Управление образование г.Волгодонска

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4 Г. ВОЛГОДОНСКА

ПРИНЯТО

на заседании методического совета
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
Протокол от 16.08.2023 г. № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ № 4
г.Волгодонска
_____А.А. Сиволапов
Приказ от «16» августа 2023г.№100

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«ДЗЮДО»

Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированная
Тип программы: разноуровневая
Возраст детей: от 7 до 12 лет
Срок реализации: 1 год - 144 часа
Стартовый уровень – 12 недель (48 часов)
Базовый уровень – 24 недели (96 часов)

Разработчики:
инструктор-методист Гнедко К.А.

Волгодонск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ:

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……	3
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК……..	7
2.1	Учебный план ……..	7
2.2	Календарный учебный график……	14
III.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ…….	15
3.1	Условия реализации программы……	15
3.2	Форма контроля и аттестации……	15
3.3	Планируемые результаты……....	16
IV.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ…….	17
V.	ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ……	21
VI.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ……	22
VII.	ПРИЛОЖЕНИЯ……	24
	Приложение №1……...	24
	Приложение №2……..	27

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «дзюдо» разработана с целью создания условий для планирования, организации и управления образовательной деятельностью по спортивной дисциплине «дзюдо» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе № 4 г. Волгодонска (МБУДО СШ № 4 г.Волгодонска).

Актуальность программы состоит в необходимости создания групп базового уровня, с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом, что позволяет удовлетворить социальный заказ со стороны государства, потребность общества, запросы родителей и детей в возрасте 7-12 лет.

Приобщение детей к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, отмечено в Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного. Поэтому очень важно внедрять более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины. С этой целью в данной программе используются элементы спортивной борьбы дзюдо, классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

Программа разработана с учетом современных идей и актуальных направлений развития физической культуры, спорта и образования. Программа составлена в соответствии с действующими правовыми актами и нормативными документами.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. При ее реализации в спортивной школе, каждый воспитанник формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Данная общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность;

- доступность;
- преемственность;
- результативность.

Отличительные особенности программы является возможность детям, не получившим ранее практики занятий дзюдо или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям дзюдо, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Программа является разноуровневой. Особенностью содержания программы является дифференциация содержания по уровням сложности: «Стартовый», «Базовый». При реализации программы предусмотрена возможность последовательного освоения содержания программы на разных уровнях сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

В отличие от уже существующих программ, данная программа разработана для детей 7-12 лет и рассчитана на 1 год, где «Стартовый уровень» составляет 12 недель (48 часов), «Базовый уровень» - 24 недели (96 часов).

Программа предполагает изучение разделов: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, техническая, тактическая подготовка. По окончанию реализации программы для оценки уровня физической подготовленности выступает тестирование по общей физической и специальной физической подготовки обучающихся.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение дзюдо.

Задачи программы:

Предметные:

- научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам борьбы дзюдо;
- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки, самостраховки;
- сформировать навыки регулирования психического состояния.

Личностные:

- развить двигательные способности;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- развивать социальную активность и ответственность.

Метапредметные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- воспитывать чувство «партнёрского плеча», дисциплинированность, взаимопомощь;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Характеристика программы

Направленность программы, в рамках которой реализуется дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «дзюдо» - физкультурно-спортивная.

Форма реализации образовательной программы: традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания программы в течение одного года в одной образовательной организации.

Вид программы: модифицированная.

Тип программы: разноуровневая.

Уровень освоения: базовый.

Язык реализации программы: русский язык.

Объем программы, срок освоения. Программа рассчитана на 1 год – 144 часа.

Стартовый уровень – 12 недель (48 часов).

Базовый уровень – 24 недели (96 часов).

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Форма организации занятий: групповое учебно-тренировочное занятие. Учебно-тренировочное занятие проводится с четко выраженными частями: подготовительной, основной и заключительной.

Формы организации деятельности учащихся: - фронтальная (работа со всеми одновременно);

- групповая (организация работы в малых группах, в парах, для выполнения определенных задач; группы могут выполнять одинаковые ил разные задания, состав групп или пар может меняться в зависимости от целей деятельности);
- индивидуальная (выполнение самостоятельных заданий, с учетом возможностей детей).

Формы проведения занятий (виды занятий): основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно может быть построено традиционно, так и в форме: беседы, обучающие игры, показательные выступления, соревнования, праздника, мастер-класса.

Формы подведения итогов реализации программы: тестирование по оценке общей физической и специальной физической подготовки обучающихся. Тестирование проводится по окончанию реализации программы. Итоги тестирования оформляются в виде протокола, утвержденного руководителем образовательной организации. Учащиеся не прошедшие итоговое тестирование могу повторно пересдать (сдать) через две недели. Обучающимся, успешно освоившим дополнительную общеразвивающую программу и прошедшим итоговое тестирование, выдаются сертификаты, могут устанавливаться другие виды поощрений (грамоты, призы и т.д.)

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 12 лет. Группы детей для обучения набираются все желающие, без предварительных требований к их физической и технической подготовки, при наличии медицинского допуска к занятиям дзюдо.

Наполняемость группы: Численный состав группы 15-28 человек. При комплектовании групп рекомендуется объединять обучающихся не более трех смежных возрастов.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Режим учебно-тренировочной работы отражен в общем учебном плане и рассчитан на 1 год (144 часа):

- Стартовый уровень: 12 недель (48 часов).
- Базовый уровень: 24 недели (96 часов).

Общий учебный план на 1 год (144 часа) учебно-тренировочных занятий по виду спорта «Дзюдо»

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
Уровень «Стартовый»					
Общее количество тренировочных часов - 48 часов					
1.	Введение в программу	1	1	2	Педагогическое наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка	1	20	21	Текущий контроль, выполнение нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	-	9	9	Текущий контроль, выполнение нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	4	12	16	Текущий контроль, выполнение нормативов, спортивный праздник
Итого:		**6**	**42**	**48**	**-**
Уровень «Базовый»					
Общее количество тренировочных часов - 96 часов					
1.	Введение в программу	1	1	2	Педагогическое наблюдение, опрос
2.	Страховка. Самостраховка	2	11	13	Текущий контроль
3.	Общая физическая	1	26	27	Текущий

	подготовка				контроль, выполнение нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	-	15	15	Текущий контроль, выполнение нормативов
5.	Технико-тактическая подготовка	2	25	27	Текущий контроль, выполнение нормативов, спортивный праздник
6.	Самостоятельная работа	3	7	10	-
	Итоговое занятие	-	2	2	Выполнение нормативов
Итого:		**9**	**87**	**96**	

Содержание учебного плана

Уровень «Стартовый»

Раздел 1. Введение в программу

Теория: Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. История дзюдо. Системы традиционного дзюдо. Характеристика разделов программы, особенности обучения. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в зале.

Практика: Игры на знакомство учащихся и организацию коллектива.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1. Страховка и самостраховка.

Теория: Защита статическая, защита динамическая. Падение как самостраховка.

Практика. Техника падения (укеми): маэ (Дзэнпо) -укеми - на живот, Уширо (Кохо) - укэми - на спину, Еко (Сокухо) - укэми - на бок, Дзэнпо- тэнкай-укэми - кувырком. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением. Поправка позы. Оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

2.2. Физические качества.

Теория: Характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Техника правильного дыхания.

Практика: Упражнения для комплексного развития качеств.

2.3. Гимнастика.

Теория: -

Практика. Разминка. Упражнения для крупных мышц. Упражнения для малых групп мышц. Гимнастика как способ развития силы (подтягивания на

перекладине, сгибание рук, в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине), Комплекс упражнений, развивающих силу. Комплекс упражнений, развивающих координационные способности. Равновесие. Упражнения для комплексного развития качеств. Подвижные игры с мячом: «Рыболовная верша», «Борьба с поясами», «Чертов мост», «Регби», «Регби на коленях», «Американский футбол», «Футбол», «Гандбол»; Подвижные игры в касание, подвижные игры в теснение.

2.4. Легкая атлетика.

Теория: -

Практика: Легкая атлетика как способ развития быстроты (бег 10м,20м,30м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек). Комплекс упражнений, развивающих скорость. Комплекс упражнений, развивающих гибкость (упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки), Комплекс упражнений, развивающих ловкость: челночный бег 3*10м. кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем). Комплекс упражнений, развивающих выносливость. Кросс – 800м.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Специальная физическая подготовка

Теория: -

Практика: Упражнения для развития специальных физических качеств. Борьба с легким соперником. Борьба с тяжелым соперником. Поединок с быстрым партнером. Броски на скорость – 10 сек, 15 сек., 30 сек.,45 сек.; Имитационные упражнения с набивным мячом.

Раздел 4. Технико-тактическая подготовка.

4.1. Элементы культуры дзюдо

Теория: Элементы культуры дзюдо. Техника проведения бросков. Уязвимые точки тела. Тактика проведения приемов. Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях. Сбор информации о противнике.

Практика: Приветствие стоя Тачи-рэй. Приветствие на коленях Дза-рэй.

4.2. Стойки.

Теория:-

Практика: Стойки «Сизей»: «сизей хонтай», «сигохонтай».

4.3. Техника передвижения.

Теория:-

Практика: Техника передвижения «синтай»: «цуги-аси» «аюми-аси».

4.4. Захваты.

Теория:-

Практика: Захваты "кумиката": за кимано и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи).

4.5. Повороты. Развороты.

Теория:-

Практика: Повороты, развороты таисабаки: на 90* шагом вперед, на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали).

4.6. Техника бросков.

Теория: Техника бросков (нагэ-вадза).
Практика: Техника бросков (нагэ-вадза): боковая подсечка, передняя подсечка в колено, передняя подсечка, бросок через бедро скручиванием, отхват, бросок через бедро, зацеп изнутри, бросок через спину.
4.7. Техника сковывания.
Теория:-
Практика: Техника сковывания (катамэ-вадза): удержание (осаэкоми-вадза), удушение (симэ-вадза).
4.8. Техника нанесения ударов в уязвимые точки тела и защита.
Теория:-
Практика: Техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (атэми-вадза): удары руками (удэ-атэ); удары ногами (аси-атэ); удары головой (атама-атэ).
4.9. Тактика проведения приемов.
Теория:-
Практика: Тактика проведения приемов: положение дзюдоиста по отношению к татами. Положение дзюдоиста по отношению к противнику. Сближение с партнером. Способы выведения противника из равновесия Кудзуши.Маэ-кудзуши–выведение из равновесия вперед. Уширо-кудзуши - выведение из равновесия назад. Миги-кудзуши - выведение из равновесия вправо. Хидари-кудзуши – выведение из равновесия влево. Маэ-миги-кудзуши - выведение из равновесия вперед-вправо. Маэ-хидари-кудзуши - выведение из равновесия вперед-влево. Уширо-миги-кудзуши - выведение из равновесия назад-вправо. Уширо-хидари-кудзуши - выведение из равновесия назад-влево.
4.10. Тактика ведения поединка.
Теория:-
Практика: Тактика ведения поединка: Постановка цели поединка. Проведение поединков с различными партнерами. Поединок с односторонним сопротивлением.
4.11. Тактика участия в соревнованиях.
Теория: Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня. Анализ поединка. Анализ соревновательного дня.
Практика: Составление плана соревновательного дня.
4.12. Волевая подготовка.
Теория: Физическое и психическое состояние человека. Поведение в школе, в секции, дома.
Практика: Упражнения для развития волевых качеств, средствами дзюдо. Решительность: поединок с моделированной ситуацией. Настойчивость: сложные приемы с односторонним сопротивлением. Выдержка: поединок с неудобным противником. Смелость: поединок с сильным противником.
4.13. Соревнования.
Теория:-
Практика: Растирание, самомассаж (ушные раковины, нос, область грудно-клеточных сочленений, реберные дуги, суставы рук, ног, мышцы шеи).

Составление режима дня - Режим отдыха. Режим питания. Питьевой режим. Анализ соревновательного поединка.

Уровень «Базовый»

Раздел 1. Введение в программу.

Теория: Техника безопасности на занятиях.
Практика: эстафета с мячом, подвижная игра «Преграды».

Раздел 2. Страховка и самостраховка.

2.1. Теоретические сведения.

Теория: Выдающиеся отечественные дзюдоисты. Чемпионы и призеры чемпионатов мира, Европы, Олимпийских игр.

Практика: -

2.2. Страховка и самостраховка.

Теория: -

Практика: Падения (через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Защита в борьбе стоя. Защита против удержаний при борьбе лежа. Защита против болевых приемов в партере и лежа. Защита против удушений. Защита от ударов рукой. Защита от ударов ногой.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

3.1. Разминка.

Теория: Техника правильного дыхания во время тренировок.
Практика: Разминка. Упражнения для крупных мышц. Упражнения для малых групп мышц.

3.2. Гимнастика.

Теория: -

Практика: Гимнастика (подтягивания на перекладине, сгибание рук, в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине). Комплекс упражнений, развивающих силу. Комплекс упражнений, развивающих координационные способности. Равновесие. Упражнения для комплексного развития качеств. Подвижные игры «Игра с мячом в центре круга», «Мяч в корзине», «Хлопни и поймай мяч». Подвижные игры в касание, подвижные игры в теснение.

3.3. Легкая атлетика.

Теория: -

Практика: Легкая атлетика (бег 10м,20м,30м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек). Комплекс упражнений, развивающих скорость. Комплекс упражнений, развивающих гибкость (упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки), Комплекс упражнений, развивающих ловкость: челночный бег 3*10м. кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем). Комплекс упражнений, развивающих выносливость. Кросс - 800м.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

4.1. Специальная физическая подготовка.

Теория: -

Практика: Упражнения для развития специальных физических качеств. Борьба с легким соперником. Борьба с тяжелым соперником. Поединок с

быстрым партнером. Броски на скорость – 10 сек, 15 сек., 30 сек.,45 сек.; Имитационные упражнения с набивным мячом.

Раздел 5. Технико-тактическая подготовка.

5.1. Техника передвижения.

Теория: -

Практика: Техника передвижения «синтай»: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали.

5.2. Захваты.

Теория: -

Практика: Захваты "кумиката": Основной захват – рукав-отворот. Запрещенные захваты, оборонительные захваты.

5.3. Повороты. Развороты.

Теория: -

Практика: Повороты. Разворотына 90* шагом назад, на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180* круговым шагом вперед, на 180* круговым шагом назад.

5.4. Техника бросков.

Теория: -

Практика: Техника бросков (нагэ-вадза): подсечки, подножки, зацепы, подхваты, перевороты, рывки и толчки. Броски из стойки (тати-вадза): - броски проводимые руками (тэ-вадза), проводимые тазобедренным суставом (коси вадза), проводимые ногами (асивадза). Броски с падением (сутэми-вадза): броски с падением на спину (масутэми-вадза); броски с падением на бок (ёко-сутэми-вадза); Комбинации и контрприемы стоя, лежа, стоя-лежа. Взаимное сопротивление.

5.5. Техника сковывания.

Теория: -

Практика: Техника сковывания (катамэ-вадза): болевые приемы на суставы: локоть, колено и кисть (кансэцу-вадза).

5.6. Техника нанесения ударов в уязвимые точки тела и защита.

Теория: -

Практика: Техника нанесения ударов в уязвимые точки тела (атэми-вадза): - удары руками (удэ-атэ); удары ногами (аси-атэ); удары головой (атама-атэ).

5.7. Тактика проведения приемов.

Теория: -

Практика: Тактика проведения приемов. Сближение с партнером. Способы выведения противника из равновесия Кудзуши. Маэ-кудзуши-выведение из равновесия вперед. Уширо-кудзуши - выведение из равновесия назад. Миги-кудзуши - выведение из равновесия вправо. Хидари-кудзуши - выведение из равновесия влево. Маэ-миги-кудзуши - выведение из равновесия вперед-вправо. Маэ-хидари-кудзуши - выведение из равновесия вперед-влево. Уширо-миги-кудзуши - выведение из равновесия назад-вправо. Уширо-хидари-кудзуши - выведение из равновесия назад-влево. Задержания. Приемы задержания: рычагом локтя через плечо, загибом руки за спину рывком,

загибом руки за спину от нырка под руку, дожимом кисти вниз с фиксацией локтя захватом руки под плечо.

5.8. Тактика ведения поединка.

Теория: -

Практика: Тактика ведения поединка: Проведение поединков с различными партнерами. Поединок с односторонним сопротивлением. Поединок с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

5.9. Тактика участия в соревнованиях.

Теория: -

Практика: Тактика участия в соревнованиях: Парирование атаки. Фиксация. Нейтрализация противника. Тренировочные спарринги.

5.10. Волевая подготовка.

Теория: Мобилизация. Сила воли.

Практика: Преодоление болевого синдрома. Преодоление усталости. Строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения).

5.11. Соревнования.

Теория: -

Практика: Массаж и самомассаж. Составление режима отдыха, режима питания. Питьевой режим. Анализ соревновательного поединка.

Раздел 6. Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во вне тренировочное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: - систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений, обучающихся;

- углубления и расширения знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Теория: Понятие самостоятельная работа.

Практика: Задания и темы для самостоятельной работы тренер-преподаватель формирует самостоятельно, с учетом способностей детей, уровня подготовки.

Задания могут быть как индивидуальные, так и групповые.
Раздел 7. Итоговое занятие.
Теория: -
Практика: проведение контрольных испытаний (выполнение нормативов). Подведение итогов.

2.2 Календарный учебный график находится в приложении №1

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «дзюдо» рассчитана на 1 год обучения.

Дата начала учебного периода - 1 сентября.

Дата окончания учебного периода – 31 мая.

Количество учебных недель в 1 году обучения – 36 недель.

Количество учебных часов – «Стартовый уровень» - 48 часов, «Базовый уровень» - 96 часов.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации программы – необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:
- борцовский ковер;
- маты;
- перекладина;
- утяжеленные мячи;
- скакалки;
- скамья гимнастическая.

Кадровое обеспечение. Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель) и другие специалистами имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу. Допускается среднее или высшее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.

3.2 Формы контроля и аттестации

Контроль осуществляется на протяжении всего обучения. Существует несколько видов контроля:
- оперативный контроль направлен на оценку состояния, обучающихся на одном занятии;
- текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, являющихся следствием серии занятий. В данном случае этот вид контроля показывает освоение тренировочных навыков на каждом занятии и дает понять прогресс обучения. Он может проявляться в сдаче конкретного упражнения на объективную оценку педагога.

Методы отслеживания результативности включают собеседование, педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий.

Контроль освоение программного материала осуществляется тренером-преподавателем и включает несколько критериев:
- выяснение уровня физической подготовленности с помощью проведения контрольных тестирований;
- освоение обучающимися теоретического и практического материала непосредственно на занятиях, оцененное с помощью текущего и оперативного контроля педагогом.

При реализации программы с использованием дистанционных технологий:

- текущий контроль знаний, а также умений и навыков осуществляется путем анализа фото и видеоотчетов, полученных от обучающихся;
- промежуточный контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в форме беседы с обучающимся, самоконтроля.

Результаты выполнения обучающимися заданий фиксируются посредством фото видеоотчетов, размещаемых детьми (родителями) по итогам занятия.

По окончанию прохождения базового уровня программы проводится итоговое тестирование. Тестирование проводится в виде выполнения комплекса упражнений по оценке общей физической и специальной физической подготовки обучающихся. Результаты итогового тестирования формируются в виде протокола.

3.3 Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «дзюдо» обучающиеся достигнут определённые результаты:

Предметные:

- овладеет основ спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- освоит технические приёмы, тактические действия и правила борьбы дзюдо;
- научиться приёмам и методам контроля физической нагрузки, самостраховки;
- освоит навыки регулирования психического состояния.

Личностные:

- будут развиты двигательные способности;
- будет воспитана воля, выносливость, смелость, дисциплинированность;
- будет развита социальную активность и ответственность.

Метапредметные:

- повысится уровень нравственных и волевых качеств;
- будет развито чувство «партнёрского плеча», дисциплинированность, взаимопомощь;
- разовьется привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- сформируется потребность ведения здорового образа жизни.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется на весь периоды обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

Осуществляя планирование и подбор средств и методов, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного тренировочного периода.

Методы обучения:

- словесные - методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;
- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Создавая представление об упражнении, тренер-преподаватель должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное представление часто бывает неточным. Обучающиеся представляют себе структуру движений в зависимости от длительности опыта. Ошибки появляются при первых попытках выполнить упражнение. Тренер-преподаватель должен исправить эти ошибки при изучении упражнения и помочь обучающемуся установить правильную координацию движений.

В практике обучения определились два способа изучения упражнений - целостный и расчлененный.

Под целостным способом понимают обучение упражнению в таком виде, в каком его применяют, без расчленения на составные элементы.

- объяснительно-иллюстративный методы, при котором учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Методы воспитания:

- убеждения (рассказ, разъяснение, эмоциональное словесное воздействие на обучающегося): формирование сознания личности, взглядов, убеждений;
- упражнение - как метод воспитания представляет собой многократное повторение детьми положительных действий, способов и форм поведения в целях их закрепления в личном опыте детей. Конечная цель упражнения - сформировать общественно ценные навыки и привычки, создать у детей устойчивую основу поведения в соответствии с общественными культурными нормами.

- стимулирования и мотивирования деятельности и поведения. Осуществляется путем совершенствования естественных потребностей, обучающихся к соперничеству и приоритету, направленному на воспитание нужных качеств. Поощрение положительной оценки, где способом является слово, жест, мимика, благодарность;
- контроля и самоконтроля. Осуществляются через опросы, беседы с родителями и создание ситуации для изучения обучающихся.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии является самой значимой, так как она оказывает наибольшее влияние на здоровье детей. Здоровосберегающие технологии учитывают пол и возраст обучающегося, его текущее состояние и физическую подготовку. Технологии отвечают за создание безопасного и комфортного, здорового психологического климата на учебно-тренировочном занятии. Как правило, обучающийся может испытывать стресс, из-за очень активной деятельности, вследствие чего появляются проблемы в процессе обучения. Здоровосберегающие технологии помогают сформировать адекватное восприятие программы, у обучающего появляется положительная мотивация к процессу обучения в целом. На занятиях обеспечиваются необходимые условия в соответствии с санитарными и гигиеническими нормами (освещение, характеристики воздуха, температурный режим в помещении);
- игровые технологии – игровая деятельность на занятиях занимает важное место. Ценность этой технологии заключается в том, что в игре и в подборе игровых методик учитывается психологическая и педагогическая природа ребенка. Все игры, которые тренер-преподаватель вводит в учебно-тренировочный процесс, отвечают интересам и потребностям детей. Игра – это не только возможность активно двигаться, но также и технология, в процессе которой обучающийся осваивать новые умения и навыки;
- соревновательные технологии основная цель заключается в стимуляции максимального проявления двигательных способностей учащихся. Этот метод приводит к повышению эмоциональной направленности занятия, к увеличению интереса, целеустремленности в том, чтобы добиться максимального результата. Во время соревнований обучающиеся совершенствуют свои физические качества;
- личностно-ориентированное обучение позволяет сделать занятие более индивидуализированным. Тренер-преподаватель учитывает качества обучающихся, уровень их подготовки;
- групповые технологии – это технологии обучения в совместной деятельности для решения определенных задач, где ведущей формой познавательной деятельности является сотрудничество. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто выполнять что-то вместе. Это выработка у обучающихся желания действовать сообща, когда они контролируют друг друга и помогают участнику команды в процессе выполнения упражнений.

- дистанционное обучение, является организованная самостоятельная работа учащихся с использованием учебно-методических материалов (печатные, электронные, аудио- или видеоматериалы).

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, с использованием социальных сетей, мессенджерей и т.д. Видеоуроки могут отправляются обучающимся по электронной почте. При необходимости тренером-преподавателем проводятся консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе социальных сетей, мессенджерей или на электронную почту тренера-преподавателя (по согласованию). Общение с родителями и детьми возможно в группе мессенджере.

В рамках реализации программы при очной форме обучения проводится инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении занятий. При проведении занятий дистанционно особое внимание уделяется организации рабочего места, обучающегося с учетом требований здоровьесбережения. Определяется оптимальный режим работы с учетом школьных занятий. Методические материалы по каждой теме занятия готовятся тренером-преподавателем в форме видеоуроков при дистанционном обучении.

Отзывы детей и родителей при любой форме реализации программы дают информацию об уровне освоения материала, о степени удовлетворенности качеством реализации программы.

Форма организации занятий: основной формой является групповое учебно-тренировочное занятие. Оно может быть построено традиционно, так и в форме: беседы, обучающие игры, соревнования, праздника, мастер-класса.

Алгоритм учебного занятия. Учебно-тренировочное занятие проводится с четко выраженными частями: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть решает задачи: - подготовка организма обучающихся к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы и вегетативных функций, восстановление индивидуально возможной подвижности в суставах, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части);

- формирование у детей умения выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Средства, используемые в подготовительной части занятия: строевые упражнения, разновидности передвижений, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Основная часть решает задачи: - формирование двигательных навыков;

- развитие физических качеств;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.

Средства, используемые в основной части занятия: - физические упражнения;

- эстафеты;
- подвижные игры;
- изучение и совершенствование основ техники и тактики дзюдо.

Заключительная часть решает задачи: - создание условий для постепенного перехода от возбужденного состояния, вызванного двигательной деятельностью, к спокойному состоянию;
- подведение итогов занятия.

Средства, используемые в заключительной части занятия: спокойная ходьба, упражнения на внимание, малоподвижные игры.

Информационно-методическое обеспечение тренировочного процесса осуществляется из нескольких источников, а именно:
- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Широко используется дистанционный просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике, с последующим анализом и обсуждением.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Критерии и показатели оценки эффективности программы:
- стабильный состав;
- интерес обучающихся к обучению, пропаганда занятий физической культурой и спортом;
- динамика прироста показателей уровня физической подготовленности и личностных качеств обучающихся;
- результативное участие обучающихся в объединении в спортивных мероприятиях различного уровня.

Мониторинг уровня физической подготовленности проводится на основании результатов тестирования комплекса упражнений программы. Выполненные упражнения оцениваются по балльной системе. За невыполненные упражнения балл не ставится. При подведении итогов в зачет идет общая сумма баллов.

Уровень освоения программы

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
35-26 баллов	25-16 баллов	15-6 баллов

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Упражнения	Единица измерения	Девочки					Мальчики				
		Баллы									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег на 30м	с	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,0	6,1	6,2	6,3	6,4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+4	+3	+2	+1	+5	+4	+3	+2	+1
Челночный бег 3×10м	с	9,9	10,1	10,3	10,6	10,9	9,7	9,9	10,2	10,5	10,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	115	110	105	100	130	125	120	115	110
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	9	8	7	6	5	10	9	8	7	6
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	Кол-во раз	9	7	5	3	1	10	8	6	4	2
Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	6	5	4	3	1	7	6	5	4	2

Итоги тестирования оформляются в виде протокола, утвержденного руководителем образовательной организации (Приложение №2). Учащиеся не прошедшие итоговое тестирование могу повторно пересдать (сдать) через две недели.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая база:

1.Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 №329-ФЗ (в редакции Федерального закона №127-ФЗ).

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в редакции Федерального закона №127-ФЗ).

3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека среды обитания».

8. Устав МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска.

Список основной литературы для педагога:

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – Москва: «Советский спорт», 2018.

2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - Москва: Советский спорт, 2017.

3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2017.

4. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156)

5. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов

физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов на Дону: Феникс, 2017.

6. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - Москва: Лептос, 2018. - 368 с.

7. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. Москва: Гранд, 2020.

8. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - Москва: Госкомспорт, 2018. - 22 с.

9. Учебная программа «Дзюдо» для учреждений дополнительного образования/ авт.-сост. И.Д.Свищев и др. - Москва: Советский спорт, 2016. – 112 с.

10. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - Москва Издательство АСТ, 2003. - 863 с.

11. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. – Пермь: Урал-пресс ЛТД, 2018.

12. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба дзюдо. Первые уроки; Феникс, 2006. - 160 с.

13. Ю. А. Шулика, Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо Дзюдо. Система и борьба: учебник - Издательство: Феникс Год: 2016.

Список литературы для родителей и учащихся:

1. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов на Дону: Феникс, 2016.

2. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - Москва: СААМ, 2018.

3. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. Москва: Гранд, 2018.

4. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов. Пермь: Урал-пресс ЛТД, 2018.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // http://www.minsport.gov.ru/.
2. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // http://www.fizkult-ura.com
3. Министерство образования и науки РФ //http://www.mon.gov.ru
4. Федерация Дзюдо России: http://www.judo.ru

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Календарный учебный график

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Уровень «Стартовый» (48 часов)							
1.		Введение в программу	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Педагогическое наблюдение, опрос
2.		Общая физическая подготовка 1. Страховка. Самостраховка. 2. Физические качества. 3. Гимнастика. 4. Легкая атлетика	21		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль, выполнение нормативов
3.		Специальная физическая подготовка 1. Упражнения на развитие основных физических качеств.	9		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль, выполнение нормативов
4.		Технико-тактическая подготовка 1. Элементы культуры дзюдо. 2. Стойки. 3. Техника передвижения. 4. Захваты. 5. Повороты. Развороты. 6. Техника бросков.	16		Учебно-тренировочное занятие/ спортивный праздник		Текущий контроль, выполнение нормативов, спортивный праздник

		7. Техника сковывания. 8.Техника нанесения ударов в уязвимые точки тела и защита. 9. Тактика проведения приемов. 10. Тактика ведения поединка. 11. Тактика участия в соревнованиях. 12. Волевая подготовка. 13. Соревнования.					
		Всего часов:	48				
Уровень «Базовый» (96 часов)							
1.		Введение в программу	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Педагогическое наблюдение, опрос
2.		Страховка. Самостраховка 1 Теоретические сведения 2.Страховка. Самостраховка	13		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль
3.		Общая физическая подготовка 1. Разминка 2. Гимнастика. 3. Легкая атлетика	27		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль, выполнение нормативов
4.		Специальная физическая подготовка 1. Упражнения на развитие основных физических качеств.	15		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль, выполнение нормативов
5.		Технико-тактическая подготовка 1. Техника передвижения. 2. Захваты. 3. Повороты. Развороты.	27		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль, выполнение нормативов, спортивный

		4. Техника бросков. 5. Техника сковывания. 6.Техника нанесения ударов в уязвимые точки тела и защита. 7. Тактика проведения приемов. 8. Тактика ведения поединка. 19. Тактика участия в соревнованиях. 10. Волевая подготовка. 11. Соревнования.					праздник
6.		Самостоятельная работа	10		Самостоятельная работа		
7.		Итоговое занятие	2		Учебно-тренировочное занятие		Выполнение нормативов
		Всего часов:	96				

Приложение №2

Протокол итогового тестирования обучающихся

Ф.И.О. тренера-преподавателя_____
Дата проведения_____

№ п/п	Фамилия, имя	Год рожд.	Бег на 30м		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		Челночный бег 3×10м		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)		Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см		Сумма баллов	Уровень освоения
				__б.		__б.		__б.		__б.		__б.		__б.		__б.	___б.	
				__б.		__б.		__б.		__б.		__б.		__б.		__б.	___б.	
				__б.		__б.		__б.		__б.		__б.		__б.		__б.	___б.	
				__б.		__б.		__б.		__б.		__б.		__б.		__б.	___б.	
				__б.		__б.		__б.		__б.		__б.		__б.		__б.	___б.	
				__б.		__б.		__б.		__б.		__б.		__б.		__б.	___б.	