

Департамент образования
Администрации городского округа "Город Архангельск"
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
городского округа "Город Архангельск"
"Центр технического творчества, спорта и развития детей "Архангел"

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол № 4
"04" декабря 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО "Центр "Архангел"
А.А. Фомин
"04" декабря 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
"АТЛАНТ (ДОЛГОСРОЧНАЯ)"

физкультурно-спортивная направленность

возраст обучающихся
6 -18 лет

срок реализации
3 года

Автор-составитель:
Калиничева Мария Николаевна,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО "Центр "Архангел"

Архангельск
год разработки 2020
год корректировки 2021

ОГЛАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Информационная карта	3
2. Комплекс основных характеристик образования	5
2.1. Пояснительная записка	5
2.2. Планируемые результаты и формы их проверки	8
2.3. Учебно-тематический план для обучающихся 6-8 лет (1 год обучения)	11
2.4. Учебно-тематический план для обучающихся 9-11 лет (2 год обучения)	12
2.5. Учебно-тематический план для обучающихся 12-18 лет (3 год обучения)	12
3. Комплекс организационно-педагогических условий	13
3.1. Учебно-календарный план для обучающихся 6-8 лет (1 год обучения)	13
3.2. Учебно-календарный план для обучающихся 9-11 лет (2 год обучения)	15
3.3. Учебно-календарный план для обучающихся 12-18 (3 год обучения)	16
3.4. Содержание программы для обучающихся 6-8 лет (1 год обучения)	20
3.5. Содержание программы для обучающихся 9-11 лет (2 год обучения)	22
3.6. Содержание программы для обучающихся 12-18 лет (3 год обучения)	25
3.7. Условия реализации программы	27
3.8. Список информационных источников и литературы	29

1. ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1	Наименование программы (услуги)	Образовательная программа
2	Полное наименование образовательной программы, в рамках которой реализуется данная программа (услуга)	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлант» (долгосрочная)»
3	Год разработки	2020, год корректировки -2021
4	Вид деятельности по программе	Учебно-тренировочные занятия по виду спорта – дзюдо, соревнования
5	Направленность дополнительного образования	Физкультурно-спортивная направленность
6	Аннотация (краткое описание содержания и иная информация, необходимая для заказчиков и получателей образовательных услуг)	Программа направлена на укрепление здоровья и развитие всех органов и систем организма детей; формирование интереса к занятиям спортом; дзюдо заключается в использовании наряду с применением базовых видов спорта, подвижных и спортивных игр, включение в процесс занятий комплексов специально-подготовительных упражнений. Программа направлена на отработку основных бросков в дзюдо, что позволяет отбирать перспективных детей для дальнейших занятий дзюдо.
7	Указание на уровень сложности содержания программы (стартовый (ознакомительный), базовый, продвинутый (углублённый)	Базовый уровень
8	Место реализации программы (фактический адрес оказания услуги; при реализации программы в сетевой форме в разных местах указываются все адреса)	МБОУ СШ № 34 Адрес: 163039, Архангельская область, г. Архангельск, ул. Клепача, д. 3, корпус 1
9	Возрастная категория учащихся (адресат программы)	6 – 18 ЛЕТ
10	Указание на необходимость медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом	Медицинское заключение требуется

	спорта (для программ физкультурно-спортивной направленности)	
11	Указание на адаптированность программы для учащихся с ОВЗ (включая указание на вид ограничений)	Без адаптации
12	Нормативный срок освоения программы (продолжительность обучения)	3года
13	Форма обучения по программе (очная, заочная, очно-заочная)	Очная форма
14	Объем программы общий и отдельно по формам обучения (очная/заочная), по использованию дистанционных технологий (с использованием/ без использования), по использованию сетевой формы (с использованием/ без использования), формам организации образовательной деятельности (групповая/ индивидуальная)	Объём - 216 академических часа. Очная форма – 216 академических часа. С использованием дистанционных технологий (обеспечение доступного образования в условиях введения карантина, невозможности посещения занятий по причине погодных явлений). Без использования сетевой формы. Групповая форма организации деятельности -216 академических часа.
15	Минимальное максимальное число детей, учащихся в одной группе	Минимальное – 10 чел. Максимальное – 15 человек

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Атлант (долгосрочная)» (далее – программа «Атлант», программа) является программой физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования юношей и девушек в общей системе образовательного процесса, рассчитана для обучающихся 6 -18 лет. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (предоставление медицинской справки). Специального отбора не производится.

Актуальность программы

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его физкультурно-спортивном процессе. В новизну программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по дзюдо отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки спортсменов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических психофизиологических качеств и от специальных способностей, обучающихся.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами для учреждений дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ
3. Приказ Министерства спорта РФ от 27.11.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726 – р).
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196).

6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо, утвержденный приказом Министерства спорта России от 21.08.2017 года № 767.

7. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467).

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» от 18.11.2015.

9. Письмо Министерства спорта России, Минпросвещения России от 10.09.2019 № ИСХ-ПВ-10/9327 «О направлении методического письма»

10. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).

11. Устав МАУ ДО «Центр «Архангел»

Педагогическая целесообразность программы

Определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной программы. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самостоятельного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Дополнительная общеобразовательная программа по «Атлант» реализуется на базе учреждения МБОУ СШ № 34, также может быть использована в качестве факультативных занятий и кружковой работы в общеобразовательных учреждениях города Архангельска.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям дзюдо для подготовки спортивного резерва.

Задачи:

1) Образовательные:

- обучение основам техники дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения;
- овладение теоретическими знаниями о технике и тактике борьбы дзюдо;
- освоение знаний о единоборствах, истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни, физическом и психическом развитии.

2) Развивающие:

- укрепление здоровья, повышение функциональных способностей;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости).

3) Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям дзюдо и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщение к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы

1. Отличительными особенностями данной программы являются приоритеты воспитательной и физкультурно - оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение элементами техники и тактики дзюдо и привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни.

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

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

4. Важную роль в воспитании юных борцов играет совместная работа тренера и родителей. Организация собраний, индивидуальных встреч, показательных выступлений, открытых ковров даёт возможность в полной мере ощутить всю важность и значимость занятий физической культурой и спортом, в частности борьбой дзюдо. Развитие у юных борцов таких качеств, как смелость, решительность, выдержка, настойчивость, инициативность, а также воспитание моральных качеств - честность, скромность, бережливость, трудолюбие, целеустремлённость,

патриотизм и многих других средствами борьбы дзюдо заставляют родителей по-другому выстраивать свои отношения с детьми.

Примерные темы для обсуждения с родителями.

1. Правила и условия приёма детей в секцию борьбы.
2. Медицинское сопровождение, требования к форме, режим дня, питание.
3. Особенности физического развития детей.
4. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях борьбой.
5. Организация летнего отдыха детей.

Родительские собрания проводятся дважды в год, а также в течение учебного года в форме индивидуальных встреч и бесед.

Срок реализации программы

Срок реализации программы – 3 года обучения.

Объём программы – 216 академических часов (72 академических часа в год с продолжительностью 36 учебных недель).

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 академический час. 1 академический час – 45 мин.

Условия набора, адресат программы, характеристика учащихся.

Программа "Атлант" рассчитана для детей в возрасте от 6 до 18 лет без специальных физических навыков и тактических умений. Прием производится на условиях личного желания ребенка, его добровольного выбора без вступительных испытаний, а также с согласия родителей и отсутствия медицинских противопоказаний занятием общей физической подготовкой. Зачисление в группу производится по заявлению родителей (законных представителей) или подростка старше 14 лет.

Формирование групп. Будет проходить по возрастному принципу в силу физиологических особенностей развития на каждом этапе взросления, чтобы обучающиеся смогли найти себе друзей сверстников и не испытывали дискомфорт из-за разницы в возрасте (6-8 лет (1 год обучения), 9-11 лет (2 год обучения), 12-18 лет (3 год обучения)).

В каждой группе должно быть не более 15 обучающихся.

Формирование групп: в группы могут набираться дети как одного возраста, так и разновозрастные.

Группы формируются при регистрации обучающихся и подачи заявки на официальном интернет портале "Навигатор дополнительного образования Архангельской области" (<https://dop29.ru/>).

Набор: в группы 1 года обучения производится до 10 сентября; в группы 2 и 3 годов обучения – до 1 сентября.

В последующие месяцы обучения (включая зачисление на 2 и 3 года обучения) возможен дополнительный набор ребят разного возраста по результатам индивидуального собеседования и фиксации уровня подготовленности (контрольно-измерительные материалы).

Формы проведения занятий включают

Тип занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальная форма, соревнования. Примерная структура занятия:

1. **Вводная часть** (Приветствие обучающихся, объявление темы занятия, постановка задачи)
2. **Основная часть** (Выполнение задания)
3. **Заключительная часть** (Подведение итогов занятия, снижение функциональной активности обучающихся).

2.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ И ФОРМЫ ИХ ПРОВЕРКИ (ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ)

По окончании обучения по программе обучающиеся:

В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения. По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений борца и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения. По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и в партере, в соответствии с программным материалом). По психологической подготовке: соблюдать режим дня, тренировочный режим. Выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств. По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

Планируемые результаты деятельности педагога

Результатом обучения является определенный объем знаний, умений и навыков, заложенный в содержание программы.

Основными результатами освоения программы должны стать:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- устойчивый интерес к занятиям видом спорта «Дзюдо»;
- владение основами техники и тактики дзюдо;
- наличие соревновательного опыта (соревнования внутри учреждения, районные, городские, краевые);
- наличие доступных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены, физиологии, анатомии;
- сформировать навыков личной и общественной гигиены, самоконтроля функционального состояния организма;
- достижение спортивных успехов, характерных для зоны первых успехов в данной (3 юношеский разряд) программе;
- дисциплинированность, укрепление выдержки и силы воли.

Формы подведения итогов реализации программы: практическое задание, опрос, зачет, учебный тест, самостоятельная работа, диагностическая игра, соревнование, сдача физических нормативов; наблюдение на выездах, анализ участия в соревнованиях, анализ качества самостоятельного выполнения практических задач, контроль качества выполнения самостоятельных и групповых заданий, результаты и анализ участия в соревнованиях.

Виды контроля:

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года. Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью уровня освоения программы.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- устный опрос;
- выполнений заданий;
- игровые формы;
- анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях.

Методы контроля: визуальный контроль тренера за обучающимися (карта индивидуального развития ребенка), уровень динамики личностного развития; контроль динамики развития физических качеств посредством тестирования физической подготовленности (контрольные нормативы) и динамики теоретических

Оценочная система

Контрольные упражнения	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
Подтягивание На перекладине (раз)	Подтягивания без нарушений	Выполнение Подтягиваний с незначительными нарушениями	Выполнение подтягиваний с серьезными ошибками
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Сгибания рук в упоре лежа без нарушений	Выполнение сгибания рук в упоре лежа с незначительными нарушениями	Выполнение сгибания рук в упоре лежа с серьезными ошибками
Поднимание туловища из и.п. лежа на спине (раз)	Сгибания туловища лежа на спине без нарушений	Выполнение сгибания туловища лежа на спине с незначительными нарушениями	Выполнение сгибания туловища лежа на спине с серьезными ошибками
Варианты самостраховки.	Высокий полет, мягкое приземление, правильная амортизация руками.	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы	Падение через сторону, удар туловищем о ковер, жесткое приземление, ошибки при группировке.

Сбавки за нарушения техники исполнения

№	Основные ошибки исполнения	сбавки
1	Сильное, до неузнаваемости искажение	3 балла
2	Недостаточная фиксация статических элементов	2 балла
3	Ошибки приземления при завершении упражнения	1 балл
4	Повторное выполнение упражнения после неудачного начала	0,5балла
5	Нарушение техники безопасности при выполнении упражнения	0 балла

2.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6 – 8 ЛЕТ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

п/п №	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Введение в общеобразовательную программу	0,5	0,5	1
1.	Теоретический раздел	2	-	2
1.1.	Основы техники и тактики борьбы	1	-	1
1.2.	Правила соревнований	1	-	1
2.	Раздел Формирование двигательных умений и навыков	3	60	63
2.1	Общефизические упражнения	0,5	5,5	6
2.2	Беговая подготовка	0,5	10,5	11
2.3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	-	6	6
2.4	Элементарные технические действия	0,5	4,5	5
2.5	Начальные технические действия	0,5	4,5	5
2.6	Техника 5 киу, желтый пояс.	-	6	6
2.7	Упражнения на развитие силы	-	5	5
2.8	Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо	0,5	9,5	10
2.9	Тактическая подготовка	0,5	8,5	9
3	Раздел Знания образовательно-познавательной направленности	1	-	1
3.1	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	0,5	-	0,5
3.2.	Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	0,5	-	0,5
	Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)	-	5	5
ИТОГО:		6	66	72

2.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9-11 ЛЕТ (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности Основы закаливания и личной гигиены.	4	8	12
2	Специальная физическая подготовка.	2	4	6
3	Техническая подготовка к избранному виду спорта.	2	5	13
4	Тактическая подготовка к избранному виду спорта.	3	9	12
5	Спортивные и подвижные игры.	3	9	12
6	Основы судейства.	2	9	11
7	Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные)	4	8	12
	Итого	20	52	72

2.5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-18 ЛЕТ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности Основы закаливания и личной гигиены.	4	8	12
2	Технико-тактическая подготовка	2	4	6
3	Физическая подготовка	2	5	13
4	Спортивные и подвижные игры.	3	9	12
5	Соревновательная подготовка	3	9	12
6	Основы судейства.	2	9	11
7	Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные)	4	8	12
	Итого	20	52	72

3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

3.1. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-8 ЛЕТ (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Учебная неделя (с сентября по май)	
	Введение в общеобразовательную программу	0,5	0,5	1	Входная диагностика уровня физической подготовленности
1.	Теоретический раздел	2	-		
1.1.	История и этикет дзюдо	1	-	2	Текущий контроль (теоретические тесты)
1.2.	История зарождения и развития дзюдо в Японии.	1	-		Текущий контроль (теоретические тесты)
2.	Раздел Формирование двигательных умений и навыков	3	60		
2.1	Общефизические упражнения	0,5	5,5	3, 4, 5	Текущий контроль
2.2	Беговая подготовка	0,5	10,5	6, 7, 8, 9, 10	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.3	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств	-	6	11, 12, 13	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.4	Элементарные технические действия	0,5	4,5	14, 15	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.5	Начальные технические действия	0,5	4,5	16, 17	Текущий контроль (тестовый контроль по

					нормативам ГТО)
2.6	Техника 5 кюу, желтый пояс	-	6	18, 19, 20	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.7	Упражнения для развития специальных физических качеств	-	5	21, 22	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.8	Упражнения для развития общих физических качеств	0,5	9,5	23, 24, 25, 26, 27	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
2.9	Упражнения для комплексного развития качеств	0,5	8,5	28, 29, 30, 31, 32	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
3	Раздел Знания образовательно-познавательной направленности	1	-		
3.1	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений	0,5	-	33	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
3.2.	Основы техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	0,5	-		Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
	Контрольно-физкультурные мероприятия (Итоговая аттестация)	-	5	34, 35, 36	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО
Итог часов:		6	66	72 часа (36 учебных недель)	

3.2. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9 - 11 лет (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Учебная неделя (с сентября по май)	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности Основы закаливания и личной гигиены.	4	8	1, 2, 3, 4, 5, 6	Лекция, беседа практическое занятие
2.	Специальная физическая подготовка.	2	4	7, 8, 9	Лекция, беседа практическое занятие
3.	Техническая подготовка к избранному виду спорта.	2	5	10, 11, 12, 13	Лекция, беседа, показ
4.	Тактическая подготовка к избранному виду спорта.	3	9	14, 15, 16, 16, 17, 18	Лекция, практическое занятие
5.	Спортивные и подвижные игры.	3	9	19, 20, 21, 22, 23, 24	Лекция, беседа, показ
6.	Основы судейства.	2	9	25, 26, 27, 28, 29, 30	Лекция, беседа, показ
7.	Экзамены, контрольные испытания (приемные, переводные, выпускные)	4	8	31, 32, 33, 34, 35, 36	Опрос/тестовый контроль
Итого часов:		20	52	72 часа (36 учебных недель)	

3.3. УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-18 лет (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

№	Неделя	Раздел, тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1. Легкая атлетика					
1	1	Вводное занятие. Определение расписания, знакомство. Техника безопасности на занятиях по дзюдо.	1	Теория	Беседа, наблюдение
2		Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
3	2	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
4		Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
5	3	Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
6		Повторение бросков на желтый, оранжевый пояса	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
7	4	Зацеп снаружи	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
8		Удушающий предплечьем спереди	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
9	5	Зацеп снаружи	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
10		Удушающий предплечьем спереди	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
11	6	Бросок через бедро захватом за пояс	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
12		Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
13	7	Бросок через бедро захватом за пояс	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
14		Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
15	8	Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх	1	Практика	Проведение игр, сбор нормативов
16		Бросок через бедро захватом за пояс	1	Практика	Проведение игр, сбор

					нормативов
17	9	Боковая подножка (седом) с падением	1	Теория	Наблюдение, анализ деятельности
18		Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
19	10	Боковая подножка (седом) с падением	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
20		Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
21	11	Бросок через ногу в сторону	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
22		Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
23	12	Бросок через ногу в сторону	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
24		Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
25	13	Подсад голенью	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
26		Удушающий сзади двумя отворотами	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
27	14	Подсад голенью	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
28		Удушающий сзади двумя отворотами	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
29	15	Подсад голенью	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
30		Передняя подсечка под отставленную ногу	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
31	16	Удушающий отворотом сзади, выключая руку	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
32		Передняя подсечка под отставленную ногу	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
33	17	Удушающий отворотом сзади, выключая руку	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
34		Передняя подсечка под отставленную ногу	1	Практика	Наблюдение, анализ

					деятельности
35	18	Удушающий отворотом сзади, выключая руку	1	Практика	Проведение игр, сбор нормативов
36		Бросок через голову	1	Практика	Проведение игр, сбор нормативов
37	19	Узел поперек	1	Теория	Наблюдение, анализ деятельности
38		Бросок через голову	1	Теория Практика	Наблюдение, анализ деятельности
39	20	Узел поперек	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
40		Бросок через голову	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
41	21	Узел поперек	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
42		Бросок через голову	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
43	22	Узел поперек	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
44		Мельница	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
45	23	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами	1	Практика	Проведение игр, сбор нормативов
46		Мельница	1	Практика	Проведение игр, сбор нормативов
47	24	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
48		Мельница	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
49	25	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
50		Мельница	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
51	26	Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
52		Бросок захватом двух ног	1	Практика	Наблюдение, анализ

					деятельности
53	27	Отработка и совершенствование приемов в партере.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
54		Бросок захватом двух ног	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
55	28	Отработка и совершенствование приемов в партере.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
56		Бросок захватом двух ног	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
57	29	Отработка и совершенствование приемов в партере.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
58		Отработка и совершенствование приемов в стойке.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
59	30	Отработка и совершенствование приемов в партере.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
60		Отработка и совершенствование приемов в стойке.	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
61	31	Зацеп снаружи	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
62		Удушающий предплечьем спереди	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
63	32	Бросок через бедро захватом за пояс	1	Теория	Наблюдение, анализ деятельности
64		Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
65	33	Боковая подножка (седом) с падением	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
66		Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
67	34	Бросок через ногу в сторону	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
68		Передняя подсечка под отставленную ногу	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
69	35	Проведение соревнований по дзюдо среди обучающихся	1	Практика	Наблюдение, анализ деятельности
70		Проведение соревнований по дзюдо среди обучающихся	1	Практика	Наблюдение, анализ

					деятельности
71	36	Сдача на 3 КЮ-зеленый пояс	1	Практика	Тестирование
72		Сдача на 3 КЮ-зеленый пояс	1	Практика	Тестирование

3.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6-8 лет (1 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Раздел 1: Вводное занятие.

Теория: постановка основных задач занятий. Правила пользования оборудованием и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности. Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль. Основы техники и тактики борьбы. Тактика дзюдо. Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др. Психологическая подготовка. Соблюдение спортивного режима. Выполнение тренировочных заданий. Преодоление трудностей, возникающих в поединке. Ведение дневника. Практика: тест на гибкость и координацию.

Раздел 2: Общая физическая подготовка.

Практика: Упражнения на развитие различных групп мышц, упражнения на развитие силовых способностей. Техника выполнения упражнений: 1. Основные строевые упражнения. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе, элементы спортивной ходьбы. Бег обычный, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени. Сочетание

ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег скрестными и приставными шагами, по пересеченной местности. Бег 30 метров. 2. Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность. 3. Прикладные упражнения. Поднимание и переноска партнера вдвоем, переноска партнера на спине. Лазание по гимнастической стенке, канату, шесту. 4. Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и закручивание. Переносы ноги через палку. Подбрасывание и ловля палки. 5. Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения стоя, сидя, лежа одной и двумя руками. Перебрасывание мяча на ходу и при беге. Метание мяча в цель, мишень и на дальность. 6. Упражнения с набивным мячом. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Броски вверх и ловля мяча с приседаниями и поворотами. Перебрасывание друг другу в различных положениях и разными способами. Броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами. Эстафеты и игры с мячом. Броски на дальность. 7. Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках и др. 8. Упражнения на гимнастических снарядах. На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание и прыжки с каната. На бревне – ходьба, повороты, прыжки и др. На перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, соскоки. Опорные прыжки. 9. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед, назад, через препятствие, через одно плечо, скрестив голени, из стойки на руках, голове. Перевороты боком, вперед. 10. Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различным положением рук и ног. 11. Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу. Выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги.

12. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Отталкивание руками от ковра из упора лежа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Напряженное падение при проведении приемов.

13. Футбол. Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движении. Выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча. Овладение простейшими навыками командной борьбы.

14. Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и т.д. Общая физическая подготовка осуществляется посредством выполнения упражнений:

1. Развитие физической культуры в России: значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. История первых соревнований по борьбе Развитие борьбы дзюдо в России.

2. Основы техники и тактики борьбы(Теория)

3. Развитие специальных физических качеств борьбы дзюдо (Теория)

4. Лёгкая атлетика. Бег на 30, 60, 100м. Кросс 3 км

5. Лёгкая атлетика. Бег на 30, 60, 100м. Кросс 3 км.

6. Подвижные игры в касание, теснение. Эстафеты.

7. Лёгкая атлетика. Метание мячей, гранаты, мешочки с песком.

8. Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка».

9. Стойки. Левая, правая, высокая, средняя, низкая, фронтальная.

10. Передвижения. Игра «Перестрелка».

11. Падения на спину. Акробатика.

12. Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика.

13. Падения на спину. Самостраховка.

14. Морально волевой облик спортсмена

15. Падения на бок. Самостраховка. Захваты. Акробатика.

16. Падения на бок. Самостраховка. Выведение из равновесия.

17. Падения. Самостраховка. Акробатика.

18. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.

19. Подвижные игры. Развитие гибкости.

20. Подвижные игры. Развитие координации

21. Подвижные игры. Развитие силы.

22. Подвижные игры. Развитие выносливости.

23. Подвижные игры. Развитие ловкости

24. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.

25. Зачётные требования

3.5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 9 – 11 лет (2 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: постановка основных задач занятий. Правила пользования оборудованием и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности. Инструктаж ТБ. История, этикет в дзюдо. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль. Основы техники и тактики борьбы. Тактика дзюдо. Простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др. Психологическая подготовка. Соблюдение спортивного режима. Выполнение тренировочных заданий. Преодоление трудностей, возникающих в поединке. Ведение дневника. Практика: тест на гибкость и координацию. Практика: Упражнения на развитие различных групп мышц, упражнения на развитие силовых способностей.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Техника выполнения упражнений:

1. Основные строевые упражнения. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе и полуприседе, элементы спортивной ходьбы. Бег обычный, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег скрестными и приставными шагами, по пересеченной местности. Бег 30 метров.

2. Прыжки и метания. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

3. Прикладные упражнения. Поднимание и переноска партнера вдвоем, переноска партнера на спине. Лазание по гимнастической стенке, канату, шесту.

4. Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и закручивание. Переносы ноги через палку. Подбрасывание и ловля палки.

5. Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения стоя, сидя, лежа одной и двумя руками. Перебрасывание мяча на ходу и при беге. Метание мяча в цель, мишень и на дальность.

6. Упражнения с набивным мячом. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Броски вверх и ловля мяча с приседаниями и поворотами. Перебрасывание друг другу в различных положениях и разными способами. Броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами. Эстафеты и игры с мячом. Броски на дальность.

7. Упражнения с отягощениями. С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках и др.

8. Упражнения на гимнастических снарядах. На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание и прыжки с каната. На бревне – ходьба, повороты, прыжки и др. На перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, соскоки. Опорные прыжки.

9. Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, через препятствие, через одно плечо, скрестив голени, из стойки на руках, голове. Перевороты боком, вперед.

10. Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы, с различным положением рук и ног.

11 Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра сидя спиной друг к другу. Выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги.

12. Упражнения в само страховке и страховке партнера. Отталкивание руками от ковра из упора лежа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Напряженное падение при проведении приемов.

13. Футбол. Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движении. Выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча. Владение простейшими навыками командной борьбы.

14. Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и т.д. Общая физическая подготовка осуществляется посредством выполнения упражнений: 1 Развитие физической культуры в России: значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины. История первых соревнований по борьбе Развитие борьбы дзюдо в России.

2. Основы техники и тактики борьбы (Теория)

3. Развитие специальных физических качеств борьбы дзюдо (Теория)

4. Лёгкая атлетика. Бег на 30, 60, 100м. Кросс 3 км

5. Лёгкая атлетика. Бег на 30, 60, 100м. Кросс 3 км.

6. Подвижные игры в касание, теснение. Эстафеты.

7. Лёгкая атлетика. Метание мячей, гранаты, мешочки с песком.

8. Стойка дзюдоиста. Дистанция. Игра «Транспортировка».

9. Стойки. Левая, правая, высокая, средняя, низкая, фронтальная.

10. Передвижения. Игра «Перестрелка».

11. Падения на спину. Акробатика.

12. Падения на спину. Захваты атакующие. Акробатика.

13. Падения на спину. Само страховка.

14. Морально волевой облик спортсмена

15. Падения. Само страховка. Акробатика.

16. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.

17. Подвижные игры. Развитие гибкости.

18. Подвижные игры. Развитие координации

19. Подвижные игры. Развитие силы.

20. Подвижные игры. Развитие выносливости.

21. Подвижные игры. Развитие ловкости

22. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.

23. Зачётные требования

Раздел 3. Техническая подготовка.

Практика: упражнения для укрепления групп мышц, при выполнении базовых движений Дзюдо. Техника выполнения упражнений:

1. Стойка дзюдоиста: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

2. Дистанции: вне захвата, дальняя, ближняя, средняя, вплотную.

3. Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед, назад, вправо-назад, влево-назад, влево, вправо.

4. Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину, падение кувырком через плечо, падение через партнера стоящего на четвереньках – стоя к нему лицом, спиной.

5. Падения – вперед, назад, влево, вправо.

6. Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные. Захваты для проведения приемов:

-рукава и одноименного отворота

-рукава и разноименного отворота

-двух отворотов -

рукавов снизу

-рукава и ноги

-рукава и пояса спереди

-рукава и пояса сзади

-рукава и туловища

-одноименного рукава и шеи

-разноименного рукава и шеи

-одноименного отворота и шеи

-разноименного отворота и шеи

-руки под плечо

-рукава и обратного разноименного отворота

-одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой изнутри за предплечье

7. Подготовка к броскам: нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу; нарушение равновесия назад – осаживание на пятки; нарушение равновесия вправовперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад; нарушение равновесия, находясь лицом к партнеру, поворачиваясь боком и спиной.

8. Броски:

-рывком вперед

-захватом за подколенный сгиб

-боковая подсечка

-подсечка в колено

-задняя подножка

-боковая подножка

-зацеп изнутри

9. Удержания:

-сбоку

-со стороны головы

-поперек

10. Переворачивания:

-захватом одежды из под плеча

-захватом руки из под плеча

Раздел 4 Итоговое занятие:

Теория: Подведение итогов за год.

Практика:

1 Сдача контрольных нормативов. Итог подводится по результатам на начало

- учебного года и конец учебного года.
- 2 Учебная борьба. Зсхватки по 40сек. Игра.
- 3 Учебная борьба.

3.6. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12 – 18 ЛЕТ (3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

1. Вводное занятие.

Техника безопасности, знакомство с программой Анализ работы объединения и планирование работы на учебный год.

Теория. Соблюдение техники безопасности на тренировках и на соревнованиях.

Практика. Знакомство с фото, видеоматериалами объединения за прошедший год, составление учащимися графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона.

Гигиена спортивной тренировки. Гигиеническая характеристика соревнований и тренировок. Теория. Гигиеническая характеристика мест занимающихся. Режим тренировочных занятий и соревнований. Спортивная форма. Особенности питания. Врачебный контроль и самоконтроль. Теория. Значение комплексного педагогического и углубленного медико-биологического обследования в подготовке юных спортсменов. Прохождение медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере. Практика. Ведение дневника самоконтроля .

Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях. Теория. Понятие о травмах, краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по дзюдо. Причины травм и их профилактика. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц. Сухожилий. Оказание первой доврачебной помощи. Практика. Способы оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах.

Общефизическая подготовка

1. Мышечная деятельность - необходимое условие физического развития. Теория. Мышечная деятельность — необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Принципы в процессе тренировки: постепенность, повторность, разносторонность, индивидуализации .

2. Отработка навыков ОФП - общеразвивающие упражнения.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения. Перехода с бега на шаг, с шага на бег, изменения скорости движения. Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприсяде, с выпадами, на коленях. Бег: на коротких дистанциях, на различных стартовых положениях, на средние дистанции, по пересеченной местности, по песку, воде, в равномерном темпе, с ускорением, с изменением направления.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотами, с вращениями, через скакалку, через партнера и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкания набивного мяча из различных положений и т.д. Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и

плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабления, дыхательные упражнения, для формирования правильной осанки.

Специальная физическая подготовка 1 Упражнения на развитие выносливости. Практика. Бег в равномерном темпе по равнинной пересеченной местности, бег «в гору», специальные беговые упражнения, «рваный» бег с ускорением. Работа с резиной.

2. Упражнения на развитие быстроты.

Практика. Бег с высокого и низкого старта на скорость на короткие и средние дистанции, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе. Беговая подготовка с учетом зон интенсивности тренировочных нагрузок: восстановительная, поддерживающая, развивающая. Броски на скорость по команде. Броски на количество за определенное время.

3. Упражнения на развитие гибкости.

Практика. Упражнения на растяжку, упражнения с партнером (пассивные и активные), упражнения с предметами.

4. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести.

Практика. Прыжки (в длину, в высоту, вниз, с одной ноги, с двух ног), кувырки, перекаты, упражнения на равновесие, спортивные игры, подвижные игры.

5. Упражнения на развитие силы.

Практика. Сгибание и разгибание рук в упоре, подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивными мячами, амортизаторами). Работа со штангой. Канат. Канат с отягощениями.

Технико-тактическая подготовка

Основы техники: стойки (правая, левая, высокая, фронтальная и др.), передвижения (обычными шагами, подшагиванием), повороты, упоры, захваты, падения, страховка и самостраховка. Положение дзюдоиста.

Техника борьбы лёжа. Совершенствование базовой техники: переворачивания, удержания; защита от переворачиваний и удержаний. Совершенствование техники ранее изученных приёмов. Изучение новой техники: болевые приёмы, на руки, проводимые при помощи ног: рычаги и узлы; болевые приёмы на ноги, проводимые руками: ущемления икроножной мышцы. Болевые приёмы на ноги: ущемления ахиллесова сухожилия, ущемления икроножной мышцы, разрывы мышц таза, узлы коленного сустава. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки. Техника борьбы в стойке. Совершенствование базовой техники: дистанции и захваты, стойки и передвижения, подготовка бросков, благоприятным моменты для бросков. Подготовка бросков. Изучение новой техники: броски ногами: зацепы, отхваты, броски через голову; броски руками: захватом ноги и захватом ног, выведением из равновесия. Броски туловищем: через спину. Болевые приёмы, подготавливаемые из стойки Контрприёмы. Комбинации. Учебно-тренировочные схватки.

3.7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы. На занятиях основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических

упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным, теории и подвижным играм.

В основу программы направленной на оздоровление и развитие общей физической подготовки положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

4. Направленность на максимально возможные достижения. Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

6. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Программа создана на круглогодичный процесс, но предусмотрен и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

7. Возрастание нагрузок. Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

8. Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного ребенка, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Кадровое обеспечение - педагоги дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

Педагог должен владеть необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также иметь соответствующее образование в области физической культуры и спорта.

Что необходимо иметь обучающимся:

- удобная спортивная обувь, форма;

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал 5 × 20 м;
- эластичный ковер (татами);
- кимоно;
- специальная обувь;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки;
- скакалки;
- гимнастические палки; мячи футбольные

3.8. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Акопян А.О. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян, В. В. Кашавцев, Т. П. Клименко. - М. : Советский спорт, 2003. - 96 с.

2. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 4. - С. 21-26, 39-40.

3. Борьба вольная: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б. А. Подливаев Д. Г. Миндиашвили Г. М. Грузных А. П. Купцов. - М. : Советский спорт, 2005. - 216 с.

4. Греко-римская борьба : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 272 с.

6. Дзюдо: учебная программа для учреждений дополнительного образования / авт.-сост. И. Д. Свищев [и др.]. - М. : Советский спорт, 2003. - 112 с.

7. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо : учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами / А. В. Еганов ; Уральский гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск : [б.и.], 2008. - 283 с.

8. Квашук П.В. Совершенствование управления развитием детско-юношеского спорта в России / П. В. Квашук, Н. П. Грачёв, И. Н. Маслова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2011. - № 5. - С. 64-68.

9. Дзюдо. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ Олимпийского резерва. О.В.Хижевский, В.Я.Кулакевич. Учебное пособие (допущено Министерством спорта и туризма РБ в качестве учебной программы) НИИ Министерства спорта и туризма РФ. Москва: 2006

10. Свищёв И.Д. Дзюдо : примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), спортивных клубов (СК), детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) / И. Д. Свищёв, С. В. Ерёгина - М. : СпортУниверПресс, 2003. - 77 с.

11. Хижевский О.В. Воспитание психологических, морально-этических и волевых качеств военнослужащих в процессе занятий физической культурой и спортивными единоборствами. Учебно-методическое пособие. УО «Военная академия РБ». Минск 2009.

16. Хижевский О.В. Меры предупреждения спортивного травматизма в Вооруженных Силах РФ. Учебно-методическое пособие. УО «Военная академия РФ». Москва 2009.

17. Единая спортивная классификация РФ.

Список литературы для обучающихся

1. Хижевский О.В. Воспитание психологических, морально-этических и волевых качеств военнослужащих в процессе занятий физической культурой и

спортивными единоборствами. Учебно-методическое пособие. УО «Военная академия РБ». Минск 2009.

2.Хижевский О.В.Меры предупреждения спортивного травматизма в Вооруженных Силах РФ. Учебно-методическое пособие. УО «Военная академия РФ». Москва 2009.

5. Единая спортивная классификация РФ.
6. Журнал «Мир Дзюдо».
7. Журнал «Здоровье».
8. Журнал «Физкультура и спорт».

Интернет – источники

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерство образования Российской Федерации www.mon.gov.ru
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту - <http://lib.sportedu.ru>
4. Спортивные ресурсы в сети Интернет - http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства Р УС АДА <http://www.rusada.ru/>.
6. КонсультантПлюс www.consultant.ru:
7. Библиотека международной спортивной информации. // <http://bmsi.ru>
8. <http://rusboxing.ru> – Федерация борьба дзюдоа России
9. <http://dussh-14.nios.ru/>- Сайт ОУ, осуществляющий спортивную подготовку.
10. <https://www.judo.ru/>
11. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/dzyudo/>
12. <https://gym1590s.mskobr.ru/files/dzyudo.pdf>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597436

Владелец Фомин Александр Анатольевич

Действителен с 20.02.2023 по 20.02.2024