением вперёд. Броски: перебрасывание мяча через сетку, верёвку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене – двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

Волейбол. Из основной стойки шаг вправо (влево) – вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперёд и назад. Элементы игры «День и ночь»: при упоминании слова «день» дети берут мяч в руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держать). То же самое, но со свистком (один свисток – день, два свистка – ночь), можно с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1-2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, в тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определённому сигналу (хлопок, свисток), остановка – сделать 2-3 хлопка – одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону – повторить те же самые хлопки. Имитационное упражнение «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

Футбол. Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнёра, вернуться на своё место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча правой и левой ногой, то же самое в тройках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

Подвижные игры и эстафеты.

Различные подвижные игры, комбинирование эстафет с бегом, прыжками на одной, двух ногах, лазание, пер лазание, ползание с предметами с мячом движения, перетягивания.

Игры с бегом: «Быстро возьми», «быстро положи»; «переменить предмет», чье звено скорее соберется? Кто скорей докатит обруч до флажка, догони свою пару», «на быстроту бег гусиным шагом в парах», кто скорее перенесет мячи.

Игры с прыжками. «Лягушка и цапля»; «не попадайся»; «волк во рву»;

Игры с метание и ловлей: «Охотник и звери», «Стоп», «Кого назвали тот и ловит мяч».

Игры с ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Прокатиться колбасой».

Игры – эстафеты: «Веселые соревнования», «чья команда больше мячей забросит в корзину», «дорожка препятствие», «бой петухов».

Народные игры: придумай сам!

Самостоятельная работа. Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы:

-упражнение лежа, стоя на коленях – сгибание и разгибание рук в упоре, 6-10 раз

-поднять ноги под углом 45гр. и опустить, 6-10 раз, время 10-20 сек.

-лежа на ковре, с помощью рук принять положение сидя, 6-10 раз, время 10-15 сек.

-приседание на ноги без партнера, время 10-15 сек.

Быстрота:

-из положения на животе, на спине быстро встать в исходное положение, прямая стойка, время 10-15 сек.

Выносливость:

-протащить по ковру соперника своего веса на определенное расстояние, без учета времени

-пройти гусиным шагом, время 20-30 сек.

Гибкость:

-стоя на гимнастической скамейке, наклониться до носков, ниже

Ловкость:

-прыжки через скакалку, прыжки через препятствия.

Технико-тактическая подготовка дзюдоистов

Техника

Изучение стоек (высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная) и передвижений (обычными шагами, приставными шагами, по диагонали, вперед, назад, влево, вправо) из раздела техники 6 КЮ.

Дистанция: вне захвата и захвата, дальняя, средняя, ближняя

Падение: вперед, назад, влево, вправо, на живот

Тактика

Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений: выталкивание с ковра, борьба за захват пояса. Стоя на коленях, свалить соперника на татами за рукав, за пояс, за рукава, отворот.

Игровые методы тактической подготовки: с опережением – кто первым уйдет от удержания за определенное время в команде, кто первый вытолкает в команде больше соперников за определенное время. Сидя на коленях лицом друг к другу (спиной друг к другу), кто первым свалит соперника от захвата на бок, на спину.

Группы спортивно-оздоровительной подготовки
6 часов в неделю
Теоретический материал

Физическая культура и спорт.

История возникновения физкультуры и спорта. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защиты Родины. Соревнования. Значение соревнований.

Влияние занятий дзюдо на организм человека

Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий, обмен веществ и энергии в процессе занятий.

Гигиена, закаливание, питание и режим дзюдоиста

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий. Гигиенические требования к питанию. Питание в период тренировок. Понятия об энергетических затратах на занятиях. Восстановление энергетических затрат спортсменов. Значение закаливания.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях

Техника безопасности при выполнении общеподготовительных упражнений. Страховка и самостраховка. Правила поведения на занятиях. Врачебный контроль, самоконтроль.

Морально – волевая, нравственная и эстетическая подготовка.

Воспитание морально–волевых качеств, патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности и настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки.

Правила соревнований

Форма дзюдоиста. Завязывания пояса. Штаны. Возраст участников. Весовые категории. Взвешивание участников. Оценки приема. Продолжительность схватки. Определение победителя. Разряд и звания. Дисквалификация. Право и обязанности судей. Врач соревнований.

Оборудование и инвентарь

Зал (размеры, подсобное помещение). Татами. Размеры татами, окладные маты, уход за татами, оборудование и инвентарь. Кимоно (дзюдоги), уход за ней. Проверка и исправность инвентаря и оборудования.

Практический материал

Общая физическая подготовка

Понятие о строе. Спортивных упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении: расчет, приветствие, повороты, перемена направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и сбега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе. Ходьба в приседе и полуприседе, с поворотами в тройках (пл3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки сочетание.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлёстом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2х5 м, 2х10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180, 90), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах).

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Построение в две шеренги, в две колонны, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве; слева, справа, вверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Строевые команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчёт на 1-2-й.

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперёд, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лёжа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо.

Висы и упоры. В висе стоя и лёжа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лёжа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках.

Лазание. По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лёжа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату.

Упражнения в равновесии. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежачему шнуру, приседая и делая повороты.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: поднимание рук вверх, вперёд, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперёд, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперёд, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лёжа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями.

Прикладные упражнения. Поднимание и переноска борцовских манекенов вдвоем, переноска партнера на спине, лазанье по гимнастической стенки, лестнице, канату, шесту.

Упражнения с предметами: скакалка, с гимнастическими палками, с набивными мячами, гантелями. Наклоны и повороты туловища, маховые круговые движения руками.

Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) и двумя руками ловля мяча, отскочившего от стенки перебрасывание мяча на ходу и при беге, метание мяча в цель мишень и на дальность, броски в цель (соревновательного характера)

Упражнение с набивными мячами (вес мяча от 1 до 3 кг)
Сгибание и разгибанием рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча, перебрасывание по кругу и друг другу из положения (стоя на коленях сидя, лежа на спине), различными способами (между ногами, точком от груди) эстафета и игры с мячом, соревнования на дальность мяча одной и двумя руками.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинирование эстафет с бегом, прыжками на одной, двух ногах, лазание, перелазание, полазание с предметами с мячом движения, перетягивание.

Плаванье Обучение умению держатся на воде, плаванию производным способом, простейшие прыжки в воду, игры в воде.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке, боком, приставными шагами, набивным мешком на спине, сохранение равновесия, стоя на скамейке на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Закрыв глаза, пройти по скамейке 1,5- 3 м, по веревке. Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, подвигаясь вперед, подпрыгивание на одной ноге передвигаясь на веревке, с весом и без веса (1,5-3 кг)

Спортивные игры

Баскетбол. Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) – с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест; в колоннах – напротив стоят кегли (5-6), первые обходя кегли справа, затем слева, обратно по прямой, становятся в конец колонны. Броски: двумя от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину, подвешенные обручи, щит. В колоннах – первые бросают, ловят и передают стоящему сзади.

Футбол. Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м в парах и шеренгах. Игра «Сбей кеглю» - стоя в 3-4-х колоннах по 3-4 человека, линия удара – 3 м. Игра «Перебей мяч» - посреди площадки стоит скамейка, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на строну соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определённое время игра заканчивается, побеждает команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно двигаясь, попасть в промежуток между кеглями (80 см). игра «Попади в кеглю в воротах» - прямо, справа, слева. Расстояние 5-7 метров.

Волейбол. С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать, стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками, катить в тройках мс перемещением, стоя у стены, с одной руки подбросить вверх, переместиться под мяч и отбить сверху руками в стену. Игра в парах – «Покажи кулачки», «Расколи полено» - упражнение «Дровосек» (руки – одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак); в колоннах – передал – садись, отбил – беги в конец колонны (отбил – приём мяча снизу двумя руками).

Подвижные игры.

Игры с бегом: «Быстро возьми», «быстро положи»; «переменить предмет», чье звено скорее соберется? Кто скорей докатит обруч до флажка, догони свою пару», «на быстроту бег гусиным шагом в парах», кто скорее перенесет мячи.

Игры с прыжками. «Лягушка и цапля»; «не попадайся»; «волк во рву»;

Игры с метание и ловлей: «Охотник и звери», «Стоп», «Кого назвали тот и ловит мяч».

Игры с ползанием и лазаньем: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Прокатиться колбасой».

Игры – эстафеты: «Веселые соревнования», «чья команда больше мячей забросит в корзину», «дорожка препятствие», «бой петухов».

Народные игры: придумай сам!

Самостоятельная работа. Равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Сила:

-упражнение лежа, стоя на коленях – сгибание и разгибание рук в упоре, 6-10 раз

-поднять ноги под углом 45гр. и опустить, 6-10 раз, время 10-20 сек.

-лежа на ковре, с помощью рук принять положение сидя, 6-10 раз, время 10-15 сек.

-приседание на ноги без партнера, время 10-15 сек.

Быстрота:

-из положения на животе, на спине быстро встать в исходное положение, прямая стойка, время 10-15 сек.

Выносливость:

-протащить по ковру соперника своего веса на определенное расстояние, без учета времени

-пройти гусиным шагом, время 20-30 сек.

Гибкость:

-стоя на гимнастической скамейке, наклониться до носков, ниже

Ловкость:

-прыжки через скакалку, прыжки через препятствия.

Тактико-техническая подготовка дзюдоистов

Техника

Изучение и совершенствование стоек (высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная) и передвижений (обычными шагами, приставными шагами, по диагонали, вперед, назад, влево, вправо) из раздела техники 6 КЮ.

Повороты (перемещение тела): на 90* шагом вперёд, на 90* шагом назад.

Дистанция: вне захвата и захвата, дальняя, средняя, ближняя.

Падение: вперед, назад, влево, вправо, на живот.

Передвижение обычными шагами, подшагиванием.

Захваты за кимоно, за звенья пояса (руки, за отворот).

Положение дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках) по отношению противнику - лицом к лицу, лицом к заднику, спиной к груди. Упоры и уклоны.

Удержание из разных положений лежа (боком, сверху, со стороны головы).

Падение в разных направлениях - вперед, назад, боком, на живот.

Тактика

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника: вперед (стоя на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, толчок правой, тяга левой) и назад (толчок двумя руками).

Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра.

КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС.

1. РЭЙ (REI) - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)

Тачи-рэй (Tachi-rei) - Приветствие стоя

Дза–рэй (Za–rei) - Приветствие на коленях

2.ОБИ (OBI) – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

3.ШИСЭЙ (SHISEI) - СТОЙКИ

4. ШИНТАЙ (SHINTAI) - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши (Ayumi-ashi) - Передвижение обычными шагами
Цуги-аши (Tsugi-ashi) - Передвижение приставными шагами

- вперед-назад
- влево-вправо
- по диагонали

ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

- на 90* шагом вперед
- на 90* шагом назад
- на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180* круговым шагом вперед
- на 180* круговым шагом назад

КУМИКАТА (KUMI-KATA) - ЗАХВАТЫ
Основной захват – рукав-отворот
КУДЗУШИ (KUZUSHI) - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Mae-kuzushi	Вперед
Уширо-кудзуши	Ushiro-kuzushi	Назад
Миги-кудзуши	Migi-kuzushi	Вправо
Хидари-кудзуши	Hidari-kuzushi	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

УКЭМИ (UKEMI) - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	Yoko (Sokuho) –ukemi	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	Ushiro (Koho) –ukemi	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	Mae (Zenpo) –ukemi	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения в спортивной школе – в приоритете очная форма обучения, возможна очно-заочное или дистанционное обучение.

Образовательной программой предусмотрено использование сетевой формы реализации образовательной программы.

Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: минимальное количество человек – 12, максимальное количество человек – 15.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 6 академических часов.

Средства обучения:

Отделение дзюдо в спортивной школе, реализующей настоящую программу должно быть укомплектовано следующим минимумом спортсооружений: спортивный зал 20Х10 м.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Татами	Шт.	2
2.	Ударно-захватные	Шт.	20
3.	Шлем с пластиковой маской	Шт.	20
4.	Накладки на ноги стопа-голень	Шт.	20
5	Бандаж на пах	Шт.	20
6	Капа	Шт.	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Лапы боксёрские	Шт.	10
6.	Щиты	Шт.	10
7.	Утяжелители	Шт.	20
6.	Скакалки	Шт.	20

Перечень технических средств обучения

№п/п	**Наименование**	**Количество**
1.	Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (видеоплеер, проектор).	1 шт.
2.	Камера	1 шт.

Перечень учебно-методических материалов

1. Аконпянин А.О., Кахшшцев Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР – Москва: Советский спорт, 2003
2. В. Путин, В. Шестаков, А. Левицкий. Дзюдо: История, Теория, Практика. Издательский Дом «СК» 2000
3. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо – Челябинск: Урал ГУФК, 2008
4. Зажирев Р.М., Плотников В.И., Зекриев Ф.Х., Наборщикова Ю.В. А ваш ребенок записался в дзюдо? – Пермь: «ОТ и ДО», 2009

5. Зверев С.М., Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, «Просвещение» Москва 1986
6. Косаротов С.А., Егоров А.Л., Правила соревнований дзюдо. – Москва: ООО «Будо-спорт», 2006
7. Свищев И.Д., Ерегина С.В., Дзюдо. Примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) спортивных клубов (СК) детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ). Москва: Универ Пресс, 2003
8. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – Москва: Советский спорт, 2005
9. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Дзюдо система и борьба. - Ростов на Дону: Феникс, 2006
10. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Схаляхо Ю.М., Породуев Ю.В. Дзюдо для начинающих. Ростов на Дону: Феникс, 2006

Видеоматериалы:

1. «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным»
2. «Дзюдо в Японии» фильм 2, студия «Калиста», 2001-2002
3. «Huizinga. Total judo» Видео-архив Хуцинги
4. «Jeon-Korean Judo Master», 2001
5. «Mifune. The Essence of judo»
6. «Jimmy Pedro Grip Like a World Champion»
7. «Judo-Lehrvideos fur Kinder, Athleten, Ubungsleiter, Trainer und Judo-Lehrer»
8. «Техники дзюдо от Кацухико Кашивазаки. Неваза.»

Интернет-сайты:

1. www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации
2. www.mon.gov.ru – Министерство образования и науки Российской Федерации
3. www.judo.ru – Федерация дзюдо России

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития ДЗЮДО в России. Изучить основы техники безопасности и профилактике травматизма при проведении занятий по ДЗЮДО, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке.

Освоят правила дзюдо, овладеют понятиями «Техника дзюдо», «Тактика дзюдо» и научатся применять полученные знания. Овладеют навыками индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Кроме того, планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

По окончании первого года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать общие основы дзюдо;
2. Овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
3. Иметь представление о технических приемах в дзюдо;
4. Уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить начальные навыки технической подготовки по дзюдо;

По окончании второго года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать правила дзюдо;
2. Уметь применять основы техники дзюдо в практике;
3. Уметь управлять своими эмоциями;
4. Знать методы тестирования при занятиях дзюдо;
5. Знать основные понятия и термины в теории и методике дзюдо;
6. Научиться взаимодействовать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
7. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

По окончании третьего года обучения, обучающиеся должны знать:

-краткая история развития дзюдо;
-судейство и правила дзюдо;
-гигиена дзюдоиста, врачебный контроль;
-элементы самомассажа;
-этика дзюдоиста.

Должны уметь выполнять:

-основные захваты;
-освобождение от захватов;
-падение;
-самостраховка;
-удержание;
-кувырки, перекаты, маятники, забегания моста;
-борьба за свой коронный захват;
-борьба за бросок бедро, подножки, плечо.

Методическое обеспечение программы

Методы организации и проведения образовательного процесса:

- Словесные методы:
- Описание;
- Объяснение;
- Рассказ;
- Разбор;
- Указание;
- Команды и распоряжения;

- Подсчёт.

Наглядные методы:
- Показ упражнений и техники плавания;
- Использование учебных наглядных пособий;
- Видиофильмы, DVD, слайды;
- Жестикуляции

Практические методы:
- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития ДЗЮДО в России. Изучить основы техники безопасности и профилактике травматизма при проведении занятий по ДЗЮДО, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила дзюдо, овладеют понятиями «Техника дзюдо», «Тактика дзюдо» и научатся применять полученные знания. Овладеют навыками индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Кроме того, планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

По окончании первого года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать общие основы дзюдо;
2. Овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
3. Иметь представление о технических приемах в дзюдо;
4. Уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить начальные навыки технической подготовки по дзюдо.

Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующем в спортивной школе локальным нормативным актом – «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и в сроки соответствующие Календарному учебному графику.

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

1). **Оценка текущего контроля за успеваемостью** осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий в спортивной школе точкой или пустой клеткой, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации (сдаче контрольно-переводных нормативов).

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроляуспеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

2). **Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации** осуществляется с использованием оценочных материалов, разработанных спортивной школой.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

2.1.) **Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из волейбола, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении

об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « - » при отрицательном.

2.2.) **Оценка уровня знаний по практической подготовке** включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке или, по усмотрению тренера преподавателя, контрольно-переводные нормативы по физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по **физической подготовке** и критерии фиксирования результатов представлены в п.1.1 Приложения №2 и заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 2 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого в Приложении № 2 (п.1.1) перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Для оценки **технической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения) (п.1.2 Приложение №2). Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива одного элемента технической подготовки обучающийся получает 1 балл, при неправильном получает 0 баллов.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Либо, по усмотрению тренера-преподавателя, в программу промежуточной аттестации включаются **контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке** для спортивно-оздоровительного этапа (п.2 Приложения №2).

Таким образом, для успешной **промежуточной аттестации** обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более; либо, по усмотрению тренера-преподавателя, выполнить контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачтено»/ «не зачтено». При получении оценки «зачтено», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате **итоговой аттестации** по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 3 баллов и более, или сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

Приложение №1
К Дополнительной общеразвивающей программе
Физкультурно-спортивной направленности
«Основы Дзюдо»

Календарный учебный график

Календарные сроки реализации программы

Сроки реализации образовательной программы: 2 года. Учебный год состоит из 42 календарных недель для обучающихся, которые обучаются по учебному плану на арендуемых спортивных сооружениях, на открытых спортивных площадках, парках или в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора. Окончание учебного года - 31 июня текущего года.

Каникулярными днями являются: все общегосударственные праздники (п. 3, ст.41, гл.2 ФЗ-273 от 29.12.2012г.).

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации установлены «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3»», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и другими локальными актами спортивной школы.

Таким образом, сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 31 декабря текущего года. Итоговой аттестации - с 15 июня по 31 июня текущего года.

Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Учебные занятия могут проводиться с 8.00 часов до 20.00 часов. Продолжительность одного учебного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения составляет до 2 академических часов.

Сроки приема на обучение по образовательной программы

Прием на обучение по образовательной программе с 01 сентября по 15 сентября текущего года.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебны часов	Режим занятий
Текущий год	1 сентября текущего года	31 июня текущего года	42 учебных недель	84 учебных дней	168 учебных часов	2 раз в неделю по 2 академических часа
Текущий год	1 сентября текущего года	31 июня текущего года	42 учебных недель	126 учебных дней	252 учебных часов	3 раз в неделю по 2 академических часа

Последовательность реализации учебного плана, 4 часа в неделю

	Нагрузка в месяц	Количество часов												
		Теоретическое	Практическое	ВСЕГО	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
		4 часа в неделю (42 недели)			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
1	Теоретическая подготовка	8		**8**	2	1	1		2	1	1			
2	Общая физическая подготовка		62	**62**	6	5	8	6	6	5	5	9	6	6
3	Техническая подготовка		46	**46**	4	6	4	4	4	2	4	7	5	6
4	Тактическая подготовка		20	**20**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Игровая и соревновательная подготовка		26	**26**		4	3	4		6	4		3	2
6	Углубленное медицинское обследование		2	**2**	2									
7	Контрольные испытания		4	**4**					2					2
	ИТОГО:	**8**	**160**	**168**	**16**	**18**	**18**	**16**	**16**	**16**	**16**	**18**	**16**	**18**

Последовательность реализации учебного плана, 6 часа в неделю

	Нагрузка в месяц	Количество часов												
		Теоретическое	**Практическое**	**ВСЕГО**	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**
		6 часов в неделю (42 недели)			**IX**	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**
1	Теоретическая подготовка	12		**12**	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка		92	**92**	9	9	11	9	5	9	11	11	9	9
3	Техническая подготовка		68	**68**	9	10	6	7	5	6	6	6	6	7
4	Тактическая подготовка		30	**30**		2	4	4	4	4	4	4	4	
5	Игровая и соревновательная подготовка		38	**38**		4	4	5	4	4	4	4	4	5
6	Углубленное медицинское обследование		4	**4**	4									
7	Контрольные испытания		8	**8**					4					4
	ИТОГО:	**12**	**240**	**252**	**24**	**26**	**26**	**26**	**24**	**24**	**26**	**26**	**24**	**26**

Приложение №2
К Дополнительной общеразвивающей программе
Физкультурно-спортивной направленности
«Основы Дзюдо»

Оценочные материалы,
обеспечивающие реализацию образовательной программы

Нормативы промежуточной аттестации и контрольных нормативов для оценки
освоения программы в части практической подготовки

1**.** При проведении промежуточной аттестации и контрольных нормативов **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха.

1.3. **Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 60/30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.4. **Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

1.5. **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

№/ п/п	Нормативы/	Баллы	7 лет		8 лет		9 лет		10 лет		11-12 лет		13 -15 лет	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Бег 30 м	5	6,9	7,2	6,0	6,2	5,6	5,9	5,4	5,6	5,1	5,3	4,7	5,0
		4	6,7	7,0	6,7	6,8	6,5	6,1	6,0	6,2	5,5	5,8	5,3	5,4
		3	5,9	6,2	6,9	7,1	6,4	6,8	6,2	6,4	5,7	6,0	5,1	5,6
2.	Прыжки через скакалку	5	+	+	50	60	60	70	70	80	80	90	100	110
		4	+	+	40	50	50	60	60	70	70	85	90	100
		3	+	+	30	40	40	50	50	60	60	70	80	85
			За 30 секунд				За 60 секунд							
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	5	16	15	35	30	39	34	42	36	46	40	49	43
		4	15	14	24	21	28	25	32	27	36	30	39	34
		3	14	13	21	18	25	20	27	24	32	28	36	31
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	15	8	17	11	20	12	22	13	28	14	36	15
		4	8	4	10	6	11	7	13	7	18	9	24	10
		3	5	3	7	4	8	5	10	5	12	7	20	8

/п/ п	Нормативы/	Баллы	16 - 17 лет	
			мальчики	девочки
1.	Бег 30 м	5	4,4	5,0
		4	4,7	5,5
		3	4,9	5,7
2.	Прыжки через скакалку	5	110	120
		4	100	110
		3	90	95
			За 60 секунд	
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	5	50	44
		4	40	36
		3	36	33
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	42	16
		4	31	10
		3	27	9

Приложение №3
К Дополнительной общеразвивающей программе
Физкультурно-спортивной направленности
«Основы Дзюдо»

Методические материалы,
обеспечивающие реализацию образовательной программы

1. Аконпянин А.О., Кахшшцев Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР – Москва: Советский спорт, 2003
2. В. Путин, В. Шестаков, А. Левицкий. Дзюдо: История, Теория, Практика. Издательский Дом «СК» 2000
3. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо – Челябинск: Урал ГУФК, 2008
4. Егорова А.В., Круглов Д.Г. и др. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российский Федерации (методические рекомендации), «Советский спорт» Москва 2007
5. Ерегина С.В., Дмитриев Р.М., Крищук Ю.А., Соловейчик С.И. – Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо), Москва: Советский спорт, 2006
6. Ерегина С.В., Свишев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов ДюС., Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. – Москва: Советский спорт, 2005
7. Ерегина С.В., Свишев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С., Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва – Москва: Советский спорт, 2005
8. Зажирев Р.М., Плотников В.И., Зекриев Ф.Х., Наборщикова Ю.В. А ваш ребенок записался в дзюдо? – Пермь: «ОТ и ДО», 2009
9. Зверев С.М., Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, «Просвещение» Москва 1986
10. Ковалько В.И., Поурочные разработки по физической культуре 5-9 классы, Москва «ВАКО» 2013
11. Косаротов С.А., Егоров А.Л., Правила соревнований дзюдо. – Москва: ООО «Будо-спорт», 2006
12. Литвинов Е.Н., Г.И. Погадаев и др. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов, «Просвещение» Москва 1997
13. Лях В.И., Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов, «Просвещение», Москва 1997
14. Лях В.И., Физическая культура 1-4 классы, «Просвещение» Москва 2012
15. Нестеров А.А., Левицкий А.Г., Индивидуализация физической подготовки дзюдоистов высшей квалификации: Монография//СПб АФК им. Л.Ф. Лесгафта, 1999
16. Пархомович Г.Л. Основы классического дзюдо. – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993
17. Переверзин И.И., Школьный спорт в России, Москва 1994

18. Погадаев Г.И., Настольная книга учителя физической культуры, Москва, «Физическая культура и спорт», 1998
19. Свишев И.Д., Соловейчик С.И., Юдаев С.И., Глушкова Э.А., Ерегина С.В., Подливаев Б.А., Жердев В.Э., Крищук С.А. примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп неспециализированных (с минимальным использованием средств дзюдо), спортивно – оздоровительных групп по дзюдо ДЮК ФП, ДЮСШ). – Москва СпортАкадем Пресс, 2003
20. Свищев И.Д., Ерегина С.В., Дзюдо. Примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) спортивных клубов (СК) детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ). Москва: Универ Пресс, 2003
21. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – Москва: Советский спорт, 2005
22. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Дзюдо система и борьба. - Ростов на Дону: Феникс, 2006
23. Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Схаляхо Ю.М., Породуев Ю.В. Дзюдо для начинающих. Ростов на Дону: Феникс, 2006