

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа города Пикалево имени Н.И. Жебко»

Принята на заседании
педагогического совета
от 30 августа 2024 года
протокол № 5

Утверждена приказом МБОУ ДО
«СШ г. Пикалево имени Н.И. Жебко»
от 30 августа 2024 года



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «Дзюдо»

Срок реализации программы 1 год

Разработчики:
заместитель директора по УВР и безопасности Егорова Е.А.
тренер-преподаватель Верзин Ю.В.

г. Пикалево
2024 год

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта дзюдо (далее Программа) — документ, определяющий содержание образовательного процесса в МБОУ ДО «СШ г. Пикалево им. Н.И. Жебко» и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Вид спорта «Дзюдо» один из видов единоборств, родиной которого является Япония. Дзюдо получило широкую популярность и распространение, как во всём мире, так и у нас в стране.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования. Вторая форма – профессиональное дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях всероссийского и международного уровней.

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо даёт возможность уже с 6 лет начинать осваивать отдельные элементы всего комплекса технических действий.

Чтобы рационально построить образовательный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения спортивных результатов в виде спорта.

Данная программа разработана в соответствии с новыми нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Письмом комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 28 апреля 2014 года № 19-2400/14 «О соблюдении законодательства Российской Федерации в сфере образования при организации образовательного процесса в организациях дополнительного образования, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта»;

- Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

- Постановлением 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».

- Уставом МБОУ ДО «СШ г. Пикалево имени Н.И. Жебко».

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижения детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими программ начального общего образования. Программа направлена так же на создание условий для физического образования, воспитания и развития учащихся; формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта; формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на физическое воспитание личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности в избранном виде спорта, в том числе и детей находящихся в трудной жизненной ситуации.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы.

Новизна

В данной программе, **новизна** заключается в поиске педагогами новых приемов обучения основам дзюдо. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. Данная программа предоставляет так же возможность детям в любом возрасте, не получившим ранее практики занятий избранным видом спорта, получить представление и базовые практические знания в области дзюдо.

Актуальность

Всестороннее развитие учащихся в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития человека. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры содействуют гармоничному развитию учащихся, положительно влияет на их умственную сферу, повышает уровень подготовленности к обучению в школе.

Младший школьный возраст - это возраст интенсивного интеллектуального развития. На основе интеллекта развиваются все остальные функции, происходит интеллектуализация всех психических процессов, их

осознание и произвольность. Возникает произвольное и намеренное запоминание, способность произвольно сосредоточить внимание на нужном объекте, произвольно вычленять из памяти то, что нужно для решения текущей задачи; учатся выделять цель, условия и средства ее достижения, появляется способность к теоретическому мышлению. Все эти достижения, и особенно самоанализ (рефлексия), в результате учебной деятельности свидетельствуют о переходе учащегося к следующему возрастному периоду, который завершает детство.

У учащихся происходит дальнейшее расширение круга общения с миром взрослых людей и детей. Взрослый человек воспринимается им как образец, ребёнок берёт с него пример, хочет быть во всём похожим на него. Ребёнок начинает осваивать систему межличностных отношений, учится ориентироваться в социуме.

На седьмом году жизни ребенок постепенно начинает осознавать свое положение среди сверстников.

Познавательное развитие в младшем дошкольном возрасте продолжается по следующим основным направлениям: расширяются и качественно изменяются способы и средства ориентировки учащегося в окружающей обстановке, содержательно обогащаются его представления и знания о мире. Все это способствует становлению у учащихся внутреннего плана мышления. При активном взаимодействии и экспериментировании учащиеся начинают познавать новые свойства природных объектов и отдельных явлений – это позволяет им каждый день делать удивительные "открытия".

К семи годам начинает формироваться произвольность - в игре, (деятельность по замыслу). Развиваются начала эстетического отношения к миру (к природе, окружающей предметной среде, людям). Учащегося отличает целостность и эмоциональность восприятия образов искусства, попытки понять их содержание.

В возрасте 7-10 лет происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система, в связи, с чем недопустимо длительное пребывание учащихся в неудобных позах, сильные мышечные напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформация суставов.

Педагогическая целесообразность программы

Система подготовки учащихся по программе представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки учащихся всех возрастных групп, которая основана на: целенаправленной двигательной активности; оптимальном соотношении процессов учебно-тренировочного занятия; воспитании физических качеств и формировании двигательных умений, навыков и различных сторон подготовки; росте объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгом соблюдении постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременном развитии отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

В программе предусмотрены следующие основополагающие принципы:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- преемственность – определяет последовательность изложения программного материала.

- вариативность – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач подготовки учащихся.

Отличительные особенности программы

В программе учитывая возраст учащихся, упрощены следующие разделы:

- изучение теории;
- освоение вида спорта;
- ознакомление с различными видами спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- соревновательная подготовка.

Адресат, уровень, объем и сроки реализации программы

Адресат. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы – 7 лет. Максимальный возраст до 18 лет. На спортивно-оздоровительный этап подготовки принимаются учащиеся, желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта.

Уровень программы – базовый, направленный на освоение вида спорта дзюдо, развитие интересов и навыков учащихся, расширение спектра специализированных занятий по дзюдо. В процессе обучения накапливаются базовые знания, умения и навыки, что способствует не только успешности обучения, но и создает возможность освоения творческо-продуктивной, проектной и практической частей программы.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо.

Объем. Срок реализации программы. Продолжительность учебного года составляет 36 недель, программа рассчитана на 144 и 216 часов. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учётом возрастных особенностей учащихся, не может превышать 2 часов. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима занятий, отдыха учащихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Срок обучения по данной программе 1 год.

Состав группы – постоянный.

Группа учащихся – разновозрастная.

Наполняемость групп

Таблица №1

Этап подготовки	Длительность в годах	Минимальный возраст учащихся для зачисления (лет)	Наполняемость группы (человек)
Спортивно-оздоровительный	1 год	6	15-30

Форма обучения

Форма обучения - очная. Также возможна реализация программы в заочной форме, дистанционно по планам подготовки, а также через интернет ресурсы: Zoom, Viber, WhatsApp, Telegram, Youtube.

Режим занятий

Изучение программы предусмотрено в течение всего учебного года (36 недель) по 4 или 6 академических часа в неделю.

Особенности организации образовательного процесса

Состав группы: постоянный.

Занятия: групповые. Для детей талантливых, и показывающих высокие результаты может разрабатываться индивидуальный маршрут обучения.

Виды занятий: теоретические занятия, практические занятия, соревнования.

Занятия дзюдо, как правило, ориентированы на практический курс, так как обучение предполагает постоянный контакт с партнером (спарринг партнером).

1.2. Цель и задачи программы

Реализация данной программы ставит перед собой следующую цель:

- формирование у учащихся интереса, устойчивой мотивации к виду спорта дзюдо, освоение базовых умений и навыков, а также, условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через занятия борьбой дзюдо.

Задачи программы поставлены с учетом возраста и возможностей юных спортсменов и подразделяются на: образовательные, личностные и метапредметные.

Образовательные (предметные):

1. Обучить основным теоретическим знаниям по дзюдо.
2. Обучить основным приемам по дзюдо.
3. Получить опыт соревновательной деятельности, в соответствии с правилами по дзюдо. Развить способности и имеющийся потенциал в условиях соревновательной деятельности по дзюдо.
4. Обеспечить всестороннее развитие физического здоровья обучающихся.
5. Обучить правильному обращению с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.

Личностные (воспитательные):

1. Воспитать нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность)
2. Развить самостоятельность, трудолюбие, волю к победе, ответственность.

Метапредметные (развивающие):

1. Сформировать интерес к занятиям по дзюдо;
2. Привить навыки здорового образа жизни;
3. Содействие гармоническому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.

1.3. Содержание программы.

Таблица №2

Соотношение объёмов предметных областей

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объёмов обучения	Спортивно-оздоровительный этап		
			1 год	1 год	1 год
1	Теория и методика ФКиСп	10%	15	18	23
2	Общая физическая подготовка	25%	36	50	52
3	Специальная физическая подготовка	20%	28	37	45
4	Избранный вид спорта	45%	65	75	96
Недели			36	36	36
Количество часов в неделю			4	5	6
Всего часов		100%	144	180	216

Учебно-тематический план

Таблица №3

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объёмов обучения	Количество часов			Формы проведения промежуточной аттестации
			15	18	23	
1	Теория и методика ФКиСп	10%	15	18	23	
1.1	история развития избранного вида спорта	15%	2	2	3	КР
1.2	место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	5%	1	1	1	Т
1.3	основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	10%	2	2	3	КР
1.4	основы спортивной подготовки	15%	2	2	3	ТЗ
1.5	необходимые сведения о строении и функциях организма человека	15%	1	2	3	ТЗ
1.6	гигиенические знания, умения и навыки	5%	1	2	1	Т
1.7	режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	10%	2	2	3	КР
1.8	основы спортивного питания	5%	1	1	1	Т
1.9	требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	5%	1	1	1	Т
1.10	требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	15%	2	3	4	ТЗ
2	Общая физическая подготовка	25%	36	50	52	
2.1	развитие основных физических качеств	30%	11	15	15	КН

2.2	освоение комплексов физических упражнений	30%	11	15	15	КН, ПА
2.3	укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности	40%	14	20	22	КН
3	Специальная физическая подготовка	20%	28	37	45	
3.1	развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	25%	7	9	11	КТ
3.2	повышение индивидуального игрового мастерства	25%	7	9	11	КС
3.3	освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	25%	7	9	11	КС
3.4	повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	25%	7	10	12	КТ
4	Избранный вид спорта	45%	65	75	96	
4.1	овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	25%	16	17	24	КС
4.2	приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	20%	13	15	19	КС
4.3	развитие специальных психологических качеств	15%	10	13	15	КН, ПА
4.4	обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	20%	13	15	19	КН, ПА
4.5	освоение тренировочных и соревновательных нагрузок	10%	6	7	10	КС
4.6	выполнение требований и норм для присвоения спортивных разрядов по избранному виду спорта	10%	7	8	9	КвС
	Недели		36	36	36	
	Количество часов в неделю		4	5	6	
	Всего часов	100%	144	180	216	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

- история возникновения дзюдо;
- ознакомление с историей международных соревнований, и с успехами наших соотечественников;
- изучение правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях по дзюдо и со спортивным инвентарем;
- основные правила этикета в дзюдо;
- разъяснение правил личной гигиены, врачебного контроля и самоконтроля;
- ознакомление с терминологией дзюдо и с правилами соревнований.

Общая физическая подготовка

- строевая подготовка. Повороты, перестроения;
- общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении;
- подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки;
- лазания, прыжки;
- основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.;

- силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине;
- упражнения для увеличения гибкости. Основы спортивных игр;
- различные виды бега.

Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Таблица № 6

Физические качества	Упражнения
Силы	выполнение приемов на более тяжелых партнерах
Быстроты	проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу
Выносливости	проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты)
Гибкости	проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой

Ловкости	выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка
	имитационные упражнения с набивным мячом

Технико-тактическая подготовка

- техника передвижения в дзюдо;
- техника в стойке;
- техника в партере;
- технические действия в защите;
- технические действия в нападении;
- учебные схватки по дзюдо в партере и в стойке.

Психологическая подготовка

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие личных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуется специализированные психические функции и психомоторные качества.

Эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов в психологической подготовке в решающей

степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия. Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, наблюдений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия:

- витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

- высокие и значимые для учащегося промежуточные цели учебнотренировочного занятия и точное их достижение.

Контрольные нормативы.

- анкетирование учащихся по теоретической части (Приложение №1);
- выполнение контрольных нормативов по оценочным показателям (Приложение №2).

1.4. Планируемые результаты.

Результатом освоения Программы является:

У учащихся по программе детей появляется интерес к занятиям дзюдо.

Предметные результаты.

По окончании обучения по программе, учащиеся будут знать:

- простейшие элементы базовой техники;
- навыки правильных позиций и видов перемещений, устойчивости, координации движений;

- тренировочные упражнения основного комплекса;

- о дзюдо, как о виде спорта;

- правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях;

- овладеют основными теоретическими знаниями по дзюдо.

По окончании обучения по программе, учащиеся будут уметь:

- выполнять основные упражнения по дзюдо;

- ориентироваться в пространстве спортивного зала;

- выполнить основные приемы дзюдо;

- строить отношения со сверстниками;
- получат навыки соревновательной деятельности, ознакомятся с правилами по дзюдо;
- правильно обращаться с инвентарем и оборудованием в соответствии с правилами техники безопасности.

Личностные:

- у учащихся формируются нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность);
- развивается сосредоточенность, внимание, трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культура общения;
- воспитывается позитивное отношение, уважение к окружающим;
- вырабатывается настойчивость и самодисциплина.

Метапредметные:

- учащиеся испытывают стойкий интерес к спорту и здоровому образу жизни;
- гармонично развиты, всесторонне физически подготовлены.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации

Для реализации данной программы для каждой группы обучающихся пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

**2.1. Календарный учебный график
Условия реализации программы
(6 и 4 часа в неделю)**

Календарный учебный график для групп 6 часов в неделю

Таблица №4

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объемов обучения	Часы	ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ										ИТОГО
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
Количество недель в году – 36, количество часов в неделю – 6														
1	Теория и методика ФКиСп	10%	23	3	2	3	2	3	2	3	2	3		23
2	Общая и специальная физическая подготовка	25%	52	6	6	6	5	6	5	6	6	6		52
3	Другие виды спорта и подвижные игры	20%	45	5	5	5	5	5	5	5	5	5		45
4	Избранный вид спорта	45%	96	11	10	11	11	11	10	11	11	10		96
В том числе:														
	Основы техники и тактики	25%	25	2	3	3	3	3	3	2	3	3		25
	Освоение	25%	25	2	3	3	3	3	3	2	3	3		25

	соревновательных нагрузок													
	Функциональная подготовка	20%	19	2	2	2	2	2	2	2	3	2		19
	Текущая, промежуточная аттестация	15%	14	2	3	2	2	1		1	1	2		14
	Участие в соревнованиях	15%	14	2	2	2	2		1	1	2	2		14
	Всего часов		216											216

Календарный учебный график для групп 4 часа в неделю

Таблица №5

№ п/п	Содержание предметной области	Соотношение объемов обучения	Часы	ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ										ИТОГО
				IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
Количество недель в году – 36, количество часов в неделю – 4														
1	Теория и методика ФКиСп	10%	15	2	2	2	1	2	1	1	2	2		15
2	Общая и специальная физическая подготовка	25%	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4		36
3	Другие виды спорта и подвижные игры	20%	28	3	3	3	3	3	3	3	4	3		28
4	Избранный вид спорта	45%	65	8	7	7	7	7	7	7	8	7		65
В том числе:														
	Основы техники и тактики	25%	15	1	2	2	1	1	2	2	2	2		15
	Освоение соревновательных нагрузок	25%	15	2	2	2	2	2	1	1	1	2		15
	Функциональная подготовка	20%	15	2	2	2	1	1	1	2	2	2		15
	Текущая, промежуточная аттестация	15%	10	1	2	1	1		2	1	1	1		10
	Участие в соревнованиях	15%	10	1	1	1	2		1	2	1	1		10
	Всего часов		144											144

Условия реализации программы

Реализация данной программы возможна только при выполнении следующих требований (Приложение № 11 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденному приказом Минспорта России от 29.06.2022 г. № 559):

Материально-техническое обеспечение:

1. Наличие спортивного зала, комплекта татами, отвечающим требованиям безопасности и требованиям СанПиН.

2. Наличие инвентаря, из расчета на группу 30 человек: татами (комплект), мяч футбольный (4 штуки), мяч баскетбольный (4 штуки), мяч волейбольный (4 штуки), мяч набивной - медицинбол от 1 до 5 кг (2 комплекта), резиновые амортизаторы (30 штук), стенка гимнастическая (8 секций), турник навесной для гимнастической стенки (2 штуки), брусья навесные для гимнастической стенки (2 штуки), насос универсальный (1 штука), скакалка (30 штук), лесенка «координационная» (3 штук), конусы (10 штук), барьеры для прыжков (10 штук), канат для лазания (3 штуки), мат гимнастический (6 штук), скамейка гимнастическая (3 штуки).

Кадровые условия реализации:

Для реализации программы требуются педагоги, обладающие профессиональными знаниями в предметной области, имеющие практические навыки и знающие специфику в сфере ОДО.

2.2 Формы контроля и аттестации

Программа предполагает проведение вводного и итогового контролей.

Вводный контроль учащихся процедура, проводимая в начале обучения по общеобразовательной общеразвивающей программе с целью определения физических возможностей учащихся. Вид, форма и содержание вводного контроля – тренерский просмотр (стартовая диагностика).

Методика проведения диагностического тестирования физической подготовленности занимающихся.

Реализация образовательной программы по ОФП предусматривает диагностическое тестирование физической подготовленности занимающихся.

На начальном стартовом этапе педагог проводит тестирование физической подготовленности занимающихся детей и заносит его результаты в таблицу.

Данные таблицы отражают индивидуальную динамику физической подготовленности в течение учебного года и дают возможность педагогу корректировать свою деятельность, дифференцированно работать над повышением уровня физической подготовленности каждого занимающегося.

Протоколы тестов используются для информации и анализа на педагогических советах и родительских собраниях. Результаты тестирования помогают при разработке содержания домашних заданий, а также рекомендаций для дополнительных занятий.

Тесты по возможности проводятся всегда в одно и то же время. Занимающиеся предварительно обучаются правильной технике выполнения контрольных тестов.

Тестирование физической подготовленности

Предварительно подготовиться к проведению тестовых заданий.

1. Челночный бег 3 x 10 м

Тест позволяет оценить быстроту и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Методика выполнения. В зале на расстоянии 10 м друг от друга чертятся две параллельные линии. В забеге участвуют не менее 2-ух человек. На 1-й линии у каждого лежат 2 кубика размером 70x70 мм. По команде «Марш!»

участник стартует от 1-й линии, взяв кубик, добегают до 2-й, положив за нее кубик, возвращается к 1-й за 2-ым кубиком, чтобы быстрее принести его на 2-ую линию (финиш). Во время движения не допускаются остановки и смена направления; время засекается с точностью до 0,1 с. в момент пересечения линии финиша.

2. Подтягивание на перекладине

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. В висе на перекладине (руки прямые) выполнить возможно большее число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, затем полностью разгибаются, подбородок выше перекладины, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения выполняются без рывков и махов. Подтягивания, выполненные с неполным сгибанием рук, не засчитываются.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Тест позволяет оценить силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса.

Методика выполнения. Используя скамью, занять исходное положение: упор лежа о скамью, руки прямые на расстоянии ширины плеч, туловище не сгибается в тазобедренном суставе, отжимания считаются выполненными правильно, когда руки сгибаются до 90 градусов, затем полностью разгибаются. Оценивается максимально возможное количество за 60 с. Отжимания, выполненные со сгибанием туловища в тазобедренном суставе, не засчитываются.

4. Подъем туловища в положении лежа

Тест предназначен для измерения силы мышц-сгибателей туловища.

Методика выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер; обратным движением вернуться в И.п. Засчитывается количество сгибаний за 30 с.

5. Прыжок в длину с места.

Методика выполнения. Провести на полу линию и перпендикулярно к ней положить сантиметровую ленту, закрепив ее с обоих концов. Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, слегка сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, прыгает вперед. Расстояние измеряется от начальной отметки до пяток. Даются три попытки.

6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. В процессе выполнения упражнения следить за тем, чтобы корпус не тянулся за счет мышц спины, это может привести к травме. Мышцы спины должны держать корпус в прямом положении, подниматься он должен за счет ягодиц.

Статистическая система оформления результатов тестирования.

1. Результаты каждого тестирования заносятся в сводные электронные протоколы. В протоколах указывается результат и уровень физической подготовленности учащихся (высокий, средний, низкий) исходя из сопоставления результатов тестирования с показателями сводной таблицы нормативных оценок таблицы.

2. На основании данных об уровне физической подготовленности учащихся, полученных в начале учебного года (сентябрь), педагог разрабатывает специальные двигательные режимы и методические приемы для коррекции или профилактики отклонений, характеризующих низкий или средний уровень физической подготовленности. Процесс реализации образовательной программы подлежит корректировке, если в группах выявлено свыше 15% учащихся с низким уровнем развития одного или нескольких физических качеств. При высоком уровне развития физических качеств применяются учебно-тренировочные модели по их дальнейшему развитию.

В конце учебного года педагог проводит повторное тестирование. Показатели физической подготовленности занимающихся заносятся в протоколы итоговой аттестации.

Итоговая аттестация показывает уровень освоения учащимися дополнительной образовательной программы. Контроль и оценка результатов обучающихся проходит по двум направлениям: теоретическому и практическому.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:
показательные выступления;
открытая тренировка;
участие в спортивно-массовых мероприятиях.

В теоретической части обучающиеся проходят тестирование, в виде анкетирования по виду спорта рукопашный бой (Приложение № 1). Результат выполнения теста должен составлять не ниже 75%.

Для прохождения практической части, обучающиеся должны выполнить нормативы, представленные в Приложении № 2.

2.3 Методические материалы.

Формы организации учебных занятий: беседа, практическое занятие, игра, эстафета, соревнование, видеозанятия (онлайн занятия в дистанционной форме на возможный период повышенной готовности), при наличии у обучающихся мобильного устройства и выхода в интернет.

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

1. *словесный* (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.)
2. *наглядный* (показ (исполнение) педагогом техники, видеоматериалов, наблюдение и др.)
3. *практический* (тренинг, упражнения и др.)

Педагогические технологии, применяемые тренером на занятиях:

1. Индивидуально-дифференцированные технологии
2. Личностно-ориентированные технологии
3. Игровые технологии
4. Групповые технологии

5. Здоровьесберегающие технологии

Исходя из выбора методов и технологий организации учебного процесса, можно выделить следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

1. *фронтальная* - одновременная работа со всеми учащимися;
2. *коллективная* - организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми;
3. *индивидуально-фронтальная* - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
4. *групповая* - организация работы по малым группам (от 2 до 7 человек)
5. *коллективно-групповая* - выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов выполнения заданий и их обобщение
6. *в парах* - организация работы по парам
7. *индивидуальная* - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа обучения учащиеся познакомятся с техникой избранного вида спорта. Насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный базовый

этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий дзюдо, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством в дальнейшем. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям с 6 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки учащихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому

периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять элементам акробатики, направленных на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике дзюдо на этом этапе подготовки носит базовый характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам.

Особенности обучения. Обучение осуществляется на основе общих методических принципах. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру-преподавателю нецелесообразно подробно анализировать детали. Учащимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие. Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

Тренировочный процесс должен проводиться с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (научность обучения, связь теории с практикой, воспитывающее обучение, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность, прочность и индивидуальный подход к учащимся при работе в коллективе).

Принцип научности обучения. Передачу общих и специальных знаний строить на основе современных достижений науки и передовой практики. Изучать главные факты и закономерности, связанные с достижениями теории и практики физического воспитания, в частности в боксе, с анализом техники, тактики и важнейших положений физиологии, психологии, гигиены, педагогики, биохимии и других дисциплин, добиваясь сознательного их усвоения и применения в практике дзюдо. Тренеру-преподавателю постоянно изучать развитие науки и практики в области специализации, быть всегда в курсе достижений и знакомить с ними обучающихся.

Принцип связи теории с практикой. Научить детей творчески применять теорию в практике воспитания и обучения. Добиваться от обучающихся применения своих знаний, навыков и умений не только в спортивной, но и в общественно-трудовой деятельности и в быту. Овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения, на основе тактического смысла технического действия. Приучать учащихся к систематическому чтению специальной литературы, анализу теории и практики проведенных боев.

Принцип воспитывающего обучения. Стремиться к всестороннему развитию личности каждого из них, учитывать необходимость взаимосвязи физического воспитания с умственным, нравственным, эстетическим и идейно-политическим. Подавать личный пример добросовестного отношения

к труду и общественной деятельности, воспитанности, такта и чуткого отношения к людям. Приводить примеры и разъяснять дела и поступки лучших спортсменов и тренеров в труде, в быту и на спортивных соревнованиях. Приучать каждого учащегося к самосовершенствованию, правдивости, честности, вежливости, опрятности, самокритичному отношению к своим поступкам и соблюдению спортивной этики. Сплачивать дружный коллектив, так как в коллективе формируются индивидуальность человека, его положительные качества и привычки (товарищество, взаимопомощь и др.) Добиваться бережного отношения к оборудованию, спортивному инвентарю и снаряжению.

Принцип сознательности и активности. Вести тренировочный процесс таким образом, чтобы обучающиеся понимали смысл и значение тех действий, которыми надо овладеть, и активно участвовали в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что нужно, чтобы достичь цели. Воспитывать активность, трудолюбие и интерес к дзюдо, без которого немислимо сознательное отношение к выполняемым на тренировках упражнениям. Прививать навыки самостоятельной работы. Воспитывать инициативу и самостоятельность обучающихся в решении технико-тактических задач (принцип активности).

Принцип наглядности. Широко использовать различные формы наглядного обучения, такие как просмотр кинофильмов, посещение спортивных соревнований, где выступают дзюдоисты высокого класса. Кинофильмы демонстрировать неоднократно, обращая внимание на передвижение, тактику, на броски и др.

Принцип доступности. Всякий учебный материал может быть освоен, если он доступен для учащихся. Доступность учебного материала включает преодоление посильных трудностей. Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок — к функциональным отрицательным сдвигам. Непосильные действия могут подорвать веру в свои силы, кроме того, привести к травмам. Только преодоление посильных трудностей, чередование легких упражнений со сложными, дают эффект в обучении и тренировке.

Принцип систематичности и последовательности. Всю систему подготовки дзюдоистов строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развития физических и морально-волевых качеств (регулярность занятий, чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направленности и содержания). Только регулярные занятия дают эффект в обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливости, быстроты, ловкости), технико-тактических навыков и морально-волевых качеств.

Принцип прочности знаний и навыков. Овладеть и совершенствовать технику при помощи многократного осмысленного повторения движений, внося тактические замыслы в их выполнение. Это способствует рациональному применению техники, ликвидации излишних напряжений, выработыванию экономных и эффективных движений.

Принцип индивидуального подхода к учащимся при работе в коллективе. Обеспечить возможность каждому обучающемуся сохранить и развивать свою

индивидуальность, исходя из единства интересов личности и коллектива. Между методическими принципами обучения и тренировки существует тесная взаимосвязь. Ни один из них не может быть реализован, если игнорируются другие. Все принципы отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же тренировочного и воспитательного процесса. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Для одарённых, мотивированных обучающихся в ходе реализации программы акцент ставится не на занятия с группой, а на достижение конкретного результата конкретным учащимся. Занятия при таком подходе, с учетом психофизических особенностей, учащихся следует проводить индивидуально или в группах, численность которых не должна превышать 6 – 7 человек, иначе, организация и контроль деятельности становятся практически невозможны или крайне затруднительны.

Алгоритм учебного занятия.

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т.е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

Главная задача этой части занятия – чёткая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать всё время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида – дзюдо. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

***Средства и методы психолого-педагогических воздействий,
применяемых для формирования личности и межличностных
отношений:***

1. Информация для учащихся об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение учащихся в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера–преподавателя и ведущих учащихся.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия внутри учебно-тренировочной группы: формирование и укрепление спортивных традиций; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения и тренировочного плана, дисциплины и поведения учащихся, итогов соревнований.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

3. Техника безопасности

Для организации занятий, укрепляющих здоровье учащихся важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

***Основные причины травматизма учащихся на занятиях
физическими упражнениями***

1. *Нарушение правил организации занятий:*
 - проведение занятий с большим числом учащихся на одного тренера-преподавателя, чем полагается;
 - нахождение учащихся в зале без присмотра тренера- преподавателя и неорганизованный вход и выход из зала;
 - самовольный доступ к снарядам и тренажерам;
 - неправильный выбор тренером- преподавателем места при проведении занятия, когда часть учащихся находится вне его поля зрения;
 - недостаточные интервал и дистанция между учащимися при выполнении групповых упражнений.
2. *Нарушения в методике преподавания:*
 - форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для учащегося упражнениями без достаточной его подготовленности;
 - чрезмерная нагрузка на учащегося в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
 - излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

3. *Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:*

- недостаточная освещенность зала для занятий;
- отсутствие вентиляции;
- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
- посторонние колющие предметы на одежде;
- цепочки, тесемки;

4. *Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием учащихся:*

- чрезмерность нагрузки для учащихся, недавно перенесших заболевания;
- отсутствие систематической диспансеризации учащихся;
- отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

5. *Недооценка значения страховки, помощи:*

- неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений, при выполнении основных видов движений.

Требования безопасности перед началом занятий:

Начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только в его присутствии.

Тренеру-преподавателю необходимо проверить надежность оборудования и инвентаря. Учащимся строго соблюдать дисциплину и указания тренера-преподавателя.

Требования безопасности во время занятий:

Не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя.

Во время учебно-тренировочного занятия по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения.

Запрещается:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам.
- широко расставлять ноги и выставлять локти;

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

В случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности учащимся, тренер-преподаватель отменяет занятия, срочно эвакуирует учащихся из опасной зоны.

Требования безопасности по окончании занятий: убрать в отведенное место спортивный инвентарь, вывести учащихся из зала (тренер-преподаватель выходит последним). Принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом, обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

Список литературы

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия».
2. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). - М.: Советский спорт, 2006.
3. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001.
4. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003.
5. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
6. Масименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 2001
7. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации /Авт.- сост. А.С. Перевозников.- Челябинск, 2003.
8. Савенков А.И. Ваш ребенок талантлив: Детская одаренность и домашнее обучение. - Ярославль: Академия развития, 2002.
9. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
10. Филип В.П. Теория и методика юношеского спорта. М: Физкультура и спорт 1987.
11. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте Майфат С.П. Малафеева С.Н. 2003.
12. Григорьев О.А. теоретические основы спортивной подготовки и тренировки – М: Еврошкола 2010.
13. Набатникова М.Я. управление подготовкой юных спортсменов – М: Физкультура и спорт 1982.
14. Попов В.Ф. педагогика детско-юношеского спорта: учебное пособие – Тамбов: Издательский дом ТГУ им. Г.Р. Державина 2009
15. Хрущёв С.В. врачебный контроль в физическом воспитании школьников. – М: Медицина 1977.

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт федерации дзюдо России [Электронный ресурс] URL: <http://www.judo.ru/>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Итоговая аттестация по дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Дзюдо»

Анкета
(Теоретический курс)

Выбрав правильный вариант ответа, обозначь его галочкой V.

№	Вопрос	Ответ		
1	Что дословно означает «дзюдо»?	Небесный путь	Гибкий путь	Путь воина
2	В какой стране было создано Дзюдо?	Китай	Япония	Вьетнам
3	В конце какого века было создано дзюдо?	17 в.	18 в.	19 в.
4	Кто является создателем дзюдо?	Дзигоро Кано	Морихэй Уэсиба	Мицуё Маэда
5	Чем дзюдо отличается от других видов борьбы?	В дзюдо запрещены подножки и подсечки	Меньшим применением физической силы при выполнении приёмов	В дзюдо не используются удушающие приемы
6	Как называется костюм для тренировок?	Татами	Дзюдоги	Ката
7	С какого года дзюдо стало известно в России?	С 1902 г.	С 1914 г.	С 1929 г.
8	Кто привез дзюдо в Россию:	Василий Ощепков	Анатолий Харлампиев	Энцио Гамба
9	Какой командой начинается схватка	Матэ	Хаджиме	Борьба
10	Какой пояс самый высший в дзюдо	черный	красный	золотой
11	Какая оценка самая высокая в правилах дзюдо	иппон	вазари	хансоку маке
12	Какой формы площадка на которой выступают дзюдоисты	круглая	овальная	квадратная
13	В каких цветах одежды выступают дзюдоисты	белый - синий	черный-белый	синий - красный
14	С чего начинается и заканчивается схватка в дзюдо	рукопожатием	свистком судьи	поклоном сопернику
15	Входит ли дзюдо в программу олимпийских игр	да	нет	поменяли на дзюдо

Нормативы итоговой аттестации по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Дзюдо»

Нормативы общей физической подготовки (ОФП) 6-8 лет

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2

Нормативы специальной физической подготовки (СФП) 6-8 лет

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			11	11,4
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			4	2
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50

Нормативы общей физической подготовки (ОФП) 9-11 лет

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3

Нормативы специальной физической подготовки (СФП) 9-11 лет

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10,6	11,2
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			6	4
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60

Нормативы общей физической подготовки (ОФП) 12-14 лет

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4

Нормативы специальной физической подготовки (СФП) 12-14 лет

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10,4	11,0
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			8	6
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70

Нормативы общей физической подготовки (ОФП) 15 лет и старше

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5

Нормативы специальной физической подготовки (СФП) 15 лет и старше

№ п/п	упражнения	единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
1	Челночный бег 3*10м	с	не более	
			10,2	10,8
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	количество раз	не менее	
			10	8
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

Примечание:

Система оценки показателей:

0 баллов - невыполнение;

1 балл - выполнение упражнений;

Норматив считается выполнен (зачёт или не зачет) при наборе суммы равной количеству упражнений (3упражнения -3 балла) и т.д.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 183654809276204423243447297206989860344020309169

Владелец Краснова Юлия Владимировна

Действителен с 20.10.2023 по 19.10.2024