

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ №2)

Рассмотрено на
Тренерско-педагогическом совете
Протокол № 06 от 26.04.2024

Согласовано
на Управляющем совете
Протокол № 02 от 25.04.2024



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2
О.Н. Кожарина

Приказ № 195 от 26.04.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Дзюдо» (разноуровневая)

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 9 лет
Возраст обучающихся 6-18 лет
Количество часов в год:

Уровень	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
СО ОУ	4	168
СО Б-1	4	168
СО Б-2	4	168
СО Б-3	4	168
СО У-1	6	252
СО У-2	6	252
СО У-3	6	252
СО У-4	6	252
СО У-5	6	252

Автор - составитель: тренер-
преподаватель отделения дзюдо
Джуманиязов Г.О.
(для отделения дзюдо)

г. Батайск, 2024 г.

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ №2)

Рассмотрено на
Тренерско-педагогическом совете
Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2
_____ О.Н. Кожарина

Приказ № _____ от _____ г.

Согласовано
на Управляющем совете
Протокол № _____ от _____

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Дзюдо» (разноуровневая)

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 9 лет
Возраст обучающихся 6-18 лет
Количество часов в год:

Уровень	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
СО ОУ	4	168
СО Б-1	4	168
СО Б-2	4	168
СО Б-3	4	168
СО У-1	6	252
СО У-2	6	252
СО У-3	6	252
СО У-4	6	252
СО У-5	6	252

Автор - составитель: тренер-
преподаватель отделения дзюдо
Джуманиязов Г.О.
(для отделения дзюдо)

г. Батайск, 2024 г.

АННОТАЦИЯ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Дзюдо» (разноуровневая) включает в себя 3 уровня сложности (ознакомительный, базовый и углубленный). Целями данной программы являются: физическое развитие, оздоровление и укрепление организма ребенка посредством обучения основам техники дзюдо.

Форма обучения: очная.

Режим занятий. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся: не более 2-х часов.

Учебный год начинается 1 сентября.

Возраст обучающихся от 6 до 18 лет.

Минимальный возраст лиц для зачисления и минимальная наполняемость групп.

Уровень	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
СО ОУ	6	15
СО Б-1	7	15
СО Б-2	8	15
СО Б-3	9	15
СО У-1	10	15
СО У-2	11	15
СО У-3	12	15
СО У-4	13	15
СО У-5	14	15

Объем программы

Уровень	Ознакомительный	Базовый			Углубленный				
	СО ОУ	СО Б-1	СО Б-2	СО Б-3	СО У-1	СО У-2	СО У-3	СО У-4	СО У-5
Количество часов в неделю	4	4	4	4	6	6	6	6	6
Общее количество часов в год	168	168	168	168	252	252	252	252	252

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1. Пояснительная записка

1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Дзюдо» (разноуровневая) направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям дзюдо, выявление одаренных обучающихся.

1.1. Данная программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
- Методические рекомендации Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242)
- Устав МБУ ДО СШ № 2;

- Локальные нормативные акты МБУ ДО СШ № 2;
- Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и детско-юношеских спортивных школ.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы заключается в том, что данная программа предполагает освоение учебного материала на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося, что повышает уровень открытости и доступности дополнительного образования в МБУ ДО СШ № 2.

Педагогическая целесообразность Программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса обучающихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Основные методы обучения, используемые в данной программе: словесный, наглядный, метод упражнений, метод разучивания по частям и в целом, а также игровой и соревновательный методы.

Адресат программы. Возраст обучающихся от 6 до 18 лет.

На обучение по данной Программе зачисляются все желающие заниматься дзюдо и не имеющих медицинских противопоказаний, на основании заявления родителей (законных представителей).

Отличительные особенности Программы:

- Разноуровневость;
- Содержание программного материала может корректироваться в зависимости от возраста обучающихся, индивидуальных психологических и физиологических возможностей, уровня их подготовленности, недельной нагрузки. Предполагается включение в учебно-тренировочный процесс различных специальных упражнений, подвижных игр, проведение соревнований внутри группы и школы.

Новизна программы (разноуровневость) отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, а именно:

- дополнительные общеобразовательные программы должны быть вариативными, что связано с обеспечением разнообразия дополнительного образования исходя из запросов, интересов и жизненного самоопределения детей;

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании, что позволяет более вариативно организовать образовательный процесс.

Содержание и материал программы дифференцируются в соответствии с тремя уровнями сложности: ознакомительный, базовый и углубленный.

Ознакомительный уровень. Обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями о дзюдо, знаниями, умениями и навыками при изучении вида данного спорта.

Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к изучению вида спорта «дзюдо».

Базовый уровень. Предполагает углубленное изучение вида спорта дзюдо. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, ОФП и СФП.

Углубленный уровень. Предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Учебный материал по соответствующим уровням предлагается в разных формах, разной интенсивности и объемом выполненной нагрузки. Предусмотрены разные степени сложности учебного материала, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

Минимальный возраст лиц для зачисления и минимальная наполняемость групп.

Уровень	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Количество часов в неделю/год
СО ОУ	6	15	4/168
СО Б-1	7	15	4/168
СО Б-2	8	15	4/168
СО Б-3	9	15	4/168
СО У-1	10	15	6/252
СО У-2	11	15	6/252
СО У-3	12	15	6/252
СО У-4	13	15	6/252
СО У-5	14	15	6/252

Объем программы

Уровень	Ознакомительный	Базовый			Углубленный				
		СО ОУ	СО Б-1	СО Б-2	СО Б-3	СО У-1	СО У-2	СО У-3	СО У-4
Количество часов в неделю	4	4	4	4	6	6	6	6	6
Общее количество часов в год	168	168	168	168	252	252	252	252	252

Форма обучения: очная.

Уровень программы: разноуровневая.

Режим занятий. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) и с учетом возрастных особенностей обучающихся: не более 2-х часов. Занятие проводится соответственно возрасту обучающихся, их подготовленности, интересам, поставленным задачам.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Основные формы занятий на спортивно-оздоровительном этапе:

- групповая форма (тренировочные и теоретические занятия в группах);
- самостоятельная работа обучающихся (не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебным планом);
- участие в спортивных соревнованиях (в часах согласно учебному плану), спортивных мероприятиях.
- контрольные мероприятия (тесты, зачеты).

Расписание тренировочных занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО СШ № 2 по предоставлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель Программы: формирование у обучающихся целостного понимания о дзюдо через овладение приемами, укрепление физического здоровья.

Задачи Программы:

обучающие:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности дзюдо;
- обучить техническим элементам и правилам дзюдо;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения в данном виде спорта;
- развить физические и специальные качества;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Планируемые результаты.

В ходе освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания:

- теоретические знания и умения по основам физической культуры, спорта, гигиены и самоконтроля;
- демонстрировать развитие общефизических и специальных качеств;
- демонстрировать навыки и умения в данном виде спорта в соревновательной деятельности.

За время обучения сформируются :

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- нравственные и волевые качества личности, настойчивость, смелость, силу воли, целеустремленность, трудолюбие.

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, ориентация на здоровый образ жизни;
- устойчивый интерес к занятиям дзюдо;
- навыки самостоятельной работы;
- основы социально ценных личностных качеств (трудолюбие, организованность, инициативность, уважение к чужому труду и к чужим достижениям) и др.

Метапредметные результаты:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать оценку своей деятельности;
- умение самостоятельно составлять, осуществлять и контролировать свой образовательный маршрут.

Предметные результаты:

- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их правилам безопасности;
- овладеть основами техники и тактики в виде спорта дзюдо;
- уметь точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными правилами;
- уметь развивать необходимые физические качества в дзюдо средствами других видов спорта и подвижных игр;
- уметь соблюдать требования техники безопасности.

1.3. Содержание программы.

Учебный план. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «дзюдо» (разноуровневая) включает в себя учебный план сроком освоения 1 год- 42 учебные недели. Учебный год начинается 1 сентября.

Учебный план.

Виды подготовки	Этапы подготовки (уровни сложности программы)								
	СО ОУ	СО Б-1	СО Б-2	СО Б-3	СО У-1	СО У-2	СО У-3	СО У-4	СО У-5
	Ознакомительный уровень	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности				
Общая физическая подготовка	76	76	76	76	120	120	120	120	120
Специальная физическая подготовка	50	50	50	50	76	76	76	76	76
Техническая, тактическая и психологическая подготовка	20	20	20	20	28	28	28	28	28
Теория, воспитательная работа и техника безопасности.	12	12	12	12	14	14	14	14	14
Участие в соревнованиях	6	6	6	6	10	10	10	10	10
Тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Итого	168	168	168	168	252	252	252	252	252
Количество часов в неделю	4	4	4	4	6	6	6	6	6

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – часть общей культуры. Её значение для укрепления здоровья и всестороннего физического развития.
2. История дзюдо. История зарождения и развития дзюдо в Японии.
3. Общее понятие о гигиене. Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.
4. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.
5. Общее понятие о приёмах. Характеристика бросков. Характеристика удержаний. Характеристика болевых и удушающих приёмов.
6. Этикет в дзюдо. Поклоны перед выходом на татами (Tachi Rei), партнёру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Za Rei), а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю.
7. Запрещённые приёмы в дзюдо. В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лёжа, захватывать пальцы рук, ног, болевые приёмы на кисть и ноги, проводить болевые удушения рывком, держаться за татами.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств:

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Спортивная борьба: - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках. Быстрота: лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину. Гибкости: спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств.

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат. Спортивная борьба: для развития силы – приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

Быстроты: выполнение бросков на скорость

Выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность

Ловкость: выполнение приёмов с использованием движения партнёра
Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу. Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки. Uci-komi.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Поединки со сменой партнеров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров

в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд. Развитие скоростной выносливости.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут. Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Технико-тактическая подготовка

Техника. Самостраховка: кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча. Выведение противника из равновесия (кузуши) – движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед – влево, движение вперед – вправо, движение назад – вправо, движение назад – влево. Захваты для проведения бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учиками. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления. Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами. Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадку наклонной платформы. Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом. Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной.

Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно). Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево – вперед, вправо – вперед, влево – назад, прямо, вправо – назад. Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах,

стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях

Тактика проведения технико - тактических действий.

Однонаправленные комбинации – передняя подножка – подхват, через спину – передняя подножка, задняя подножка – отхват, боковая подсечка – бросок, через бедро. Подхват – подхват изнутри. Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка – отхват, боковая подсечка – бросок через спину, боковая подсечка – отхват. Тактика ведения поединка 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 противоборство, 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.

Однонаправленные комбинации. Зацеп изнутри – отхват, зацеп снаружи – задняя подножка на пятке, зацеп стопой – захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка – бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка – выведение из равновесия рывком, передняя подножка – подхват изнутри, зацеп изнутри – зацеп снаружи, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп снаружи, подхват изнутри - передняя подсечка. Разнонаправленные комбинации. Зацеп изнутри – боковая подсечка, передняя подсечка – зацеп снаружи, подхват изнутри – зацеп изнутри, передняя подсечка – бросок через плечи, зацеп изнутри – бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи – бросок через спину, задняя подножка – передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо – задняя подножка.

Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настрой.

Соревновательная деятельность.

Теория. Правила соревнований. Форма дзюдоиста. Продолжительность боя.

Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы, весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

Практика. Участие в соревнованиях.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка является основным фактором при формировании личностных и волевых качеств, которые необходимы дзюдоистам в условиях напряженной спортивной борьбы.

В процессе многолетней тренировки решение задач психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств, формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности.
2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.
3. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев.
4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете спортсмен должен научиться эффективно применять на соревнованиях все то, чему он научился в процессе учебно-тренировочных занятий. Это достигается системой заданий, умелым подбором команд для контрольных поединков, руководством дзюдоистов в процессе соревнований.

Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Общая психологическая подготовка решает такие задачи, как воспитание моральных качеств обучающихся; формирование положительного психологического климата; воспитание волевых качеств; развитие способности управлять своими эмоциями; развитие внимания; развитие процессов восприятия; развитие тактического мышления.

Воспитание моральных качеств осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса и направлено на воспитание у юных спортсменов характера, нравственных качеств, идейной убежденности, коллективизма, патриотизма, разносторонних интересов, положительного отношения к труду и занятиям спортом.

Воспитание волевых качеств побуждает спортсменов преодолевать трудности, которые возникают в процессе тренировки, а также в ходе соревнований.

К основным волевым качествам, которыми должны обладать дзюдоисты, относятся смелость и решительность, целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, инициативность и дисциплинированность.

Развитие способности управлять своими эмоциями связано с включением в тренировочные занятия эмоциональных и достаточно сложных для того или иного возраста упражнений с использованием игрового и соревновательного методов, добиваясь обязательного их выполнения и, таким образом, воспитывая у спортсменов уверенность в своих силах. Снятию утомления и чрезмерного эмоционального возбуждения также способствует аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям предусматривается специальная (предсоревновательная) психологическая подготовка спортсмена к выступлению, характеризующаяся стремлением к обязательной победе, эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно выполнять во время выступления действия и необходимые для победы.

Тестирование и контроль .

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП.

Воспитательная работа.

Неотъемлемым компонентом Программы является воспитательная работа. Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой, творческой личности обучающихся на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса к занятиям, настойчивости, трудолюбия, формирование установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий. Цели деятельности в физическом воспитании объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации обучающихся в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых обучающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Способы определения результативности реализации Программы и разных уровней программы.

В рамках реализации программы предусмотрена диагностика индивидуальных особенностей обучающихся:

- физического развития;
- мотивированности;
- освоение теоретических знаний;
- освоение предметной области ОФП и СФП;
- достижение поставленной цели.

Способы диагностики индивидуальных особенностей:

- Контроль посещаемости занятий в Журнале учета групповой работы;
- Мониторинг роста показателей по общефизической, специальной подготовки (тестовые мероприятия, контрольные срезы и пр.)
- Проведение викторин, опросов, бесед с обучающимися для оценки уровня освоения ими теоретических знаний, предусмотренных программой;
- Выступление обучающихся на официальных соревнованиях по дзюдо, выполнение ими требований для присвоения спортивных разрядов;
- Проведение тематических соревнований внутри группы и школы, между обучающимися спортивно-оздоровительного этапа.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Календарный учебный график.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с календарным учебным графиком.

Календарный учебный график образовательного процесса МБУ ДО СШ № 2 дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Дзюдо» (разноуровневой)

1	Продолжительность учебного года:	42 недели учебно-тренировочных занятий Начало учебного года – 01.09.2023 г. Сроки проведения комплектования групп обучающихся в МБУ ДО СШ № 2 до 15.09.2023года
2	Аттестация	декабрь май

3	Регламент образовательного процесса	Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО СШ № 2 Тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Продолжительность занятия рассчитывается в академических часах (45 мин)
4.	Количество учебных недель	42
5.	Количество учебных часов в год и режим занятий	СО—168 ч., режим-4 часа в неделю, СО Б-1—168 ч., режим-4 часа в неделю, СО Б-2—168 ч., режим-4 часа в неделю, СО Б-3—168 ч., режим-4 часа в неделю, СО У-1—252ч., режим-6 часов в неделю, СО У-2—252ч., режим-6 часов в неделю, СО У-3—252ч., режим-6 часов в неделю, СО У-4—252ч., режим-6 часов в неделю, СО У-5—252ч., режим-6 часов в неделю,

Система контроля и формы аттестации.

В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся. Текущий контроль осуществляется в форме соревнований, выполнения упражнений, тестирования, наблюдений.

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в реализации программы. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей. Ожидаемые результаты реализации программы соответствуют поставленным перед уровнем программы задачами.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими программа.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

К проведению аттестации допускаются все обучающиеся Учреждения, не имеющие медицинские противопоказания.

Формами аттестации являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения дзюдоистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Тестирование проводится 2 раза в год. Проведение первой аттестации проводится в середине учебного года (декабрь). Вторая аттестация проводится в конце учебного года (май) в соответствии с календарным годовым графиком образовательного процесса.

Оценочные материалы.

Оценочные процедуры освоения Программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию Программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки (базовый уровень)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество раз	не менее	

	перекладине 90 см		5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки (углубленный уровень)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-12 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество	не менее	

	перекладине 90 см	раз	10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			11	10
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	14
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
Обязательная техническая программа				

Методическое обеспечение программы.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по дзюдо и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

Учебный процесс по программе проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретическая часть – это программный материал по теории тхэквондо: правила поведения в спортзале, основы гигиены, влияние физических упражнений на организм человека, техника и терминология дзюдо и т.п.

На практических занятиях обучающиеся овладевают основами техники дзюдо. Программная методика обучения дзюдо опирается на общепедагогические принципы с учетом индивидуального подхода к ребенку: сознательности и активности, систематичности, наглядности, доступности.

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности – приёмы должны быть доступны и понятны детям;
- принцип от простого к сложному – начинать выполнение приёмов от наиболее простых, а затем переходить к сложным;
- принцип многократного выполнения приёма – наибольший эффект от приёма достигается, если его выполнять большое количество раз;
- принцип чередования упражнения с интервалами отдыха – для восстановления организма после нагрузки необходим отдых;
- принцип расчлененного выполнения упражнения – если упражнение сложное, то его надо разделить на фрагменты и выполнять их по отдельности, а затем соединять в одно целое;

- принцип постепенного и волнообразного увеличения нагрузки – нагрузка в последующих занятиях должна увеличиваться понемногу и дойдя до определенного значения должна также понемногу уменьшаться;
- принцип соответствия интенсивности и объема нагрузки возрастным и индивидуальным особенностям обучающихся;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество тренера-преподавателя и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, обучающиеся могут применять их на практике.

Методы работы:

- *словесные методы:* показ техники приёма, рассказ, беседа, сообщения, диалог, объяснение, обсуждение, пояснение – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний обучающихся, являются источником новой информации;
- *наглядные методы:* наглядный показ, презентации, демонстрации иллюстраций, наглядные пособия, учебные фильмы. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления обучающихся.
- *практические методы:* упражнения, подвижные и спортивные игры, соревнования. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, способствуют развитию навыков и умений обучающихся.

Требования по технике безопасности в процессе реализации программы.

В процессе реализации Программы на любом этапе подготовки со всем контингентом обучающихся проводятся **обязательные инструктажи по технике безопасности:**

1. Плановые инструктажи.

Проводятся два раза в год:

- на начало учебного года – вводный инструктаж;
- перед зимними каникулами (конец декабря)

2. Внеплановые инструктажи проводятся по необходимости, на основании приказа директора МБУ ДО СШ № 2.

Проведение инструктажей по технике безопасности с обучающимися фиксируется в журнале учета работы учебной группы в разделе «Техника безопасности».

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы:

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по дзюдо необходимы следующие условия:

-наличие тренировочного спортивного зала;
-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем: татами, маты борцовские, канат, гантели, скакалки, кимоно, турник, гимнастическая скамейка, тренажеры, мячи (набивной, футбольный, баскетбольный).

Кадровое обеспечение:

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области физической культуры и спорта, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Уровень педагогических компетенций тренера-преподавателя должен соответствовать профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 952-н от 24 декабря 2020 года.

Список литературы

1. Борьба дзюдо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков -М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Индивидуальное планирование тренировки борца-дзюдоиста: Методические рекомендации / Подготовлены С.Ф. Ионовым и Е.М. Чумаковым. - М.: Комитет по ФК и Спри СМ СССР, 1986.
3. Ионов С. Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по борьбе дзюдо. - М.: Физкультура и спорт, 1993.
4. Международные правила по борьбе дзюдо. Калининград: Янтарный сказ, 1999.
5. Новиков Н.А., Старшинов В. И. Информационное обеспечение диалоговой автоматизированной обучающей системы для борьбы дзюдо: Учеб. пособие. -М.: МИФИ, 1995.
6. Рудман Д. Л. Дзюдо. Техника борьбы лежа. Нападение. -М.: ФиС, 1992.
7. Рудман Д. Л. Дзюдо. Техника борьбы лежа. Защита. -М.: ФиС, 1993.
8. Харлампиев А. А. Система дзюдо. Боевое искусство. - М.: Советский спорт, 1995.
9. Чумаков Е. М. Сто уроков ДЗЮДО / Под редакцией С. Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Чумаков Е.М. Тактика борца-дзюдоиста.-М.: Физкультура и спорт, 1976.
11. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.-М.: РГАФК, 1996
12. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993. 13. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980
14. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
15. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография./- М.: Физическая культура, 2010 — 240
16. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312

Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
// <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ
// <https://minobrnauki.gov.ru>
3. <http://www.rusada.ru>(РУСАДА).

