

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 г.Карабулак»

РАССМОТРЕНА на СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО
заседании педагогического совета Методист регионального модельного центра РИ Директор БОУ «СОШ-№5 г. Карабулак»
Протокол № 2 от _____ Л.Х.Булгучева Шаухалова З.Х.
13 августа 2024 г. _____ Приказ _____ от _____



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Дзюдо»

Вид программы: модифицированная
одноуровневая
стартового
Тип программы: модульная
Срок реализации: 1 год.,(216 ч.)
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Форма обучения: очная

Автор составитель педагог дополнительного образования Цечоев С.С.

г.Карабулак, 2024 г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

□ Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая

программа - «Дзюдо» (далее по тексту - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основании:

Нормативно-правовые основания обновления содержания методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей:

Федеральный Закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”

Федеральный закон от 24 июля 1998г. №124-ФЗ “Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации”

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467 “Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей” (в редакции от 21 апреля 2023г.)

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р (в редакции от 15 мая 2023г.)

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Федеральный закон от 31 июля 2020г. №304-ФЗ “О внесении изменений в федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся”

Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н “Профессиональный стандарт “Педагог дополнительного образования детей и взрослых””

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 “Об утверждении СП 2.4.3648-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”

Также к нормативно-правовой основе добавляются:

-для разноуровневых программ:

Приложение к письму Минобрнауки России от 18 ноября 2015г № 09 - 3242:
“Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)”

-для дистанционной формы обучения по дополнительным программам:

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. №816 “Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ”

Для программ физкультурно-спортивной направленности:

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020г. №952н “Об утверждении профессионального стандарта “Тренер-преподаватель”

Концепция развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030г., утвержденная распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021г. №3894-р (в редакции от 20 марта 2023г.)

Направленность дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Дзюдо» - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий с учетом рекомендаций, отраженных в письме Министерства образования РФ от 2.04.2002г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении».

В нем отмечается, что участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Новизна программы. Новизна программы заключается в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок, а также новые требования к выполнению контрольных

нормативов, разработана собственная диагностика, усилен воспитательный аспект программы.

Эти документы определили актуальность образовательной программы «Дзюдо», разработанные для формирования здорового образа жизни, развития физических способностей обучающихся, достижение спортивного мастерства.

Настоящая учебная программа рассчитана на 1 год обучения.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – создание условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через постоянные занятия борьбой «Дзюдо».

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля;
- формирование понятий физического и психического здоровья;
- обучение владению основной и стилевой техникой единоборства; - обучение владению базовыми приёмами бросков, удержания, партера;
- обучение акробатическим приёмам.

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- профилактика плоскостопия;

- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям; - профилактика асоциального поведения;
- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Отличительная особенность данной программы:

Данная учебная программа предназначена, для занимающихся в спортивнооздоровительных группах по дзюдо ОУ.

Сроки реализации программы – 1 год.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 10 до 17 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети, желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость: группа - 15 человек;

Формы и режим занятий:

- Основная форма обучения очная с применением электронного обучения и дистанционных

образовательных технологий;

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Режим занятий в неделю:
- 6 часов.

Количество часов в год – 216.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях.

Критерии оценки образовательной деятельности:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей физической подготовленности; □
уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Для того чтобы эффективно построить учебно-тренировочный процесс с детьми, необходимы доброжелательность тренера, активность и эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда. Тренеру очень важно формировать у занимающихся установку на наблюдение (выделять признаки у объекта наблюдения), мышление (объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщать увиденное), научить высказывать свое мнение. Ребенку необходимо эмоциональное, радостное воспитание в противовес эмоциям гнева и страх, а занятия дзюдо способны обеспечить такое воспитание.

1.3. Ожидаемые результаты:

- овладение теоретическими знаниями и практическими умениями, и навыками (терминология данного вида спорта, основные правила проведения спарринга, правила поведения в конфликтных ситуациях, владение тактики и техники дзюдо и др.); □ рост индивидуальных показателей физической подготовленности;
- готовность к дальнейшей спортивной специализации.

К концу обучения, обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные технические двигательные действия по дзюдо 5кю;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- контролировать и управлять своими эмоциями;
- уметь владеть техникой перемещения и поворотов в дзюдо;
- уметь выполнять способы самостраховки;
- уметь выполнять базовые гимнастические упражнения; □ уметь выполнять удержание и выход от него.

Обучающиеся будут знать:

- правила соревнований по дзюдо;
- правильное использование спортивного инвентаря;
- классификации техник дзюдо;
- технических действий на японском языке и их перевод; • свои права и обязанности, как участника соревнований.

Настоящая программа содержит материал для организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе с детьми 10-и лет и старше.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;

- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества; □ научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке; □ тестирование физиометрических показателей:
- выступление на соревнованиях;
-

Формы подведения итогов реализации программы - **промежуточная и итоговая аттестация.**

Возраст учащихся и наполняемость групп.

Наименование группы	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе
СО	Весь период	8	15

Учебно-тематический план

1 года обучения (6 часов в неделю)

№	Разделы подготовки	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-	
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировках, соревнованиях.	1	1	-	устный опрос
1.2.	Развитие дзюдо в РФ и Удмуртии	1	1	-	устный опрос

1.3.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	устный опрос
1.4.	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	1	1	-	устный опрос
1.5.	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	-	устный опрос
1.6.	Техническая подготовка, терминология.	2	2	-	устный опрос
1.7.	Зачеты	1	1	-	аттестация
2.	Общая физическая подготовка	97	7	90	
2.1.	Общеразвивающие упражнения	23	1	22	аттестация, выполнение контрольнопереводных нормативов
2.2.	Координация движений	20	1	19	
2.3.	Сила	10	1	9	
2.4.	Скорость	12	1	11	
2.5.	Выносливость	10	1	9	
2.6.	Гибкость	22	2	20	
3.	Специальная физическая подготовка	61	7	54	
3.1.	Гибкость	10	2	8	аттестация, выступление на соревнованиях, выполнение контрольнопереводных нормативов
3.2.	Координация движений	18	2	16	
3.3.	Выносливость	8	1	7	
3.4.	Скорость	12	1	11	
3.5.	Сила	9	1	8	
3.6.	Техника борьбы	4	1	3	
4.	Тактико-техническая подготовка	42	5	37	
4.1.	Работа с партнером, отработка бросков	18	2	16	выступление на соревнованиях
4.2.	Работа с партнером, контр-приемы	24	3	21	аттестация
5.	Контрольно-переводные нормативы	4	1	3	выполнение контрольнопереводных нормативов
6.	Соревнования	4	-	4	выступление на соревнованиях
	Итого:	216	29	187	

Содержание программы

1 год обучения

Теоретическая подготовка. ТЕМЫ:

1. Вводное занятие.

- Техника безопасности на тренировках, соревнованиях.

2. Развитие дзюдо в РФ и за рубежом. - История зарождения дзюдо.

- Новая история боевых искусств.

- Развитие дзюдо в РФ.

3. Сведения о строении и функциях организма человека.

- Костная система человека.

- Мышечная система человека. - Дыхательная система человека

4. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.

- Личная гигиена.

- Восстановительные мероприятия.

- Здоровое питание.

- Последствия неправильного питания.

- Питьевой режим.

5. Общая и специальная физическая подготовка. - Что такое «ОФП» и «СФП»?

- Роль «ОФП» и «СФП» в тренировочном процессе.

6. Техническая подготовка.

- Основы биомеханики человека.
- Связь техники дзюдо с биомеханикой человека.

7. Зачеты.

- Процедура аттестации.

Практика

Общая физическая подготовка.

2.1. Общеразвивающие упражнения. Команды для управления группой: понятие о строе в командах, виды строя; предварительная и исполнительная части команд. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом. Упражнения для мышц ног и таза - бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и др.

2.2. Координация движений. Акробатические упражнения - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения на коленях перекат вперед, прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами в стену. Спортивные, подвижные игры.

2.3. Сила. Упражнения для мышц туловища и шеи - упражнения без предметов и в парах:

лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимая ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гантелями. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами.

2.4. Скорость. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования в пятиборье. Спортивные, подвижные игры.

2.5. Выносливость. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования в пятиборье. Спортивные, подвижные игры.

2.6. Гибкость. Кувырок вперед из упора, присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед, кувырки назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера, самостоятельный переворот в сторону (вправо, влево) с места и с разбега. Соединение указанных выше элементов в несложные комбинации.

Специальная физическая подготовка.

3.1. Гибкость.

Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

3.2. Координация движений.

Обучение основным стойкам дзюдо, способам передвижения, перехода из одной стойки в другую.

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-SABAКИ — повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед другая назад по диагонали), на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад. 3.3. Выносливость.

Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий.

3.4. Скорость.

Выполнение комбинаций технических действий, приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапное неизвестное техническое действие противника; выполнение технического приема на внезапное техническое действие из нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.

3.5. Сила. Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной

скоростью и концентрацией.

Технико-тактическая подготовка.

- 4.1. Работа с партнером. Отработка бросков.
- 4.2. Работа с партнером. Контрприёмы. Работа по правилам соревнования.

Ожидаемые результаты по годам обучения.

На первый год обучения.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности и правила поведения в спортивном зале;
- историю вида спорта – дзюдо;
- историю развития дзюдо в мире, России и Удмуртской республике;
- терминологию, команды, используемые на тренировках; правила организации режима дня, гигиенические правила.
- правила построения тренировочных, разминочных, общеразвивающих комплексов.

Должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять элементы техники дзюдо в рамках аттестационной программы;
- выполнять нормативные требования общефизической подготовки;
- выполнять самостраховку в падении, кувырки;
- владеть основами самоконтроля и ответственного отношения к партнеру и сопернику;
- играть в подвижные спортивные игры;
- работать с тренажерами, со спортивным снаряжением.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Условия реализации программы:

Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортом.

Группы формируются разновозрастные.

Особенности организации образовательного процесса.

Дзюдо - приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

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.

- Создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого ребенка.
- Индивидуальный подход к обучающимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.

Формы проведения занятий. Занятия по Дзюдо подразделяются на теоретические и практические:

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия

органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные и контрольные) и степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений. Занятия проводятся главным образом групповым методом (15 человек).

Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в спортивном зале.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая в виде тренировочных занятий, индивидуально – групповая, индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами, инструкторско-методические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера.

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Материально-техническое обеспечение занятий включает оборудование, приобретённое в результате участия ОУ в федеральном проекте «Успех каждого ребёнка»: спортивный зал, оборудованный татами, необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учётом особенностей образовательного процесса в соответствии с содержанием

базового модуля, мячи, тренажёры, манекены, скакалки, мячи (футбольный, волейбольный), канат, турник.

При дистанционном обучении: персональный компьютер или мобильный телефон с выходом в интернет через платформу «Сферум»

•Кадровое обеспечение.

Реализация программы осуществляется педагогическими работниками, имеющими профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы, прошедшими переподготовку и получившими удостоверение педагога дополнительного образования.

2.2 Формы аттестации и контроля

Оценочные материалы:

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей их способностей в области спорта.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика первоначального уровня знаний и умений проводится с каждым ребенком индивидуально. Во время проведения входной диагностики педагог заполняет информационную карту «Определение уровня развития личностных качеств учащихся», пользуясь следующей шкалой: Уровень по сумме баллов: в начальный уровень: 1-3 балла, - средний уровень 4-6 баллов, высокий уровень 7-10 баллов высокий уровень

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правила выполнения; - соревнования.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный опрос;
- выполнение заданий; - игровые формы;
- зачет, который содержит в себе проверку знаний методики выполнения упражнений.
- анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях.

Результаты участия учащихся в спортивных мероприятиях заносятся в «Карту учета спортивных достижений».

Участие, призовые места, победа отмечаются в таблице с баллами (от 1 до 8) в зависимости от уровня спортивного конкурса:

- в школе - от 1 до 3 баллов;
- на уровне области – от 4 до 8 баллов;

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе. Формы:

- открытое занятие (в разной форме) для педагогов и родителей;
- анализ участия группы и каждого учащегося в соревнованиях;

Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам:

культура речи, умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи,

самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту «Определение уровня развития личностных качеств учащихся», используя следующую шкалу: Оценка параметров Уровень по сумме баллов:

начальный уровень: 1-10 баллов, средний уровень: 11-20 баллов, высокий уровень: 21-27 баллов.

Формы проведения соревнований

№ п/п	Достижения преимущества над противником	Победитель
1	Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Красивое проведение броска.	+
3	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (введение ничьей).	+
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+
5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная	+

	степень (кю).	
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

Контрольно - переводные нормативы Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов. Для спортивнооздоровительных групп, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся

Контрольно-переводные нормативы для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)	
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	
Специальная физическая подготовка	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)	

2.3. Методическое обеспечение.

Используемые методы и технологии:

Методы, используемые в учебно-тренировочном процессе: совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств; овладения двигательными умениями и навыками; овладения знаниями.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: игровой и соревновательный метод (предполагают создание игровой и соревновательной обстановки на занятиях).

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками: целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме); расчлененного упражнения (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).

Методы, направленные на овладения знаниями: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим обучающимся; совместное выполнение упражнений преподавателем и обучающимся по счету, командам тренера); лекция, рассказ, объяснение и др. (предполагают устную передачу, усвоение и воспроизведение информации). Важным методом нравственного воспитания используется поощрение - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение применяется в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и спортивной группы. Любое поощрение выносятся с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося.

Учебный материал программы

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в
спортивно-оздоровительных группах 6 КЮ.

Белый пояс.

Тачи-рэй - Приветствие стоя Дза-рэй - Приветствие на коленях ОБИ -
ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ) ШИСЭЙ - СТОЙКИ Аюми-аши -
Передвижение обычными шагами Цуги-аши - Передвижение
приставными шагами вперед-назад влево-вправо по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА) на 90* шагом вперед
на 90* шагом назад

на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) на 180* круговым шагом вперед на 180* круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват - рукав-отворот **КУДЗУШИ** - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) -укэми	На бок
Уширо (Кохо) -укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо) -укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувырком

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа дзюдо – примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР Из-во «Советский спорт», 2008г.
2. Учебная программа дзюдо для учреждений дополнительного образования Из-во «Советский спорт», 2003г.
3. Л.П. Матвеев Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов «Олимпийская литература», 1999г.
4. Н.Г. Озолин - Настольная книга тренера: наука побеждать ООО «Из-во АСТ», 2003г.
5. И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.Н. Сытник – Многолетняя подготовка дзюдоистов «ФиС», 1982г.
6. А.Г. Станков – Индивидуализация подготовки борцов «ФиС», 1995г.
7. О.А. Сиротин – Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов Челябинск, 1996г.
8. И.А. Письменский, Я.К. Коблев, В.Н. Сытник – Многолетняя подготовка дзюдоистов «ФиС», 1982г.
9. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
- 10 Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо

России (Авт. — сост. С. В. Ерегина и др). — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.

11. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006 — 368 с.
12. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
13. С.В. Еригина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов. Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
14. С.В. Еригина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
15. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.