

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Североуральская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «ССШ»

Протокол № от «21» февраля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО «ССШ»

Е.В. Вершинин

Приказ № 21 от «21» февраля 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

по виду спорта ДЗЮДО

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации – 3 года

Составители:

Рябченко В.К.,

тренер-преподаватель

первой квалификационной категории

г. Североуральск

2024 г.

Оглавление

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК.....	2
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цель программы:.....	12
1.3. Планируемые результаты.....	13
1.3.1. Стартовый уровень.....	13
1.3.2. Базовый уровень.....	14
1.3.3. Продвинутый уровень.....	16
1.4. Содержание общеразвивающей программы.....	18
1.4.1. Учебный план (стартовый уровень).....	18
1.4.2. Учебный план (базовый уровень).....	18
1.4.3. Учебный план (продвинутый уровень).....	19
1.4.4. Содержание учебного плана (стартовый уровень).....	19
1.4.5. Содержание учебного плана (базовый уровень).....	21
1.4.6. Содержание учебного плана (продвинутый уровень).....	24
2. ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	31
2.1. Календарный учебный график.....	31
2.2. Условия реализации программы.....	31
2.2.1. Материально-техническое обеспечение.....	31
2.2.2. Информационное обеспечение.....	33
2.2.3. Кадровое обеспечение.....	32
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	48
2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....	48
2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.....	58
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	60

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта дзюдо (далее – Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «тренер-преподаватель»;

- Федерального закона РФ от 29.12.2010 №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющих вред здоровью и развитию» (с изменениями и дополнениями);

- Распоряжения правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями и дополнениями);

-- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказа Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

- постановления Правительства Свердловской области №1332-ПП от 29.10.2013 г. «Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года»

- Муниципальная программа Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2025 года» от 31.08.2018 г.

- Устава МАУ ДО «ССШ» и локальных актов учреждения.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми на спортивно-оздоровительном этапе и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей. Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Североуральская спортивная школа».

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность Программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Очень важно, как отмечено в Стратегии развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года и муниципальной программе Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2025 г.», формирование у населения ответственного отношения к собственному здоровью и мотивации к здоровому образу жизни является важной задачей государства, что напрямую связано с целью современного образования, включающего в себя воспитания

у школьников положительного отношения к своему здоровью, культуре выполнения физических упражнений, владению знаний о различных видах спорта.

Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста, а спортивная деятельность – это эффективное средство укрепления здоровья и физического развития. Для родителей занятия физической культурой и спортом позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, отвлечения от сидения в смартфонах и за компьютером, а также физического развития ребенка.

Дзюдо – это универсальный метод физического развития и воспитания личности. Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных приемов и философии постоянного самосовершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений. Принципы дзюдо применимы не только к физическому развитию, но и ко многим другим аспектам жизни.

Дзюдо, как ни один другой вид спорта, развивает такие многогранные качества, как координация движений, сила, скорость, скоростная и силовая выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Обучение дзюдо – это процесс постоянного роста. Сначала занимающиеся осваивают правила техники безопасности, учатся падать. Затем изучают технику захватов и бросков. Полученные знания стараются применить в ситуациях, когда партнер пытается вывести из равновесия. Занимаясь в секции борьбы дзюдо, ребята научатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, дзюдо развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость. Дзюдоисты учатся сохранять самообладание в трудных ситуациях

Можно с уверенностью сказать, что какую бы стезю в будущем ни выбрал ребёнок, прочный бойцовский характер и моральные качества, заложенные на занятиях дзюдо, нигде не будут помехой.

Кроме всего прочего, обучение по Программе дает возможность детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень подготовки, приобщиться к активным занятиям спортом, в частности, дзюдо, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Отличительными особенностями программы являются:

- комплектация групп по дзюдо имеет разновозрастной характер и с разной степенью физической подготовки детей и социальным уровнем жизни.

- обучение организовано независимо от способностей, уровня общего развития; степени освоенности содержания детьми;

- перевод перспективных детей на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Особенности построения Программы – разноуровневая образовательная программа, отражающая систему уровней сложности содержания программы и соответствующие им достижения участников. Каждый из последующих уровней дополняет (усложняет) содержание предыдущего.

Это предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углублённости, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников Программы:

- «Стартовый уровень» - 1 год; предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания Программы.

- «Базовый уровень» - 1 год; предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение специализированных знаний, создающего общую и целостную картину в рамках содержательно-тематического направления Программы.

- «Продвинутый уровень» - 1 год; предполагает организацию материала, обеспечивающего доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и специфическими знаниям и навыкам в рамках содержательно-тематического направления программы, а также предполагает изучение околопрофессиональных знаний в данном виде деятельности.

Адресат программы: Данная Программа разработана для детей от 7 до 14 лет.

К обучению по Программе допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, желающие заниматься дзюдо и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта не производится.

В процессе изучения дзюдо с детьми следует хорошо знать их возрастные особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике занятий и нанести ущерб гармоничному развитию растущего организма.

Младший школьный возраст (7-10 лет) - это возраст интенсивного интеллектуального развития. На основе интеллекта развиваются все остальные функции, происходит интеллектуализация всех психических процессов, их осознание и произвольность.

Физиологи отмечают, что возраст 7-10 лет характеризуется относительным замедлением роста тела и более интенсивным прибавлением веса. В этом возрасте кости скелета еще недостаточно прочны, а связки суставов достаточно эластичны и растяжимы, мышечный аппарат в этом возрасте развит относительно слабо. Относительная слабость мышечного аппарата в этом возрасте часто приводит к деформации позвоночника и

грудной клетки, что в конечном итоге приводит к различным нарушениям осанки, лордозу, сколиозу.

В возрастной период 7-10 лет растут и развиваются все части тела, ткани и органы, но темпы роста различных органов и частей тела значительно отличаются. Костная система детей этого возраста находится в стадии формирования, происходит окостенение позвоночника, формирование грудной клетки и костей таза.

В этом же возрасте формируется окружность грудной клетки, меняется ее форма, принимая правильную форму конуса, обращенного основанием вверх. Данные изменения положительно сказываются на увеличении жизненной емкости легких младших школьников. Вместе с тем, ввиду слабого развития дыхательных мышц, функция дыхания все еще несовершенна, и оно относительно учащенное и поверхностное. Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом. Поэтому при выполнении различных упражнений необходимо строго согласовывать дыхание детей с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений является одной из наиболее важных задач самбистов.

Для детей 7-10 лет характерны функциональные расстройства некоторых органов, что напрямую связано с изменениями в нервной и эндокринной системе ребенка, это иногда приводит к развитию заболеваний щитовидной железы и появлению сахарного диабета.

В возрасте 7-10 лет организм подростка в целом развивается активнее, чем организм взрослого. Дети становятся для своего возраста достаточно сильными, ловкими, выносливыми, имеют потребность в регулярной физической нагрузке. Точность движений улучшается ближе к 10 годам.

Систематические тренировки приводят к совершенствованию функций сердечно-сосудистой системы, расширяют функциональные возможности организма юных самбистов. Длительные напряжения, связанные с

интенсивными тренировками, и работа с дополнительными отягощениями, могут привести к искривлению позвоночника, нежелательным изменениям в грудной клетке и в строении кисти руки, плоскостопию. Для того, чтобы костная система развивалась нормально, необходимо правильно подбирать упражнения и умело дозировать тренировочные нагрузки. Наиболее ценными в данный период являются беговые, прыжковые упражнения.

Дети 7-8 лет дружелюбны, охотно вовлекаются в коллективную деятельность и в подвижные игры. Дети 9-10 лет начинают стремиться к самостоятельности, приспосабливаются к коллективу, спортивной группе, в этом возрасте дети выбирают себе «героев» и могут им подражать.

Средний школьный возраст (подростковый) охватывает детей в возрасте от 11 до 15 лет и характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела.

Годичный прирост длины тела достигает 4-7 см главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек в 11-12 лет. Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков.

У подростков на фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося развития центральной нервной системы особенно заметно выступает незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные

функции сердца и сосудов. Поэтому адаптационные возможности системы кровообращения у детей среднего школьного возраста при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте. Их система кровообращения реагирует на нагрузки менее экономично.

В период полового созревания у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 11 до 14 лет увеличивается почти в два раза, значительно повышается минутный объем дыхания и растет показатель жизненной емкости легких.

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

В подростковом возрасте увеличиваются индивидуальные различия детей, что необходимо учитывать в обучении движениям и при развитии двигательных способностей. В этой связи для группы и отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп овладения программным материалом, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих или низкие, или высокие результаты.

При выборе средств и методов, используемых на занятиях, необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать физиологические особенности учащихся.

Формирование групп. Программа предусматривает одновременное обучение детей разного возраста. Межвозрастное взаимодействие в совместной деятельности способствует гуманизации отношений среди обучающихся в разновозрастных сообществах, предоставляющих возможность свободы выбора вида деятельности, обмена информацией, передачи социального опыта, а отсюда – проявлению самостоятельности и творчества, созданию условий для самореализации личности ребенка, эффективному взаимодействию друг с другом внутри учебной группы.

Занятия проходят наиболее эффективно, если в каждой группе занимаются от 15 детей до 20 детей.

Занятия дзюдо строятся на основе принципа безопасности и максимальной пользы для здоровья, поэтому на занятия допускаются дети, которые выполняют правила поведения и техники безопасности.

Режим занятий

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Пунктом 3.6 санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 не установлены требования к наличию и продолжительности перерывов во время учебно-тренировочного процесса, поэтому перерыва между занятиями не предусмотрен.

Общее количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием: 3 раза по 2 академических часа.

Для обучающихся в возрасте до 15 лет допускается окончание занятий в 20.00 часов.

С целью обеспечения непрерывности образовательного процесса в период командировок тренера-преподавателя, особых обстоятельств жизни в семье, обществе, в том числе в сложный период эпидемиологических ситуаций организуется индивидуальная самостоятельная (внеаудиторная) работа обучающихся с применением дистанционных технологий или с использованием электронного обучения. В этом случае продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы не должна превышать:

- для детей 7-10 лет – 20 минут;
- для детей старше 10 лет 30 минут.

Объем Программы

Уровни	Стартовый	Базовый	Продвинутый	Объем за весь период обучения
Количество часов	234	234	234	702

Срок реализации Программы 3 года.

Особенности организации образовательного процесса.

Модель реализации Программы – традиционная, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение трех лет обучения.

Занятия проводятся в зале борьбы, возможно использование тренажерного зала.

Программа реализуется в очной форме с возможностью на некоторых этапах использовать работу обучающихся с применением дистанционных технологий или с использованием электронного обучения организуется на информационно-коммуникационной образовательной платформе «Сферум» (в период командировок тренера-преподавателя, особых обстоятельств жизни в семье, обществе, в том числе в сложный период эпидемиологических ситуаций).

В случае, если семья находится в трудной жизненной ситуации и не может организовать для ребёнка дистанционное обучение с использованием компьютера (интернета) определяются индивидуальные задания для ребёнка с использованием учебников и других методических пособий, оцениваются знания таких учащихся после окончания карантинного режима.

Занятия с применением дистанционных технологий или с использованием электронного обучения могут проводиться в следующих формах:

- видеоурок (видеоконференция, чат-занятие, видео- и аудио- лекции);
- размещение учебных материалов для групп в сети Интернет (сайт образовательной организации, соцсети);
- обучающиеся изучают материалы, выполняют задания, присылают результаты педагогу, консультируются в режиме offline;

- обсуждение результатов на видеоконференции, по видеозвонку, по электронной почте либо на очном занятии.

Форма обучения – групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая, очная, заочная, очно-заочная с использованием дистанционных технологий или с использованием электронного обучения.

Виды занятий: учебно-тренировочное занятие, беседы, лекции, открытое занятие, день борьбы.

Формы подведения результатов: участия в соревнованиях согласно календарю, соревнования по ОФП и СФП, экзамен по ката, тестирование, собеседование, мастер-класс.

1.2. Цель программы:

Цель: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий дзюдо.

Задачи:

Обучающие:

- обучать основам безопасного поведения при занятиях спортом;
- формировать знания об истории развития дзюдо;
- знакомить с основами здорового образа жизни;
- обучать правильному выполнению упражнений;
- дать общие знания об антидопинговых правилах;
- знакомить с основами техники вида спорта «дзюдо»;
- повысить уровень физической подготовленности.

Развивающие:

- развивать физические качества (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость); повышать уровень физических возможностей организма;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность, социальную активность и ответственность;

– научить анализировать технику и тактику действий в борьбе дзюдо при нападении и защите.

Воспитательные:

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

1.3. Планируемые результаты

1.3.1. Стартовый уровень.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- историю возникновения дзюдо и его развитие в России;
- роль здорового образа жизни;
- правила оказания доврачебной помощи при травмах.
- основные понятия, термины дзюдо, технику приемов: «наклон», «выпад», «захват», «переворот», «основные стойки», «выведение из равновесия»;
- терминологию и аттестационные требования техники 6 КЮ;
- этикет и правила дзюдо.

Обучающиеся должны уметь:

- характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- выполнять приемы дзюдо (стойки, передвижения, перевороты, падения, самостраховка, выведение из равновесия);

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

Метапредметные результаты

Умение:

– бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих;

– самоорганизовываться при проведении занятий, планировать их и содержательно наполнять;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– самостоятельности определять цели обучения.

Личностные результаты

Проявление:

– способности управлять своими эмоциями;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

– активности в совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, участия в их организации и проведении.

1.3.2. Базовый уровень.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

– технику двигательных действий,

– терминологию и аттестационные требования техники 4,5 КЮ;

- технику безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении бросков, самостраховки, страховки партнера, борьбе в партере и стойке);

- тактику, правила борьбы дзюдо;

Обучающиеся должны уметь:

- вести дневник самоконтроля;
- выполнять технические приемы дзюдо, применять их в соревновательной деятельности;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения приемов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- совершенствовать технику 6 КЮ и 5 КЮ.

Метапредметные результаты

Умение:

- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся вариативных условиях.

– взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

Личностные результаты

Проявление:

– положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям дзюдо;

– волевых качеств средствами дзюдо: решительность, настойчивость, выдержка, смелость.

– нравственных качеств: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

1.3.3. Продвинутый уровень.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

– права и обязанности спортсмена;

– знать техники самомассажа;

– терминологию и аттестационные требования техники 3,4 КЮ;

– тактику ведения технико-тактических действий;

– составлять тактический план поединка с известным противником;

– о роли и месте спорта в организации здорового образа жизни здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

– знать общие основы фармакологического обеспечения в спорте и вреде допинга на организм.

Обучающиеся должны уметь:

– выполнять элементы самомассажа;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры, осуществлять их объективное судейство;

- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- проводить анализ выступления на соревнованиях;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- совершенствовать технику 5 КЮ и 4 КЮ.

Метапредметные результаты

Умение:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях спортом;
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- поддерживать физическую форму в рамках принятых норм и представлений посредством занятий спортом;

Личностные результаты

Проявление:

- оптимально сочетать объем нагрузки и время отдыха;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений и соревнований.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

1.4.1. Учебный план (стартовый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Теория и методика освоения дзюдо	11	10	1	собеседование, опрос
II.	Основы общей и специальной подготовки (ОФП и СФП)	60	5	55	тестирование по ОФП
III.	Избранный вид спорта	80	5	75	Беседа, демонстрация упражнений с учетом техники. Экзамен по технике 6-КЮ
IV.	Другие виды спорта и подвижные игры	65	5	60	Беседа. Игры.
Итого:		216	25	191	

1.4.2. Учебный план (базовый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Теория и методика освоения дзюдо	11	10	1	собеседование
II.	Основы общей и специальной подготовки (ОФП и СФП)	60	5	55	тестирование по ОФП
III.	Избранный вид спорта: Техничко-тактическая подготовка	80	5	75	Беседа, демонстрация упражнений с учетом техники. Участие в 1-2 соревнованиях. Сдача экзамена по технике 5-КЮ, 4-КЮ.
IV.	Другие виды спорта и подвижные игры	65	5	60	Беседа. Игры.
Итого:		216	25	191	

1.4.3. Учебный план (продвинутый уровень)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Теория и методика освоения дзюдо	11	10	1	собеседование
II.	Основы общей и специальной подготовки (ОФП и СФП)	60	5	55	тестирование по ОФП
III.	Избранный вид спорта: технико-тактическая подготовка	80	5	75	Беседа, демонстрация упражнений с учетом техники. Участие в 3-4 соревнованиях. Зачетные требования по ОФП. Сдача экзамена по технике 4-КЮ, 3-КЮ.
IV.	Другие виды спорта и подвижные игры	65	5	60	Беседа. Игры.
Итого:		216	25	191	

1.4.4. Содержание учебного плана (стартовый уровень)

Раздел 1. Теория и методика освоения дзюдо.

Теория.

Роль спорта в жизни человека. История возникновения дзюдо. Первый чемпионат в Российской Федерации. Здоровый образ жизни. Строение тела. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий. Первая медицинская помощь при ушибах и царапинах, полученных во время тренировки. Запрещенные приемы в дзюдо. Терминология дзюдо. Правила дзюдо. Этикет дзюдо. Правила проведения соревнований. Весовые категории. Возрастные группы. Костюм участника. Правила судейства: ход и продолжительность схватки, оценка приёмов. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Аттестационные требования к технике 6 КЮ.

Раздел 2. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП)

Теория.

Цели и задачи ОФП и СФП. Техника выполнения упражнений. Нормативы по ОФП и СФП.

Практика.

Ходьба. Бег. Прыжки. Ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Акробатика. Висы и упоры. Лазание. Равновесия. Общеразвивающие упражнения. Самостоятельная работа: сочетание ходьбы и бега, метание малого мяча, на дальность правой и левой рукой.

Раздел 3. Избранный вид спорта

Основы техники и тактики дзюдо.

Теория.

Изучение стоек, передвижений и поворотов из раздела техники 6 КЮ. SHISEI - стойки. SHINTAI - передвижения: Ayumi-ashi - передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi — передвижение приставными шагами: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали. TAI-SABAKI — повороты (перемещения тела).

Практика.

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства). Особое внимание уделяется правильности положения подбородка.

Повторение стоек, передвижений и поворотов. Изучение техники падений UKEMI (6 КЮ). Совершенствование техники выполнения стоек, падений, передвижений и поворотов. Изучение техники 6 КЮ — белый пояс. Связки технических элементов 6 КЮ. Подготовка к дальнейшему изучению выведений из равновесия, применяется имитация движения вперед, назад, вправо, влево.

Соревнования. Участие в детских соревнованиях по дзюдо. Показательные выступления.

Медицинский контроль. Навыки систематического контроля мест занятий.

Раздел 4. Другие виды спорта и подвижные игры

Теория.

История возникновения игр. Правила игр. Правила видов спорта. Техника видов спорта. Профилактика травм при занятиях спортом.

Практика.

Подвижные игры.

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка». Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси лебеди», «Космонавты». Совершенствующие технику метаний: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч». Формирующие навыки противоборства. Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой». Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска». Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

Другие виды спорта.

Легкая атлетика. Гимнастика. Футбол. Лыжный спорт. Плавание.

1.4.5. Содержание учебного плана (базовый уровень)

Раздел 1. Теория и методика освоения дзюдо

Теория.

Врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Основы техники дзюдо (броски, приемы, защита, комбинация, контакты, расположение).

Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Виды соревнований. Классификация техники дзюдо. Японские термины. Анализ соревнований, выявление ошибок, определение путей дальнейшего обучения. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Аттестационные требования к технике 5 КЮ.

Раздел 2. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Теория.

Цели и задачи ОФП и СФП. Техника выполнения упражнений. Нормативы по ОФП и СФП.

Практика.

Общая физическая подготовка. Совершенствование ранее изученных упражнений в ходьбе, беге, прыжках, строевых упражнениях, акробатике. Висы и упоры. Лазание. Равновесие. Общие развивающие упражнения без предметов и с предметами. Самостоятельная работа: равномерный бег, прыжки через препятствия, упражнения на равновесие, общеразвивающие упражнения с набивным мячом 1 кг.

Специальная физическая подготовка. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах. Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1—2 мин).

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Раздел 3. Избранный вид спорта

Теория.

Изучение техники 5 КЮ - желтый пояс NAGE-WAZA — техника бросков. Комбинации из элементов 5 КЮ.

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков, болевых; тактика участия в соревнованиях по дзюдо и по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрирование определенного результата»).

Практика.

Техническая подготовка. Борьба в партере: из стандартных исходных положений, из исходных положений по заданию, на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединки до 2 мин. Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединки до 2 мин.

Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ – оранжевый пояс. НАГЭ-ВДЦЗА — техника бросков. Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники 4 КЮ — оранжевый пояс. NAGE-WAZA — техника бросков.

Тактическая подготовка. Использование скользящих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых. Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Раздел 4. Другие виды спорта и подвижные игры

Теория.

История возникновения игр. Правила игр. Правила видов спорта. Техника видов спорта. Профилактика травм при занятиях спортом.

Практика.

Подвижные игры. «Два лагеря», «Борьба за мяч». Подвижные игры с элементами ручного мяча. «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее?».

«Эстафета с палками и прыжками», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч в середину», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие».

Другие виды спорта. Баскетбол. Ручной мяч. Футбол. Акробатика.

1.4.6. Содержание учебного плана (продвинутый уровень)

Раздел 1. Теория и методика освоения дзюдо

Теория

Права и обязанности спортсмена. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Самомассаж. Спортивный массаж. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Анализ соревнований. Аттестационные требования к технике 3 КЮ. Психологическая подготовка. Профилактика вредных привычек. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

Теория.

Цели и задачи ОФП и СФП. Техника выполнения упражнений. Нормативы по ОФП и СФП.

Практика.

Общая физическая подготовка. Совершенствование ранее изученных упражнений: бег, прыжки, строевые упражнения, равновесие. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические и гимнастические упражнения. Подтягивание на перекладине. Упражнения с гимнастической резиной, гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Поднимание гири, штанги.

Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения. С набивным мячом для освоения подсечек — перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата — удар пяткой по лежащему мячу; отхвата - удар голенью по падающему мячу. На гимнастической стенке для освоения подхвата — махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке. Поединки.

Для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстро достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий]

Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Раздел 3. Избранный вид спорта: дзюдо

Теория

Изучение техники 3 КЮ — зеленый пояс. NAGE-WAZA - техника бросков. KATAME-WAZA — техника сковывающих действий. Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков. КАТАМЭ-ВАДЗА — техника сковывающих действий.

Тактика проведения технико-тактических действий. Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях.

Практика

Техническая подготовка.

Совершенствование техники 5,4 КЮ. Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3-4 КЮ. Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ. Самооборона: защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов рукой сверху.

Тактическая подготовка

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5,4 КЮ: передняя подножка (Tai-otoshi) — подхват (Harai-goshi), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — бросок через бедро с захватом пояса (Tsurigoshi), подхват бедром (Harai-goshi) — подхват изнутри (Uchi-mata). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) - отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) — бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-nage). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос); оценка обстановки — сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка — состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований); цель поединка - победить (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

Раздел 4. Другие виды спорта и подвижные игры

Теория.

История возникновения игр. Правила игр. Правила видов спорта. Техника видов спорта. Профилактика травм при занятиях спортом.

Практика.

Подвижные игры. «Мяч в воздухе», «Эстафета у стены» и другие.

Другие виды спорта. Баскетбол. Футбол. Волейбол. Ручной мяч.

Воспитательная работа

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного спортсмена. Главная задача – воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности спортсменов, так как успехи в современном спорте зависят во многом от их трудолюбия.

Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели. Одним из главных качеств спортсменов является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкое исполнение указаний тренера, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности.

Успешность воспитания юных спортсменов определяется способностью тренера-педагога сочетать в тренировочной деятельности задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая тренировочную деятельность, постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого спортивного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно влияют

на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Важное условие успеха - единство воспитательных воздействий семьи, педагогов общеобразовательных и спортивных школ.

Необходимо, дав знания о нормах морали и этики, прививать обучаемым привычку постоянно следовать им; со временем эта привычка должна стать потребностью подрастающего спортсмена, чертой характера.

В педагогике широко используются многообразные воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организованность тренировочной деятельности;
- дружный коллектив, сплоченный единством цели;
- атмосфера трудолюбия, творчества, взаимопомощи;
- бережное, вдумчивое отношение к традициям;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших опытных спортсменов.

Часто применяются следующие формы воспитательной работы:

- активное привлечение учащихся к общественной работе;
- трудовые сборы и субботники;
- систематическое освещение событий в стране и мире;
- информации о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта и в дзюдо;
- беседы на общественно-политические, нравственные темы;
- встречи с ветеранами спорта, интересными людьми;
- регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся;
- торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы;
- просмотр соревнований;

- посещение исторических мест (экскурсии в городе и на выезде);
- регулярное посещение театров и кино, музеев и выставок;
- проведение тематических бесед и диспутов, праздников, вечеров отдыха;
- оформление стендов, стенгазет, молний с поздравлениями победителей соревнований, с днями рождения занимающихся;
- введение ритуала торжественного приема вновь поступающих, проводы выпускников;
- взаимосвязи с общеобразовательной школой и школьными организациями.

В формировании нравственного облика юных спортсменов велика роль убеждения. Доводы, яркие примеры, сравнения должны быть доказательными. Не менее важно поощрение, отражающее положительную оценку действия юного спортсмена. Одобрение, похвала, благодарность должны соответствовать значимости поступка и высказаны в присутствии всего коллектива.

Нельзя без оценки оставлять проступки юных спортсменов: нарушения дисциплины, уклонение от выполнения поручений, леность, проявление слабоволия. За проступок спортсмена следует наказать. Но наказание должно соответствовать проступку. Провинившийся должен осознать свою неправоту, оценив справедливость наказания. Виды наказания разнообразны.

Это – осуждение, отрицательная оценка содеянного, замечание, устный выговор, разбор и оценка проступка в коллективе, отстранение от занятия.

Если нарушение является случайным и юный спортсмен глубоко переживает происшедшее, то к нему должно быть проявлено дружеское участие. Воспитанию чувства коллективизма, сплоченности способствуют выполнение общих заданий по наведению порядка на территории спортивной школы, участие в организации соревнований и участие в них, проведение вечеров отдыха, посещение театров всей группой, участие в загородных походах.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

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

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	108
3.	Количество учебных часов в неделю	6
4.	Количество часов в учебном году	216
5.	Объем программы	648
6.	Недель в I полугодии	17
7.	Недель во II полугодии	19
8.	Начало занятий	2 сентября
9.	Каникулы	30 декабря-7 января
10.	Выходные дни	4 ноября, 23,24 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
11.	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в светлом, регулярно проветриваемом зале, который оснащен необходимым оборудованием, спортивными снарядами и инвентарем: гимнастическими скамейками, шведской стенкой, кольцами, тренировочным чучелом, гирями, штангой, скакалками, набивными мячами

разных размеров, эспандерами, татами, на котором дзюдоисты проводят соревновательные поединки (схватки).

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

Инвентарь:

- татами - 70 шт.
- конусы тренировочные - 20 шт.
- медицинбол 1 кг. - 2 шт.
- скакалки - 15 шт.
- мяч волейбольный - 2 шт.
- мяч баскетбольный - 2 шт.
- мяч футбольный - 1 шт.
- жгуты, экспандеры - по 4 шт.
- кимоно - 15 шт.
- стенка гимнастическая – 2 шт.
- турник навесной – 2 шт.
- секундомер – 1 шт.
- аптечка медицинская – 1 шт..

Форма одежды спортивная или специальная. Японское название костюма дзюдоистов – дзюдога. Это куртка (кимоно), штаны (дзубон) и пояс (оби). Занятия проводятся без обуви.

2.2.2. Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по дзюдо обеспечивается педагогическими работниками другими специалистами, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями борьбы дзюдо, стремящиеся к профессиональному росту, согласно профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденному

приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года №952н.

В Организации реализация Программы осуществляется 2 тренерами-преподавателями.

Кол-во педагогов	Квалификационная категория		Стаж работы				Образование	
	1	В	1-10	11-20	21-30	31- и более	Среднее специальное	Высшее
4	2	2		1	2	1		1

2.2.3. Информационное обеспечение

Дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных соревнований с участием ведущих спортсменов, методические разработки в области борьбы дзюдо.

<https://www.judo.ru/>-Федерация дзюдо России.

<http://judo66.ru/> - Федерация дзюдо Свердловской области.

<http://budo.community/> - Фильмы и видео-уроки по борьбе дзюдо.

2.2.4. Методические материалы

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений на основе наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

№	Название раздела	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1.	Теория и методика освоения дзюдо	Ноутбук, телевизор	Словесные, наглядные методы Показ, демонстрация, групповая работа	Беседа, практическое занятие.

2.	Основы общей и специальной подготовки (ОФП и СФП)	Ноутбук, телевизор	Словесные, наглядные; практические, методы, методы практического контроля и самоконтроля. Показ, демонстрация, групповая работа, работа в парах	Беседа, практическое занятие
3.	Избранный вид спорта	Ноутбук, телевизор	Словесные, наглядные; практические, методы, методы практического контроля и самоконтроля. Групповая работа, работа в парах	Беседа, практическое занятие, соревнование, экзамен по Ката.
4.	Другие виды спорта и подвижные игры	Ноутбук, телевизор	Словесные, наглядные; практические, методы, методы практического контроля и самоконтроля. Игровые технологии	Беседа, практическое занятие, соревнование.

Для работы используются следующие **педагогические технологии**:

- развивающего обучения,
- индивидуализация обучения,
- игровая технология,
- культурно-воспитательная.

Средства и методы,

применяемые в образовательном процессе дзюдоистов

Средства тренировки в дзюдо

Средства тренировки - это физические упражнения: соревновательные, общеподготовительные, специально-подготовительные. Состав средств формируется с учетом особенностей дзюдо.

Соревновательные упражнения

Они направлены на выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом специализации в дзюдо, выполняются в соответствии с правилами соревнований.

Учебно-тренировочная деятельность дзюдоистов включает изучение и совершенствование соревновательных действий: технико-тактические действия с партнером (соперником) и их элементы; поединки с партнером (соперником), проводимые во взаимном захвате по правилам соревнований.

Технико-тактические действия:

а) атакующие — подготовительные действия дзюдоиста к атаке и действия непосредственной атаки с целью проведения приема;

б) защитные — действия дзюдоиста в поединке с тактической задачей защиты от приема партнера (соперника);

в) контратакующие — действия дзюдоиста, проводимые в ответ на атакующие действия партнера (соперника).

Поединки (схватки):

а) учебные — содействуют совершенствованию технико-тактических действий: дзюдоисты выполняют приемы по заданию тренера-преподавателя (обычно с односторонним сопротивлением);

б) учебно-тренировочные — направлены на совершенствование ранее освоенных и закрепление вновь изученных технико-тактических действий (могут проводиться с учетом моделируемых ситуаций противоборства);

в) тренировочные — моделируют условия соревнований и имеют разновидности: вольные — дзюдоисты могут применять любые технико-тактические действия; условные — дзюдоистами выполняются действия по заданию тренера-преподавателя; контрольные — определяют сильнейшего

дзюдоиста или оценивают их технико-тактическую, физическую, психическую подготовленность;

г) соревновательные - совершенствуют технико-тактическую подготовленность дзюдоистов в усложненных условиях при наличии сбивающих факторов:

- экзогенные (внешние) факторы: значимость соревнований, жесткая манера ведения противоборства соперником, нестандартные ситуации в период соревнований, субъективное судейство и другие;
- эндогенные (внутренние) факторы: негативные психические состояния дзюдоистов, утомление, болевые ощущения (травмы).

Общеподготовительные упражнения

Преимущественно они являются средствами общей подготовки дзюдоистов и имеют сходство (или отличие) со специальными упражнениями по характеру проявляемых способностей и форме выполнения.

Общеподготовительные упражнения в дзюдо применяются с учетом соблюдения некоторых требований:

- обеспечение гармоничного физического развития занимающихся дзюдо (этап предварительной подготовки и начальной специализации);
- содействие совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности, проявляемых в условиях соревнований (этап углубленной специализации и спортивного совершенствования).

Воздействие общеподготовительных упражнений на дзюдоистов зависит от их содержания:

а) строевые упражнения — построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и содействуют рациональному размещению дзюдоистов в ходе выполнения ими тренировочных заданий, развивают координацию движений;

б) гимнастические упражнения — повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок, колесо и др.);

в) упражнения из других видов спорта — спортивных игр, легкой атлетики, плавания, тяжелой атлетики, лыжного спорта, которые также повышают физическую подготовленность.

Специально-подготовительные упражнения

Они включают в себя элементы соревновательных действий дзюдоистов, их варианты, комбинации, а также действия, сходные по форме или характеру проявляемых способностей с основными (соревновательными). Критерий сходства с соревновательными действиями — форма выполнения и содержание упражнения (определяется работой мышечного аппарата, функционированием энергетических систем).

Специально-подготовительные упражнения в дзюдо применяются с учетом возраста занимающихся и имеют 2 разновидности.

а) Подводящие упражнения — способствуют технико-тактическому совершенствованию. К ним относят: самостраховки (см. фото), упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения.

б) Развивающие упражнения - повышают специальную физическую подготовленность дзюдоистов. В учебно-тренировочной деятельности дзюдоистов применяются акробатические упражнения, упражнения без снарядов (с отягощением только веса своего тела), с отягощением (манекен, гантели, гири, штанга, эспандер), с партнером, на тренажерах.

Методы тренировки в дзюдо

Методы тренировки - совокупность способов работы тренера-преподавателя и дзюдоистов, выражающихся в повышении уровня спортивной подготовленности занимающихся, направленных на получение знаний, умений, навыков, развитие физических и воспитание личностных качеств.

Методы тренировки в дзюдо являются составляющей для применяемых методических приемов, методик, методических подходов, методических направлений.

Методический прием - способ реализации конкретного метода в педагогической ситуации. Например, при практическом выполнении дзюдоистами технических действий применяют различные методические приемы.

1) Выполнение специально-подготовительных упражнений в стандартных условиях. Цель - помочь юным дзюдоистам наработать основы движений, необходимых для освоения изучаемого технического действия. Специально-подготовительные упражнения часто индивидуализированы, поскольку, будучи эффективными для одних дзюдоистов, могут оказаться непригодными для других.

2) Применение регуляторов движений. Цель - создать для дзюдоистов такие условия, в которых техническое действие выполняется только правильным способом. К ним относятся:

а) введение в обстановку действия ориентиров, указателей и ограничителей параметров движений (разметки и предметных препятствий, указывающих направление и пространственные пределы движений);

б) использование естественных внешних условий и технических устройств, придающих дополнительный импульс движениям дзюдоистов и регулирующим их параметры (выполнение выведения из равновесия с амортизатором, отработка техники броска с манекеном);

в) фиксаторы внимания, которые облегчают концентрацию внимания обучаемого на части тела, которая активно задействована в движении. С этой целью к руке или ноге дзюдоиста прикрепляют незначительное отягощение и при имитации движения (например, движения ноги в подхвате), работа этой части тела воспроизводится более четко (независимо от сложности действия). Отягощение, прикрепленное к нижней части голени, позволяет выделить формулу ощущений стопы при рациональном движении подсечки, зацепа;

г) приемы «направленного прочувствования» предусматривают «фиксацию положений»; при их применении у дзюдоистов обеспечивается представление о том, какое положение исходное, промежуточное необходимо принимать при выполнении технических действий; «принудительное ограничение движений» предполагает помощь тренера-преподавателя дзюдоисту, выполняющему техническое действие в стойке или в партере.

Методика обучения — совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на изучение и совершенствование технических, тактических и других умений и навыков дзюдоистов.

Методика тренировки — система средств, методов и методических приемов, направленных на достижение наибольшего эффекта в процессе спортивного совершенствования дзюдоистов.

Методический подход — совокупность методов воздействия тренера-преподавателя на дзюдоистов; выбор и содержание подхода обусловлено определенной научной концепцией, логикой организации и осуществления учебно-тренировочного процесса.

Методическое направление используется при обучении двигательным действиям, повышении физической и других видов подготовленности дзюдоистов; избранное для работы направление ориентирует тренера-преподавателя на использование однородных, типовых заданий, конкретных методов и подходов, позволяющих решить поставленную задачу.

В учебно-тренировочной деятельности дзюдоистов реализуются группы методов: словесные (вербальные), наглядные, идеомоторные, практические.

Словесные методы в тренировке дзюдоистов применяются с учетом возрастных особенностей. Для 10–12-летних ведущими методами являются рассказ, беседа, описание. Для дзюдоистов 13–14 лет и старше актуальными становятся объяснение, указание, оценка, разбор, анализ, лекция. Учебно-тренировочная деятельность дзюдоистов независимо от возраста наиболее

эффективна при использовании словесных методов в сочетании с наглядными.

Наглядные методы, используемые в дзюдо, многообразны. Наиболее часто применяются показ (тренером-преподавателем или дзюдоистами) и демонстрация аналогов, моделей (видеоматериалы, кинограммы). В основе обучения с помощью показа лежит подражание. Даже у дзюдоистов младшего возраста оно не должно быть бессознательным. Готовность занимающихся дзюдо к сознательному подражанию определяется рядом факторов:

- а) способностью анализировать увиденное действие;
- б) соответствием психофизиологической зрелости обучаемых сложности упражнения;
- в) уровнем знаний, полнотой представлений обучаемых о выполняемом действии;
- г) интересом у дзюдоистов к изучаемому действию, своевременным и качественным контролем техники его выполнения со стороны тренера-преподавателя.

Методы идеомоторного упражнения в тренировке дзюдоистов основаны на использовании внутренней речи, образного мышления и других представлений, сформированных в тесной взаимосвязи для самовоздействия на физическое и психическое состояние. В практике занятий с дзюдоистами наиболее часто применяется:

- **идеомоторное упражнение**- многократное мысленное воспроизведение технического или тактического действия с концентрацией внимания на его важных моментах;
- **эмоциональная самонастройка** на предстоящее действие, которая создает необходимый эмоциональный фон для полной мобилизации усилий;

- **аутогенная тренировка** - система приемов самовнушения, специальных релаксационных методов, применяемых в подготовке дзюдоистов.

Методы практических упражнений разделяются на 3 группы: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

а) Методы строго регламентированного упражнения имеют характерные особенности, которые заключаются в твердо предписанной программе действий (порядок повторения движений, связь друг с другом), точным нормированием нагрузки и управлением ее динамикой по ходу упражнения, а также нормированием интервалов отдыха и чередованием их с фазами нагрузки; созданием или использованием внешних условий, облегчающих управление движениями дзюдоистов (использование тренажеров, способствующих выполнению тренировочных заданий).

Особенностью методов строго регламентированного упражнения является создание оптимальных условий для освоения новых технических и тактических действий, для формирования умений и навыков, а также создание направленных воздействий на развитие физических качеств и базирующихся на них способностей дзюдоистов различного возраста.

б) Игровой метод характеризуется следующими признаками: ярко выраженным соперничеством и эмоциональностью в игровых действиях; изменчивостью игровых ситуаций и условий выполнения действий. Реализация этого метода предъявляет особые требования к самостоятельности принятия решений дзюдоистами, при этом наблюдается отсутствие жесткой регламентации в характере действий и преодолеваемых нагрузок, от дзюдоиста требуется комплексное проявление простых двигательных навыков и физических качеств.

Достоинство игрового метода заключается в том, что создается возможность для комплексного совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в противоборстве. Недостатком

является ограниченность формирования сложных двигательных навыков и дозирования нагрузок.

в) Соревновательный метод.

Различие соревновательного и игрового методов заключается в том, что в игровом методе деятельность дзюдоистов всегда имеет сюжетное содержание. В соревновательном методе этот момент отсутствует.

Признаками соревновательного метода являются подчинение всей деятельности дзюдоистов задаче победить в том или ином действии с обусловленными правилами, а также проявить максимум физических и психических сил в борьбе за первенство, высокие спортивные достижения. В соревновательном методе существуют ограниченные возможности в управлении деятельностью дзюдоистов и регулировании нагрузки. Метод наиболее эффективен при совершенствовании техники дзюдо. Реализация его требует от дзюдоистов достаточно высокого уровня развития физических качеств. В учебно-тренировочном процессе соревновательный метод педагогически оправдывает себя при условии психической устойчивости юных дзюдоистов к победам и неудачам.

Методы практического упражнения имеют следующие разновидности, выделенные в зависимости от решаемых задач.

а) Методы, направленные на освоение техники дзюдо. Они предусматривают изучение техники по элементам (методы расчлененно-конструктивного упражнения) или в целом виде (методы целостно-конструктивного упражнения).

Методы расчлененно-конструктивного упражнения применяются в дзюдо при изучении сложно-координационных двигательных действий, особенно если упражнение состоит из нескольких элементов органически мало связанных между собой. Расчленение на элементы технического действия не должно принципиально изменять его структуру. Эти методы применяются для изучения занимающимися относительно крупных элементов техники при выполнении приемов дзюдо (выведение из

равновесия, подворот); для решения конкретных двигательных задач (быстрее, сильнее, точнее) или изучения характеристик движения (кинематических, ритмических, качественных); а также в процессе освоения ключевых положений тела (наклонный полуприсед, прогиб). Применение этих методов в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов предполагает изучение упражнения по элементам, а затем соединение их в целое.

Методы целостно-конструктивного упражнения направлены на изучение дзюдоистами технических и тактических действий в целостном виде (удержание, бросок); при применении этих методов возможно развертывание обучения от главного элемента техники (например, выведение из равновесия в броске); изучение техники может также проводиться на основе подводящих упражнений.

б) Методы, применяемые в процессе совершенствования технических действий. Они содействуют отлаживанию целостной структуры действий дзюдоистов с улучшением качества выполнения.

Методы сопряженного упражнения характеризуются целостным выполнением технического действия в условиях дополнительных нагрузок, позволяющих стимулировать развитие физических качеств дзюдоистов без изменения (нарушения) структуры движения (т. е. наблюдается сопряженное воздействие).

Методы избирательно-направленного упражнения приоритетно воздействуют на физические качества дзюдоистов посредством специальных упражнений, при этом не только совершенствуют форму движений, но и преимущественно увеличивают функциональные возможности организма дзюдоистов.

в) Методы, направленные на повышение физической подготовленности дзюдоистов. Нормирование и регулирование нагрузки этими методами значительно упрощается, если используется определенный вид физических упражнений (пробежать или проплыть с определенной скоростью, выполнить заданное количество бросков, прыгнуть с определенным результатом). По

признаку стандартизации либо варьирования внешних параметров нагрузки методы разделяются на 2 группы: методы стандартно-повторного упражнения и методы переменного упражнения. В этих методах применение нагрузки может быть непрерывным (слитным) — методы непрерывного выполнения упражнения; а может с нагрузкой, разделенной интервалами отдыха - методы интервального упражнения. В практике подготовки дзюдоистов выделяют следующие основные разновидности.

Повторный метод характеризуется повторным выполнением дзюдоистами заданных действий в ходе отдельного учебно-тренировочного занятия без изменения структуры движений и внешних параметров нагрузки. Цель применения повторного метода — создать условия для формирования двигательных навыков и морфофункциональной адаптации организма к нагрузке, сохранения уровня работоспособности дзюдоистов. Задачи, решаемые повторным методом разнообразны: развитие скоростных способностей, скоростной выносливости, а также тактическая подготовка — моделирование соревновательных ситуаций, воспитание психической устойчивости у дзюдоистов в условиях недостатка кислорода. Особенности воздействия данного метода заключаются в том, что при выполнении повторной работы у дзюдоистов возникает значительное, а иногда и максимальное напряжение в энергетических системах организма. Благодаря этому оказывается стимулирующее воздействие и на другие системы организма - мышечную, вегетативную, эндокринную. Преимущество метода - в точном дозировании нагрузки. Его применение в дзюдо позволяет наиболее четко работать организм в условиях повышенной кислородной потребности, что характерно для режима утешительных поединков, противоборства в дополнительное время в соревнованиях дзюдоистов. Недостаток повторного метода — в значительном воздействии на эндокринную и нервную системы; его не рекомендуется применять как ведущий в учебно-тренировочном процессе юных дзюдоистов, т. к. при

продолжительном применении этого метода у них может наступить истощение энергетических ресурсов и перетренировка.

Переменный метод характеризуется направленным изменением воздействующих факторов по ходу упражнения. Его особенностью является непрерывная работа дзюдоистов со сменой параметров движений: темп, ритм и амплитуда. Изменение всех указанных параметров происходит на фоне сохранения двигательного навыка и контроля за качеством работы. Цель применения этого метода в дзюдо — предъявление повышенных требований к усвоенным навыкам, совершенствование навыков, отлаживание двигательной координации. Задачи, решаемые переменным методом, следующие: расширение диапазона двигательных навыков дзюдоистов, повышение уровня координационных способностей организма и эффективности регуляции движений, скоростных возможностей, развитие быстроты, выносливости.

Особенности переменного метода заключаются в непрерывной смене характера работы и переводе организма из одного режима интенсивности работы в другой, что способствует адаптации организма дзюдоистов к различным условиям работы, в т.ч. условиям, близким к соревновательным. Преимущество метода — в универсальности его и направленности на совершенствование физических качеств и функциональных возможностей организма.

Равномерный метод характеризуется длительным, непрерывным выполнением упражнений с умеренной интенсивностью. Задачи, решаемые с помощью этого метода, следующие: повышение экономичности движений, усиление функций отстающих органов и систем, развитие дыхательных возможностей организма дзюдоистов. Особенности воздействия на организм дзюдоистов следующие: формирование устойчивого двигательного навыка и способность организма противостоять утомлению длительное время. Преимущество равномерного метода заключается в том, что его применение дает возможность физически слабоподготовленным юным дзюдоистам

выполнить большой объем нагрузки и добиться существенных сдвигов в уровне подготовленности. Недостатком метода является быстрая к нему адаптация, в связи с чем снижается его тренирующий эффект.

Интервальный метод характеризуется следующими признаками:

а) строгая дозировка продолжительности упражнения (45 сек. - 1 мин.) и интенсивности работы на ускорении;

б) точное планирование интервалов отдыха между ускорениями (45 сек. - 1 мин. 30 сек.) и между сериями ускорений (4–5 мин.);

в) использование ЧСС (частоту сердечных сокращений) в качестве критерия для оценки оптимальной интенсивности работы и продолжительности интервала отдыха между сериями упражнений.

Основная задача интервального метода - развитие аэробно-анаэробных способностей организма дзюдоистов за счет специфического воздействия на сердце. Основное тренирующее воздействие его происходит не во время работы по заданию тренера-преподавателя, а в паузах между ускорениями, в интервалах отдыха. В это время показатели ЧСС у дзюдоистов снижаются, сила сокращений сердца возрастает, несмотря на прекращение работы, кислородный запрос остается на достаточно высоком уровне. Такой режим работы сердца приводит к увеличению степени его напряжений и силы сокращений, что способствует увеличению поперечника сердечной мышцы и «усилению» сердца. Интервалы между упражнениями заполняются для дзюдоистов активным отдыхом: ходьба, упражнения на расслабление мышц (потряхивание, самомассаж). Преимущество интервального метода - точная дозировка тренировочной нагрузки. Метод обеспечивает высокую плотность нагрузки и позволяет дзюдоистам быстрее, чем любой другой метод, и без опасности перетренировки войти в состояние спортивной формы. Недостаток интервального метода - сравнительно монотонное чередование нагрузки, что отрицательно сказывается на психическом состоянии дзюдоистов.

Круговой метод проведения занятий основан на методах строго регламентированного упражнения. В учебно-тренировочном процессе с

дзюдоистами различного возраста этот метод реализуется по типу круговой тренировки. Занятие идет по условному кругу: устанавливается определенное количество упражнений (станций), которые дзюдоисты должны выполнять в конкретной последовательности, строго соблюдая величину нагрузки и интервалов отдыха. После кратковременного активного отдыха вновь повторяется весь «круг» упражнений. Упражнения располагаются в соответствии с символом круговой тренировки в определенной анатомической последовательности: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для нижних конечностей, упражнения для туловища и шеи. Дзюдоисты выполняют упражнения 8–10 станций. Материалом для круговой тренировки служат технически не сложные движения. Обычно они имеют ациклическую структуру, но им искусственно придается циклический характер путем серийных повторений. Простота движений позволяет дзюдоистам повторять их многократно и комплексно. Этот метод реализуется в следующих различных вариантах.

1) По типу непрерывного длительного упражнения (преимущественная направленность — на развитие общей выносливости).

2) По типу интервального упражнения с напряженными интервалами отдыха (основная направленность - на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости).

3) По типу интервального упражнения с ординарным интервалом отдыха (эффективно воздействует на развитие силовых и скоростно-силовых способностей).

Основные термины, используемые тренерами-преподавателями при дозировке нагрузки в круговой тренировке, следующие:

а) подход - выполнение физического упражнения без перерыва для отдыха;

б) повтор - выполнение нескольких подходов одного и того же движения;

в) серия - несколько повторов одного и того же физического упражнения или комплекса;

г) комплекс - объединение нескольких различных упражнений или серий;

д) круг - одноразовое выполнение комплекса упражнений на занятиях способом круговой тренировки;

е) активная пауза - перерыв для отдыха, заполненный на 40–60 % упражнениями на расслабление мышц, участвовавших в работе.

Применение различных методов в практике дзюдо, их выбор во многом определяется методической грамотностью тренера-преподавателя, решаемыми педагогическими задачами, индивидуальными особенностями дзюдоистов и соблюдением принципов тренировки.

Дидактические материалы: технологические и инструкционные карты.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

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

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

– текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в рамках учебно-тренировочного занятия в форме собеседования, тестирования, демонстрации упражнений с учетом техники выполнения, выполнение элементов по ката, прохождение осмотров за состоянием здоровья медицинским работником.

– промежуточный контроль - оценка динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся (проводится по завершению учебного года для перевода на следующий);

– итоговая аттестация - оценка степени и уровня освоения учащимися учебной программы (проводится по завершению изучения дополнительной общеобразовательной программы).

Формы контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

При комплектовании спортивно-оздоровительных групп проводится входное тестирование уровня физического развития юного спортсмена, от которого в дальнейшем, при промежуточном тестировании, будет определяться его рост физической подготовленности. Результаты начальной диагностики также используются для планирования работы и определения итогового уровня освоения программы.

В конце учебного года проводятся промежуточная аттестация. Форма промежуточной аттестации – контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке, опрос, собеседование. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий год обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Для определения уровня способностей к дзюдо обучающиеся принимают участие в соревнованиях на уровне отделения, учреждения. Результаты фиксируются в листе достижений учащихся.

В мае проводится итоговая диагностика в форме экзамена по Ката, позволяющего определить результаты работы и степени усвоения теоретических и практических знаний, умений и навыков, сформированность личностных качеств.

Характеристика оценочных материалов

Стартовый уровень

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Методы диагностики	Критерии степени выраженности оцениваемого качества
Предметные результаты	Знание теории о дзюдо, понимание роли здорового образа жизни и физической культуры в жизнедеятельности человека	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Опрос, собеседование	<u>Высокий уровень:</u> обучающийся освоил практически весь объем знаний 80-100%, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, набрал от 12 баллов и больше за ОФП и Ката
	Профилактика травм	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Опрос, собеседование	<u>Средний уровень:</u> объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой, набрал от 9 до 11 баллов за ОФП и Ката
	Знание терминологии и аттестационные требования техники 6 КЮ, выполнение приемов дзюдо и нормативов по ОФП	Соответствие теоретических знаний программным требованиям, выполнение нормативов по ОФП и Ката	Экзамен по ОФП и Ката (минимальное количество баллов - 4 по ОФП, 5 по Ката)	<u>Низкий уровень:</u> обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, избегает
	Проведение разминки с озвучиванием строевых команд	Соответствие практических навыков программным требованиям	Педагогическое наблюдение	употреблять специальные термины, набрал меньше 9 баллов за ОФП и Ката.
Метапредметные результаты	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих	Знает принципы сохранения здоровья, активно ими пользуется	Педагогическое наблюдение	<u>Высокий уровень:</u> демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет
	Планирование самостоятельной работы, работы с группой, ведение дневника спортсмена.	Активен, проявляет стойкий познавательный интерес, целеустремлен, прилежен, инициативен, умеет составить план тренировки	Педагогическое наблюдение	информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при
	Умение	Самостоятельно	Педагогическое	решении учебных

	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	организует рабочее место. Рационально использует необходимый спортивный инвентарь	е наблюдение	проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи. <u>Средний уровень:</u> проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.
	Умеет находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Анализ выполняемых действий, поиск ошибок, работа над ошибками	Педагогическое наблюдение	<u>Низкий уровень:</u> демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно..
Личностные результаты	Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, проявление способности управлять своими эмоциями	Активен, проявляет доброжелательность к сверстникам, умеет прийти на помощь	Педагогическое наблюдение	<u>Высокий уровень:</u> коммуникабелен, активен, целеустремлен, прилежен, инициативен, задания выполняет прилежно. <u>Средний уровень:</u> активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.
	Проявление активности в совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, участия в их организации и проведении	Включается в совместные мероприятия охотно, ответственно. Всегда дисциплинирован, везде соблюдает правила поведения, требует того же от других	Педагогическое наблюдение	<u>Низкий уровень:</u> пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

Базовый уровень

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Методы диагностики	Критерии степени выраженности оцениваемого качества
Предметные результаты	Знание техники безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении бросков, самостраховки, страховки партнера, борьбе в партере и стойке)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Опрос, собеседование	<p><u>Высокий уровень:</u> обучающийся освоил практически весь объем знаний 80-100%, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, набрал от 12 баллов и больше за ОФП и Ката</p> <p><u>Средний уровень:</u> объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой, набрал от 9 до 11 баллов за ОФП и Ката</p> <p><u>Низкий уровень:</u> обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, избегает употреблять специальные термины, набрал меньше 9 баллов за ОФП и Ката.</p>
	Знание терминологии и аттестационные требования техники 4,5 КЮ, выполнение приемов дзюдо и нормативов по ОФП	Соответствие теоретических знаний программным требованиям, выполнение нормативов по ОФП и Ката	Экзамен по ОФП и Ката (минимальное количество баллов - 4 по ОФП, 5 по Ката)	
	Знание техники безопасности на занятиях и соревнованиях	Соответствие практических навыков программным требованиям	Педагогическое наблюдение	
Метапредметные результаты	Умеет оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия	Знает принципы сохранения здоровья, активно ими пользуется	Педагогическое наблюдение	<p><u>Высокий уровень:</u> демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих</p>
	Умеет организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное	Умеет организовать для группы подвижные игры и элементы соревнований, включается в их судейство	Педагогическое наблюдение	

	судейство			действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи.
	Умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.	Умеет оказать помощь сверстникам при выполнении заданий, коммуникабелен, тактичен	Педагогическое наблюдение	<u>Средний уровень:</u> проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится. <u>Низкий уровень:</u> демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.
Личностные результаты	Проявление волевых и нравственных качеств средствами дзюдо	Решителен, настойчив, обладает выдержкой, смелостью, инициативен, честен и доброжелателен, с окружающими, готов прийти на помощь, дисциплинирован, трудолюбив.	Педагогическое наблюдение	<u>Высокий уровень:</u> имеет стремление достигнуть цели, умеет преодолеть трудности, оказать помощь окружающим, инициативен, к выполнению заданий подходит с высокой ответственностью. <u>Средний уровень:</u> активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.
	Проявление положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям дзюдо	Включается в совместные мероприятия охотно, ответственно. Всегда заинтересован в участии в соревнованиях	Педагогическое наблюдение	<u>Низкий уровень:</u> пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

Продвинутый уровень

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Методы диагностики	Критерии степени выраженности оцениваемого качества
Предметные результаты	Знание о вреде допинга на организм	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Опрос, собеседование	<u>Высокий уровень:</u> обучающийся освоил практически весь объем знаний 80-100%, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, набрал от 12 баллов и больше за ОФП и Ката
	Знание терминологии и аттестационные требования техники 3,4 КЮ, тактики ведения технико-тактических действий выполнение приемов дзюдо и нормативов по ОФП	Соответствие теоретических знаний программным требованиям, выполнение нормативов по ОФП и Ката	Экзамен по ОФП и Ката (минимальное количество баллов - 4 по ОФП, 5 по Ката)	<u>Средний уровень:</u> объем усвоенных знаний составляет 50-70%, сочетает специальную терминологию с бытовой, набрал от 9 до 11 баллов за ОФП и Ката
	Умение проводить анализ выступления на соревнованиях	Анализ выполняемых действий, поиск ошибок, работа над ошибками	Педагогическое наблюдение	<u>Низкий уровень:</u> обучающийся овладел менее чем 50 % объема знаний, избегает употреблять специальные термины, набрал меньше 9 баллов за ОФП и Ката.
Метапредметные результаты	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения	Умеет составить план тренировки с учетом дозирования нагрузки	Педагогическое наблюдение	<u>Высокий уровень:</u> демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за
	Осуществляет поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания	Умеет вести поиск информации, обобщать ее, анализировать и применять знания на практике	Педагогическое наблюдение	

	в самостоятельных занятиях спортом			результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи. <u>Средний уровень:</u> проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится. <u>Низкий уровень:</u> демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.
	Умеет оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения	Умеет оказать помощь сверстникам при выполнении заданий, коммуникабелен, тактичен	Педагогическое наблюдение	
Личностные результаты	Максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений и соревнований	Решителен, настойчив, обладает выдержкой, смелостью, инициативен, трудолюбив	Педагогическое наблюдение	<u>Высокий уровень:</u> имеет стремление достигнуть цели, умеет преодолеть трудности, оказать помощь окружающим, инициативен, к выполнению заданий подходит с высокой ответственностью.
	Умеет управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Тактичен, сдержан, прилежен	Педагогическое наблюдение	<u>Средний уровень:</u> активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств. <u>Низкий уровень:</u> пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

Программа считается освоенной, если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (4 по ОФП, 5 по Ката)

Норматив	Требования
2 балла	Выполнение нормативов по ОФП подготовке (увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).
1 балл	Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат равен прошлому).
0 баллов	Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат уступает прошлому).

Общефизическая подготовка (ОФП).

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам контрольных упражнений.

Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег 30 м.;
- прыжок в длину с места;
- подтягивание на высокой перекладине (мальчики);
- сгибание разгибание рук в упоре лежа (девочки);
- челночный бег 3 по 10 м.

Порядок и условия выполнения контрольных упражнений.

Бег 30 м.

Проводится на стадионе, прямом участке асфальтированной дороги забегами по два-четыре человека. Выполняется с низкого или высокого старта по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». При наличии возможности устанавливаются стартовые колодки. По команде "На старт!" выйти к линии старта; по команде «Внимание!» принять неподвижное стартовое положение низкого или высокого старта. Сигналом для начала бега является команда «Марш!». При досрочном старте подается команда «Назад!», после чего все участники забега возвращаются для повторного старта. Стартовавший во время бега не имеет права пересекать траекторию движения других участников, мешая при этом остальным.

Прыжок в длину с места

Ученик делает три попытки, и оценка выставляется по лучшему результату.

Попытка не засчитывается, если спортсмен нарушает одно из правил:
Нельзя заступать за линию отталкивания или касаться ее.

Нельзя поочередно отталкиваться ногами – только двумя ногами вместе.

Нельзя использовать дополнительные отягощения, выбрасываемые вперед во время прыжка.

Нельзя делать предварительный подскок, прежде чем оттолкнуться от земли.

Подтягивание на перекладине.

Выполняется из неподвижного положения в висе на выпрямленных руках хватом сверху на ширине плеч (ноги не касаются пола). По команде: «Можно» без рывков и маховых движений ногами, за счет одновременного сгибания рук и подъема туловища принять положение, при котором подбородок должен оказаться выше уровня перекладины. После чего, выпрямляя руки, перейти в исходное фиксированное положение (в висе на прямых руках). При подтягивании запрещается: отталкиваться от пола (земли) ногами; выполнять маховые и рывковые движения; сгибать ноги в тазобедренных и коленных суставах; выполнять подъем за счет поочередного сгибания рук; находиться в висе более 3 секунд. Во время выполнения упражнения объявляется счет каждого законченного движения. В случае нарушения правил выполнения упражнения, вместо очередного счета повторяется счет последнего правильно выполненного движения или подается команда «Не считать!». Если правила нарушены трижды подряд, упражнение считается законченным; следует команда «Стоп!». Результатом является число правильно выполненных подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Исходное положение: упор лежа, выпрямленные руки на ширине плеч, пальцы рук направлены вперед, туловище с бедром и шеей составляет

прямую линию. По команде "Можно!" согнуть руки в локтевых суставах до касания грудью пола (специальной платформы), затем, разгибая руки, принять исходное положение. Во время выполнения упражнения объявляется счет каждого правильно выполненного движения. При неправильно выполненном движении повторяется счет последнего правильно выполненного или подается команда «Не считать!». Если упражнение выполнено неправильно трижды подряд, оно считается законченным, подается команда «Стоп!».

Челночный бег 3x10 м.

Проводится в спортивном зале, забегами по два (три) человека. Выполняется с низкого или высокого старта по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». По команде «На старт!» выйти к линии старта. По команде «Внимание!» принять положение старта, по команде: «Марш!» пробежать до линии поворота, коснуться ее ногой; развернувшись кругом, пробежать дистанцию в обратном направлении и т.д. По количеству указанных отрезков. При развороте запрещается использовать в качестве опоры какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Избранный вид спорта: техническая и тактическая подготовка, Ката.

Контроль освоения учащимися технических элементов дзюдо и тактической подготовки осуществляется систематическим наблюдением, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению техническими и тактическими действиями, экзамен по ката.

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит на итоговых и открытых занятиях, в форме

соревнования, проведения показательных выступлений, турниров, после которых составляются соответствующие аналитические справки с мониторингом результатов и протоколы (Приложение 1).

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов

- 1.** Бойко, В. Ф. Б 77 Физическая подготовка борцов: учебное пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 224 с., ил.
- 2.** Бондарчук А.П. Основы силовой подготовки в спорте. М.: Спорт, 2019. – 224 с.
- 3.** Бочавер К.А. Психологическая диагностика в спорте: учебное пособие. – М.: Спорт, 2023. – 232 с.
- 4.** Высочина Н.Л. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов в олимпийском спорте : монография. – М.: Спорт, 2021. – 304 с.
- 5.** Гордон, С. М. Г 68 Спортивная тренировка: научно-методическое пособие. – М.: Физическая культура, 2008. – 256 с.
- 6.** Коллектив авторов. Основы антидопингового обеспечения спорта. – М.: Человек, 2019. – 288 с., ил.
- 7.** Команов В.В. Резервы тренерского мастерства / В.В. Команов. – М.: Спорт, 2017. – 144 с.
- 8.** Николаев А.А., Семенов В.Г. Развитие силы у спортсменов. М.: Спорт 2019. – 208 с.
- 9.** Пашинцев В. Г. Питание в системе подготовки высококвалифицированных дзюдоистов: монография. – М. : Советский спорт, 2013. – 208 с. : ил.
- 10.** Пашинцев В. Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года: монография. – М. : Спорт, 2016. – 208 с.
- 11.** Питер Дж. Л. Томпсон. Введение в теорию тренировки. – Москва: «Человек», 2013. – 192 с.
- 12.** Тимакова Т.С. Факторы спортивного отбора или Кто становится олимпийским чемпионом: монография. – М.: Спорт, 2018. – 288 с.
- 13.** Третьякова Н. В. Т 66 Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие. – М. : Спорт, 2016. – 280 с. : ил.

14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Х73 Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 480 с.

15. Ципурский И. Л. Ц67 Тренер, которому нет равных. – М. : Советский спорт, 2011. – 192 с. : ил.

16. Шолих М. Круговая тренировка. – 2-е изд., стереотип.– М.: Спорт, 2021.– 216 с.

17. Яковлев Б. П. Мотивация и эмоции в спортивной деятельности: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 312 с. : ил.

Для родителей

1. Мельник Е.В. 99 вопросов спортивному психологу от тренеров, родителей и спортсменов. – М.: Спорт, 2020. – 192 с.

Для детей

1. Иванов А.А. Король дзюдо. Книга для подростков. М.: Стрекоза, 2019. – 192 с.

2. Озеререцкая Е.Л. Олимпийские игры. Л.: Детская литература, 1990. 152 с.

3. Путин В.В. Искусство дзюдо - от игры к мастерству. ОлмаМедиаГрупп/Просвещение, 2015 г. 408 с.

4. Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков. Терра-Спорт. Олимпия пресс, 2003. – 88 с.

5. Юрмин Г.А. От А до Я по стране спорта. М.: Детская литература, 1970. – 272 с.

6. Михайлова Т.В., Губа В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие – М.: Спорт, 2017. – 78 с.: ил.

Протокол ОФП

№	ФИ	Бег 30 м			Прыжок в длину с места			подтягивание на высокой перекладине (мальчики)			сгибание разгибание рук в упоре лежа (девочки)			челночный бег 3по 10 м			Количество баллов/ Оценка за ОФП
		ВК*	ПК**	Р***	ВК*	ПК**	Р***	ВК*	ПК**	Р***	ВК*	ПК**	Р***	ВК*	ПК**	Р***	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	

*ВК – входный контроль (на начало года)
 **ПК – промежуточный контроль (на конец года)/ ИА – итоговая аттестация
 ***Р – результат

Дата « ____ » _____ 202__ г. Тренер-преподаватель _____ / _____

Критерии оценивания:
 2 балла - Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).
 1- балл - Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат равен прошлому).
 0 баллов - Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат уступает прошлому).

Протокол по Ката

Уровень _____ группа _____

(стартовый, базовый, продвинутый)

№	ФИ	Броски/действия/терминология					Оценка
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

Дата « ____ » _____ 202__ г.

Тренер-преподаватель _____ / _____

Критерии оценивания:

2 балла – бросок/действие выполнено правильно

1- балл - бросок/действие выполнено правильно, но с небольшим замечание

0 баллов - бросок/действие выполнено неправильно

Протокол метапредметные результаты (_____ уровень)

№	ФИ	Степень выраженности оцениваемых качеств
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		

Критерии оценивания:

- Высокий уровень: демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, осуществляет информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников; умеет сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий, склонен к самоанализу, генерирует идеи.
- Средний уровень: проявляет достаточную заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, участвует только школьных соревнованиях. в совместную работу включается избирательно, ошибки находит, но исправлять не торопится.
- Низкий уровень: демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и спортивной деятельности, сталкиваясь с трудностями, не доводит работу до конца, не умеет работать самостоятельно.

Протокол личностные результаты (_____ уровень)

№	ФИ	Степень выраженности оцениваемых качеств
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		

Критерии оценивания Стартовый уровень:

- Высокий уровень: коммуникабелен, активен, целеустремлен, прилежен, инициативен, задания выполняет прилежно.
- Средний уровень: активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.
- Низкий уровень: пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

Критерии оценивания Базовый уровень:

- Высокий уровень: имеет стремление достигнуть цели, умеет преодолеть трудности, оказать помощь окружающим, инициативен, к выполнению заданий подходит с высокой ответственностью.
- Средний уровень: активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.
- Низкий уровень: пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

Критерии оценивания Продвинутый уровень:

- Высокий уровень: имеет стремление достигнуть цели, умеет преодолеть трудности, оказать помощь окружающим, инициативен, к выполнению заданий подходит с высокой ответственностью.
- Средний уровень: активен, проявляет стойкий интерес, трудолюбив, добивается хороших результатов, но иногда испытывает затруднения в проявлении этих качеств.
- Низкий уровень: пассивен, наблюдает за деятельностью других, результативность невысокая, ждет помощи педагога или сверстников.

Сводный протокол

№	ФИ	Оценка за КАТА	Оценка за ОФП	Метапредметные результаты	Личностные результаты	Результат (переведен, оставлен)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

Дата « ____ » _____ 202__ г.

Председатель аттестационной комиссии _____ / _____

Секретарь аттестационной комиссии _____ / _____

Тренер-преподаватель _____ / _____

Если обучающийся по результатам тестирования набрал минимальное количество баллов (4 по ОФП, 5 по Ката), на стартовом и базовом уровне – переведен; на продвинутом уровне выпущен (программа освоена)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699204

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027