

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТАВРОПОЛЬСКИЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
научно-методического совета
от «29» августа 2025 года
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Л.С. Козлова
Приказ № 140-ОД
«29» августа 2025 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Разноуровневая

физкультурно-спортивной направленности

«ДЗЮДО»

Уровень программы: базовый, продвинутый

Возрастная категория: 7-17 лет

Состав группы: 15 чел.

Срок реализации: 3 года

ID-номер программы в Навигаторе: 931

Составитель:
Чайка Андрей Васильевич,
педагог дополнительного образования

г. Ставрополь,
2025 год

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительного общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» имеет физкультурно–спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает 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 из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

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.

В **новизну** программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по дзюдо отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов. В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки спортсменов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей, обучающихся.

Отличительная особенность

Дзюдо - олимпийский вид спорта, это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Привлечение детей к занятиям дзюдо возможно благодаря привлекательности его особой атмосферы бойцовского духа, замешанного на уважении к борцовскому залу, друг к другу, тренеру-преподавателю и окружающим. Умение искусно владеть своим телом, красота бросков – все эти уникальные свойства открывают большие возможности для активизации интереса обучающихся к данному виду спорта, мотивации ведения активного здорового образа жизни, способствуют

воспитанию всесторонне развитой личности. Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, совершенствовать свои личностные качества, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Важную роль в воспитании юных борцов играет совместная работа тренера и родителей. Организация собраний, индивидуальных встреч, показательных выступлений, открытых ковров даёт возможность в полной мере ощутить всю важность и значимость занятий физической культурой и спортом, в частности борьбой дзюдо.

В программе учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования. Данная программа может быть адаптирована и использована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Рациональное построение содержания программы обеспечивает эффективную систему подготовки юных спортсменов: физическую, техническую, психологическую, тактическую, морально-волевую, средства и методы контроля за состоянием спортсменов.

Характеристика обучающихся

Программа предназначена для детей в возрасте 7-17 лет. Занятия могут посещать все желающие. Особого отбора для занятий не существует. В группу зачисляются учащиеся образовательных школ, как мальчики, так и девочки, имеющие допуск врача. При подаче заявления о приеме предоставляется медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий по дзюдо. Возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учётом возрастных и психолого-педагогических особенностей учащихся. Отличительной особенностью процесса обучения детей младшего школьного возраста является использование технологий игрового обучения, что позволяет сделать учебно-тренировочное занятие увлекательными и интересными. Отвечает особенностям детского возраста и коллективная форма занятий дзюдо, благодаря которой начинает формироваться самооценка ребенка, в такой форме занятий детей привлекает возможность проявить свои индивидуальные способности друг перед другом.

Объем и срок реализации программы. Программа рассчитана на 3 года. Объем программы: 1-й год -144 часа, 2- ой год – 216 часов, 3-й год – 324 часа.

Формы обучения и режим занятий

Форма обучения – очная.

Количественный состав групп 15 чел. Занятия в группе 1 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 45 мин, перерыв между занятиями - 10 минут, в группе 2 года обучения 2 раза в неделю по 3 академических часа, в группе 3 года обучения 3 раза в неделю по 3 академических часа. Режим занятий соответствует СанПин2.4.368-20

«Санитарно-эпидемиологические требования организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При разработке и реализации дополнительной общеобразовательной программы «Дзюдо» используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение. Для дистанционного обучения педагог использует платформу Skype, а также другие программные средства (социальные сети: «Instagram», приложение Viber), которые позволяют обеспечить доступ к необходимым ресурсам каждому обучающемуся.

Предполагается постепенное и ступенчатое усложнение осваиваемого учебного материала при прохождении повторяющихся тем учебно-тематического плана:

- занятие: теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра);
- практическое занятие (сдача нормативов);
- соревнования;
- выезд с родителями на показательные соревнования

Форма организации учебной деятельности носит групповой (теоретические занятия, работа в парах), индивидуальная работа, работа в малых группах, парах. При подготовке к соревнованиям допускается проведение занятий по группам и индивидуально. Формы проведения занятий, как правило, комбинированные: состоят из теоретической и практической частей. Изучение материала проводится в форме диалога, рассказа, беседы, показа, практического занятия. Так происходит усвоение необходимой информации и закрепление навыков работы. Теоретический материал на занятиях дается с использованием беседы, рассказа, диалога с детьми, комментариев педагога, просмотров иллюстративного и видео материала, и закрепляется практическим освоением тем (практические занятия – спортивная тренировка, игра). Так как программа ориентирована на большой объем практических заданий, занятия включают здоровьесберегающие технологии: организационные моменты, проветривание помещения, перерывы, время для восстановления физических сил.

Уровень программы – стартовый.

В процессе освоения программы на данном уровне учащиеся в доступной форме приобретают знания, умения, навыки.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы - создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий дзюдо.

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания об истории развития спорта и дзюдо в Ставрополе, Ставропольском крае и России;
- обучить знаниям гигиены и питания спортсмена;
- привить умения и навыки самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями;

- обучить основным приемам техники борьбы дзюдо;

- обучить умениям и навыкам соревновательной деятельности;

- уметь применять полученные знания и умения в практической жизни;

Развивающие:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование и развитие спортивных способностей обучающихся;

- развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, скоростно- силовой подготовленности;

- развитие психологических и нравственных свойств личности;

- развитие чувства ответственности за себя и коллектив.

Воспитательные:

- воспитание дисциплинированности, трудолюбия;

- формирование сознательного, ценностного отношения к собственному здоровью и здоровому образу жизни;

- воспитание ответственности за жизнь и здоровье окружающих людей;

- воспитание любви к физическим упражнениям и спорту;

- воспитание чувства патриотизма к малой и большой Родине.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Учебный план, 1 год обучения

144 часа, 4 часа в неделю

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	ТЕОРИЯ	9	9	-	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2.	История развития спорта и дзюдо в России, крае, городе	1	1	-	Опрос, тестирование
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	Опрос, тестирование
4.	Основные компоненты здорового образа жизни	1	1	-	Опрос, тестирование
5.	Олимпийское движение	1	1	-	Опрос, тестирование
6.	Правила техники безопасности	2	2	-	Опрос
7.	Медицинское обследование	1	1	-	Сбор справок, мед.осмотр 2 раза в год
8.	Теория и методика дзюдо	1	1	-	Опрос

	ПРАКТИКА	135			
9.	Общая физическая подготовка	48	-	48	Тестирование, текущий контроль, аттестация
10.	Специальная физическая подготовка	34	-	34	Тестирование, текущий контроль, аттестация
11.	Техническая подготовка	25	-	25	Текущий контроль
12.	Тактическая подготовка	5	-	5	Текущий контроль
13.	Теория и методика дзюдо	1	-	1	
14.	Психологическая подготовка	2	-	2	Анкетирование, беседы
15.	Сдача зачетов по разделам программы	2	-	2	Тестирование
16.	Соревновательная подготовка	4	-	4	спарринги
17.	Проведение аттестации: - начальная - промежуточная - итоговая	6	-	2 2 2	Тестирование по ОФП, СФП, ТП
18.	Участие в соревнованиях различного ранга	8	-	8	По плану ЦПСР, города, края
Всего часов:		144	9	135	

ТЕОРИЯ

Тема 1.

Введение в образовательную программу. Цели и задачи. Краткое содержание. Этикет в дзюдо. Правила поведения в спортзале и техника безопасности.

Тема 2.

История развития спорта и дзюдо в России, крае и городе. Физическая культура и спорт в России. Зарождение дзюдо. Успехи российских дзюдоистов на Мировой и Олимпийской арене. Развитие вида спорта в Ставропольском крае и г. Ставрополе.

Тема 3.

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Сведения о строении и функциях организма человека. Сердечно - сосудистая система. Дыхательная система. Опорно-двигательный аппарат.

Тема 4.

Основные компоненты здорового образа жизни. Вредные привычки и их разрушающее действие на организм человека. Режим дня. Гигиена. Питание. Система самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями.

Тема 5.

Олимпийское движение. История зарождения. Олимпийское движение современности. Символика Олимпийских игр. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх современности. Успехи российских дзюдоистов на Олимпийских играх. Олимпийские игры в России.

Тема 6.

Правила техники безопасности. Правила поведения в спортивном зале во время занятий. Правила техники безопасности при пожаре. Техника безопасности при поражении током и обращение с электроприборами. Техника безопасности в чрезвычайных ситуациях. Первая помощь при травмах и ушибах.

Тема 7.

Медицинское обследование. Наличие медицинских справок о допуске к занятиям. Обязательное прохождение медосмотра 2 раза в год медосмотра в центре спортивной медицины и лечебной физкультуры.

Тема 8.

Теория и методика дзюдо. Понятие о бросках, приемах в партере, комбинациях, защите. Классификация техники дзюдо: броски в стойке, приемы в партере, раздел самообороны. Анализ тренировочных периодов и соревнований, тестовый контроль и самоконтроль в процессе занятий. Правила соревнований. Судейская практика.

ПРАКТИКА

Тема 9.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения, различные виды бега, прыжки, упражнения в движении и на месте для рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног, вращательные движения, наклоны, повороты, выпады.

Сгибание — разгибание рук в упоре лежа, на брусьях стоя, лазанье по канату, поднятие ног к перекладине. Передвижение в упоре лежа на прямых руках, на согнутых руках, передвижение в упоре лежа прыжками.

Бег челночный на дистанции 10, 20, 30 м прыжки через скакалку на время.

Кувырки вперед, назад, перевороты в стороны (колесо), подвижные игры, игры с элементами борьбы.

Тема 10.

Специальная физическая подготовка

Упражнения с партнерами, на гимнастической стенке для мышц рук, брюшного пресса, ног, спины, на тренажерах, с гантелями. Выполнение бросков на скорость, проведение поединков с быстрыми партнерами, проведение поединков продолжительностью до 2-х мин., хотьба «мост», борьба по заданию, имитационные упражнения с утяжелителями.

Тема 11.

Техническая подготовка

Захваты и передвижения. Захват классический. Передвижения вне захвата обычными шагами и подшагиванием; вперед, назад, в сторону, назад дугообразным шагом, вперед - в сторону, вперед по диагонали, назад по диагонали, эти передвижения выполняются и в захвате с партнером. Страховка партнера, самостраховка при падении на бок, на спину, на грудь. Поддержка партнера при выполнении бросков. Выведения противника из равновесия / тяга двумя руками, рывком вперед, скручиванием, толчком назад и др./, сближение с противником / подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера, отшагивание,

отталкивание партнера/. Борьба в стойке и в партере / броски в стойке, боковая подсечка, передняя подсечка, передняя подсечка в колено, сбоку бросок через бедро, обхват, головы зацеп изнутри, передняя подножка, бросок через спину, бросок через плечо/. Приемы в партере /переворот захватом дальней руки, удержание, удержание поперек, удержание со стороны, болевой прием рычаг локтя через бедро, удержание верхом, удержание поперек, уход от удержания сбоку. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления. Проведение соревновательных поединков и поединков по заданию.

Закрепление разученных бросков и приёмов в партере посредством многократного повторения: в стандартных ситуациях, в движении, при нарастающем сопротивлении противника.

Тема 12.

Тактическая подготовка

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической, специальной и волевой подготовкой. Тактические возможности дзюдоиста во многом определяются его физическими способностями.

Цель: научить дзюдоиста действиям, в результате которых, вызывается ответная реакция противника, способствующая проведению технических действий.

Задачи: научить борца выполнять технические действия в соревновательном поединке.

Способы тактической подготовки: угроза, сковывание, вызов, повторная атака, обратный вызов, двойной обман, выжидание, комбинации, контратаки.

Постановка цели поединка: победить - проведение поединков по заданию тренера; перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, проведение болевых приёмов.

Основные удобные положения для проведения технических действий. При решении соревновательных задач.

Передвижение противника относительно борца. Занятие противником неустойчивой позы. Попытка противника приобрести захват с нарушением равновесия.

Тема 13.

Теория и методика дзюдо. Понятие о бросках, приемах в партере, комбинациях, защите. Классификация техники дзюдо: броски в стойке, приемы в партере, раздел самообороны. Анализ тренировочных периодов и соревнований, тестовый контроль и самоконтроль в процессе занятий. Правила соревнований. Судейская практика.

Тема 14.

Психологическая подготовка. Проведение бесед, учебных поединков с соперниками, имеющими более высокий уровень подготовки. Проведение тренингов на волю, психологическую устойчивость, выносливость, быстрое снятие отрицательных эмоций. Используются методы: убеждения,

направляющие, психолого-педагогические, социально-игровые, социально-организующие. Пример, поощрение, требование, принуждение.

Тема 15.

Сдача зачетов по разделам программы. По окончании изучения раздела программы обучающиеся сдают зачеты по годам обучения.

Тема 16.

Соревновательная подготовка. Проводятся спарринги. Психологическая и волевая подготовка. Подбор экипировки.

Тема 17.

Проведение аттестации:

начальная аттестация проводится в конце сентября - начале октября по общей физической подготовке для обучающихся 1 года обучения. Промежуточная аттестация проводится в конце декабря с целью выявления уровня образовательных результатов, определение степени сформированности практических умений и навыков. Итоговая аттестация проводится в апреле- мае и ставит своей целью - анализ полноты реализации образовательной программы и учебного плана. На основе чего вносятся коррективы, дополнения в содержание, технологии и методики реализации программы.

Предлагаемая форма аттестации позволяет контролировать динамику физического развития и освоения техники и специальных навыков в течение учебного года, возможность направлять индивидуально развитие каждого ребенка с учетом его возрастных и психологических особенностей, получая полную диаграмму его развития, учитывать результаты аттестации при составлении индивидуальных планов нагрузки.

Тема 18.

Участие в соревнованиях различного уровня. Участие обучающихся в соревнованиях начинается с 1 года обучения. Это соревнования в группах, между группами. В зависимости от уровня подготовленности, обучающиеся могут принять участие в одних соревнованиях городского уровня.

Учебный план, 2 год обучения 216 часов, 6 часов в неделю

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	ТЕОРИЯ	11	11	-	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2.	История развития спорта и дзюдо в России, крае, городе	1	1	-	Опрос, тестирование
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	Опрос, тестирование
4.	Основные компоненты	1	1	-	Опрос, тестирование

	здорового образа жизни				
5.	Олимпийское движение	1	1	-	Опрос, тестирование
6.	Правила техники безопасности	2	2	-	Опрос
7.	Медицинское обследование	2	2	-	Сбор справок, мед.осмотр 2 раза в год
8.	Теория и методика дзюдо	2	2	-	Опрос
	ПРАКТИКА	205			
9.	Общая физическая подготовка	54	-	54	Тестирование, текущий контроль, аттестация
10.	Специальная физическая подготовка	40	-	40	Тестирование, текущий контроль, аттестация
11.	Техническая подготовка	60	-	60	Текущий контроль
12.	Тактическая подготовка	8	-	8	Текущий контроль
13.	Теория и методика дзюдо	3	-	3	
14.	Психологическая подготовка	6	-	6	Анкетирование, беседы
15.	Сдача зачетов по разделам программы	6	-	6	Тестирование
16.	Соревновательная подготовка	8	-	8	спарринги
17.	Проведение аттестации: - начальная - промежуточная - итоговая	2 2 2	-	2 2 2	Тестирование по ОФП, СФП, ТП
18.	Участие в соревнованиях различного ранга	14	-	14	По плану ЦПСР, города, края
Всего часов:		216	11	205	

ТЕОРИЯ

Тема 1.

Введение в образовательную программу. Цели и задачи. Краткое содержание. Этикет в дзюдо. Правила поведения в спортзале и техника безопасности.

Тема 2.

История развития спорта и дзюдо в России, крае и городе. Физическая культура и спорт в России. Зарождение дзюдо. Успехи российских дзюдоистов на Мировой и Олимпийской арене. Развитие вида спорта в Ставропольском крае и г. Ставрополе.

Тема 3.

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Сведения о строении и функциях организма человека. Сердечно - сосудистая система. Дыхательная система. Опорно-двигательный аппарат.

Тема 4.

Основные компоненты здорового образа жизни. Вредные привычки и их разрушающее действие на организм человека. Режим дня. Гигиена. Питание. Система самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями.

Тема 5.

Олимпийское движение. История зарождения. Олимпийское движение современности. Символика Олимпийских игр. Участие российских спортсменов в Олимпийских играх современности. Успехи российских дзюдоистов на Олимпийских играх. Олимпийские игры в России.

Тема 6.

Правила техники безопасности. Правила поведения в спортивном зале во время занятий. Правила техники безопасности при пожаре. Техника безопасности при поражении током и обращение с электроприборами. Техника безопасности в чрезвычайных ситуациях. Первая помощь при травмах и ушибах.

Тема 7.

Медицинское обследование. Наличие медицинских справок о допуске к занятиям. Обязательное прохождение медосмотра 2 раза в год медосмотра в центре спортивной медицины и лечебной физкультуры.

Тема 8.

Теория и методика дзюдо. Понятие о бросках, приемах в партере, комбинациях, защите. Классификация техники дзюдо: броски в стойке, приемы в партере, раздел самообороны. Анализ тренировочных периодов и соревнований, тестовый контроль и самоконтроль в процессе занятий. Правила соревнований. Судейская практика.

ПРАКТИКА

Тема 9.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения, различные вида бега, прыжки, упражнения в движении и на месте для рук, шеи, плечевого пояса, туловища, ног, вращательные движения, наклоны, повороты, выпады.

Сгибание — разгибание рук в упоре лежа, на брусьях стоя, лазанье по канату, поднимание ног к перекладине. Передвижение в упоре лежа на прямых руках, на согнутых руках, передвижение в упоре лежа прыжками.

Бег челночный на дистанции 10, 20, 30 м прыжки через скакалку на время.

Кувырки вперед, назад, перевороты в стороны (колесо), подвижные игры, игры с элементами борьбы.

Тема 10.

Специальная физическая подготовка

Упражнения с партнерами, на гимнастической стенке для мышц рук, брюшного пресса, ног, спины, на тренажерах, с гантелями. Выполнение бросков на скорость, проведение поединков с быстрыми партнерами, проведение поединков продолжительностью до 2-х мин., ходьба «мост», борьба по заданию, имитационные упражнения с утяжелителями.

Тема 11.

Техническая подготовка

Захваты и передвижения. Захват классический. Передвижения вне захвата обычными шагами и подшагиванием; вперед, назад, в сторону, назад дугообразным шагом, вперед - в сторону, вперед по диагонали, назад по диагонали, эти передвижения выполняются и в захвате с партнером.

Страховка партнера, самостраховка при падении на бок, на спину, на грудь. Поддержка партнера при выполнении бросков. Выведения противника из равновесия / тяга двумя руками, рывком вперед, скручиванием, толчком назад и др./, сближение с противником / подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера, отшагивание, отталкивание партнера/. Борьба в стойке и в партере / броски в стойке, боковая подсечка, передняя подсечка, передняя подсечка в колено, сбоку бросок через бедро, обхват, головы зацеп изнутри, передняя подножка, бросок через спину, бросок через плечо/. Приемы в партере /переворот захватом дальней руки, удержание, удержание поперек, удержание со стороны, болевой прием рычаг локтя через бедро, удержание верхом, удержание поперек, уход от удержания сбоку. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления. Проведение соревновательных поединков и поединков по заданию.

Закрепление разученных бросков и приёмов в партере посредством многократного повторения: в стандартных ситуациях, в движении, при нарастающем сопротивлении противника.

Тема 12.

Тактическая подготовка

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической, специальной и волевой подготовкой. Тактические возможности дзюдоиста во многом определяются его физическими способностями.

Цель: научить дзюдоиста действиям, в результате которых, вызывается ответная реакция противника, способствующая проведению технических действий.

Задачи: научить борца выполнять технические действия в соревновательном поединке.

Способы тактической подготовки: угроза, сковывание, вызов, повторная атака, обратный вызов, двойной обман, выжидание, комбинации, контратаки.

Постановка цели поединка: победить - проведение поединков по заданию тренера; перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, проведение болевых приёмов.

Основные удобные положения для проведения технических действий. При решении соревновательных задач.

Передвижение противника относительно борца. Занятие противником неустойчивой позы. Попытка противника приобрести захват с нарушением равновесия.

Тема 13.

Теория и методика дзюдо. Понятие о бросках, приемах в партере, комбинациях, защите. Классификация техники дзюдо: броски в стойке, приемы в партере, раздел самообороны. Анализ тренировочных периодов и соревнований, тестовый контроль и самоконтроль в процессе занятий. Правила соревнований. Судейская практика.

Тема 14.

Психологическая подготовка. Проведение бесед, учебных поединков с соперниками, имеющими более высокий уровень подготовки. Проведение тренингов на волю, психологическую устойчивость, выносливость, быстрое снятие отрицательных эмоций. Используются методы: убеждения, направляющие, психолого-педагогические, социально-игровые, социально-организующие. Пример, поощрение, требование, принуждение.

Тема 15.

Сдача зачетов по разделам программы. По окончании изучения раздела программы обучающиеся сдают зачеты по годам обучения.

Тема 16.

Соревновательная подготовка. Проводятся спарринги. Психологическая и волевая подготовка. Подбор экипировки.

Тема 17.

Проведение аттестации (начальная, промежуточная, итоговая).

Предлагаемая форма аттестации позволяет контролировать динамику физического развития и освоения техники и специальных навыков в течение учебного года, возможность направлять индивидуально развитие каждого ребенка с учетом его возрастных и психологических особенностей, получая полную диаграмму его развития, учитывать результаты аттестации при составлении индивидуальных планов нагрузки.

Тема 18.

Участие в соревнованиях различного уровня. Это соревнования в группах, между группами. В зависимости от уровня подготовленности, обучающиеся могут принять участие в одних соревнованиях городского уровня.

**Учебный план, 3 год обучения
324 часа, 9 часов в неделю**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	ТЕОРИЯ				
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа
2.	История развития спорта и дзюдо в России, крае, городе	1	1	-	Опрос, тестирование
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	Опрос, тестирование
4.	Основные компоненты здорового образа жизни	1	1	-	Опрос, тестирование
5.	Олимпийское движение	2	2	-	Опрос, тестирование
6.	Правила техники безопасности	2	2	-	Опрос
7.	Медицинское обследование	4	4	-	Сбор справок, мед.осмотр 2 раза в

					год
8.	Теория и методика дзюдо	3	3	-	Опрос
	ПРАКТИКА				
9.	Общая физическая подготовка	53	-	53	Тестирование, текущий контроль, аттестация
10.	Специальная физическая подготовка	58	-	58	Тестирование, текущий контроль, аттестация
11.	Техническая подготовка	114	-	114	Текущий контроль
12.	Тактическая подготовка	10	-	10	Текущий контроль
13.	Теория и методика дзюдо	6	-	6	
14.	Психологическая подготовка	11	-	11	Анкетирование, беседы
15.	Сдача зачетов по разделам программы	8	-	8	Тестирование
16.	Соревновательная подготовка	10	-	10	спарринги
17.	Проведение аттестации: - начальная - промежуточная - итоговая	3 3 3	-	9	Тестирование по ОФП, СФП, ТП
18.	Участие в соревнованиях различного ранга	30	-	30	По плану ЦПСР, города, края
Всего часов:		324	15	309	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Развитие физических качеств, привитие навыков самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями, приоритетности здоровья и здорового образа жизни, воспитание морально – волевых, психологически устойчивых будущих граждан, способных к дальнейшей учебе, трудовой деятельности, повышению уровня спортивного мастерства. Выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке.

По окончании 1 года обучения обучающиеся должны знать:

- этикет в дзюдо;
- историю развития дзюдо;
- правила техники безопасности;
- историю олимпийского движения;
- гигиена, режим дня и питание спортсмена;

уметь выполнять: кувырки вперед и назад, боком, «мост», подтягивание на высокой перекладине / в соответствии с возрастом/, сгибание рук в упоре лежа, лазание по канату, челночный бег, бег 1000 м;

Иметь навыки:

- систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- здорового образа жизни

По техническим нормативам: захваты и передвижения, страховку и само страховку, броски в стойке, поддержку партнера при выполнении бросков. Участвовать 1-2 соревнованиях в течение года.

По окончании 2 года обучения обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности;
- более углубленно историю развития дзюдо;
- строение и функции организма человека и влияние на него физических упражнений.

Уметь выполнять:

- броски на месте, в движении;
- броски на скорость за 15- 20 секунд;
- броски по заданию;
- броски в учебных схватках;
- учебные схватки на выполнения удержаний, болевых, удушений;
- выполнять комбинаций, контрприемы;
- приемы в партере.

Иметь навыки:

- психологической подготовки;
- тактической подготовки;
- участия в соревнованиях различного уровня.

Личностные

Учащиеся:

- разовьют положительную мотивацию и познавательный интерес к занятиям дзюдо;
- разовьют волевые качества средствами дзюдо: решительность, настойчивость, выдержка, смелость.
- разовьют нравственные качества: инициативность, честность, доброжелательность, взаимопомощь, дисциплинированность, трудолюбие.

Метапредметные

Учащиеся научатся:

- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.

Предметные

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оценивать свой режим дня с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять борьбу дзюдо, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных имеющихся вариативных условиях.
- владеть специальной терминологией
- знать тактику, правила борьбы дзюдо
- знать технику безопасности на занятиях и соревнованиях (при выполнении бросков, самостраховки, страховки партнера, борьбе в партере и стойке);
- взаимодействовать внутри коллектива, толерантно относиться друг к другу.

По окончании 3 –го года обучения должны знать:

- правила техники безопасности во время учебных занятий и соревнований;
- оказание первой помощи при травмах;
- более углубленно историю олимпийского движения и Олимпиады-14, 16годов;
- отдельные вопросы теории и методики дзюдо.

Уметь выполнять:

- броски в стойке;/
- приемы в партере;
- защиту от ударов предметами;
- защиту от ударов головой, локтем, коленом;
- сопровождения противника;

Иметь навыки:

- проведения разминки;
- подготовки к поединку /самостоятельная разминка, имитация бросков/;
- составление плана поединка;
- здорового образа жизни.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Режим занятий и мероприятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется Календарным учебным графиком.

Календарный учебный график

Год обучения	Количество учебных недель в год	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (мин)	Количество часов в год	Даты начала и окончания реализации программы	Продолжительность каникул
1	36	2	90 мин (2 ч)	144	1.09 – 31.05	01.06.- 31.08
2	36	2	135 мин (3 ч)	216	1.09 – 31.05	01.06.- 31.08
3	36	3	135 мин (3 ч)	324	1.09 – 31.05	01.06.- 31.08

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально – технические условия.

Занятия по дзюдо проводятся в цокольном этаже приспособленного под спортзал помещении, укомплектованном борцовским ковром, гимнастическими матами, мелким спортивным инвентарем, тренажерами, гантелями, штангами, имеется гимнастическая стенка, зеркала, манекены, гимнастический канат. Для реализации программы требуются раздевалки, кинокамеры, видеоматериалы, материальные средства для участия в соревнованиях и турнирах различного уровня, одаренные дети не имеют возможности за счет родителей выезжать на соревнования, а это большой стимул и повышение мастерства юных дзюдоистов.

При дистанционном обучении: персональный компьютер с установленной на нем программой Zoom (<https://zoom.us>), телефон с мессенджером Viber и т.п.

Информационное обеспечение.

Видеоматериалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МАУ ДО СДДТ.

В условиях реализации программы необходим доступ к фонду интернет-ресурсов.

Кадровое обеспечение программы.

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен специалист - педагог дополнительного образования, имеющий профессиональное образование в области физической культуры и спорта или педагог, который прошел переподготовку по данному виду спорта.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ.

Эффективность процесса обучения отслеживается в системе наблюдений и форм аттестаций: начальная аттестация (сдача нормативов); промежуточной аттестации (сдачи нормативов, участие в соревнованиях и др.); итоговой аттестации (сдача нормативов, соревнования разного уровня). Учебный цикл по каждому разделу программы завершается оценкой физической, специальной и технико-тактической подготовки юного борца.

Формы подведения итогов и способы оценки личных достижений детей заключается в результативности обучения отслеживается путем сдачи нормативов: по физической, технической, теоретической подготовленности, в процессе соревнований, учебно-тренировочных занятий, турниров, показательных выступлений, а также в документальной форме (портфолио обучающихся).

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа выполнения заданий:

- Начальный контроль (сентябрь)
- Текущий контроль (в течение всего учебного года)

- Промежуточный контроль, декабрь, май (по изученным темам) – открытые занятия.

- Итоговый контроль (май) – открытое занятие.

Формы контроля:

- педагогические наблюдения и анализ;
- анкетирование;
- наблюдение за выполнением заданий на занятии;
- выполнение разрядов по борьбе дзюдо;
- антропометрическое и психологическое наблюдение;
- рейтинг участия воспитанников в мероприятиях объединения;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- соревнования внутри групп по физической и технико-тактической подготовке;
- соревнования различного уровня (районные, городские, межрегиональные и т.д.)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Для проведения аттестации разработаны контрольно – измерительные материалы, позволяющая измерить уровень обученности учащихся по программе, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков.

- Диагностика знаний в области физической культуры и спорта.
- Диагностика уровня физической подготовленности.
- Диагностика уровня воспитанности.
- Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся

Диагностика знаний в области физической культуры и спорта.

Данная диагностика проводится в форме тестирования. Учащиеся получают бланки, на которых написаны вопросы по теории физической культуры и спорта. Тестирование предполагает пятнадцать вопросов. За каждый правильный ответ, учащийся получает один балл (См. приложение №2).

Диагностика физической подготовленности.

Выполнение контрольных нормативов проводится 3 раза в год: в начале года (начальный уровень), в середине года (промежуточный уровень) и в конце учебного года (итоговый уровень) по следующим показателям:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперед, стоя на возвышении (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости).

(См. приложение № 3, 4)

Диагностика уровня воспитанности спортсмена.

Диагностика уровня развития воспитанности спортсмена проводится по следующим критериям:

- внешний вид;
- манера общения, речь;
- отношения с тренером-преподавателем;
- отношения с другими спортсменами;
- дисциплинированность (в плане выполнения заданий);
- отношение к спортивному инвентарю, имуществу спортивной школы, труду других;
- особенности поведения;
- отношение к своим поступкам;
- отношение к педагогическим воздействиям.

По диагностической программе каждый обучающийся оценивается по 3-балльной шкале по каждому критерию в соответствии с признаками проявления воспитанности (ярко проявляется — 3 балла; средний уровень проявления - 2 балла; не проявляется — 1 балл).

Ключ: 20-27-высокий уровень, 11-19- средний уровень, 0-10-низкий уровень.
(Оценка уровня воспитанности учащихся, см. приложение №5)

Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся.

- а) высокий уровень – терпения хватает на все занятие (8-10 баллов);
- б) средний уровень – на большую часть занятия (5-7 баллов);

в) низкий уровень – менее чем на половину занятия (менее 5 баллов).

2. Воля. Способность активно побуждать себя к практическим действиям

- а) высокий уровень – волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком (8-10 баллов);
- б) средний уровень – чаще самим ребенком, но иногда с помощью педагога (5-7 баллов);
- в) низкий уровень – волевые усилия ребенка побуждаются извне (менее 5 баллов).

3. Самоконтроль. Умение контролировать свои поступки

- а) высокий уровень –ребенок постоянно контролирует себя сам (8-10 баллов)
- б) средний уровень
–периодически контролирует себя сам
5-7 баллов
- в) низкий уровень – ребенок не контролирует себя самостоятельно
менее 5 баллов

Ориентационные качества

1. Самооценка. Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям

- а) высокий уровень – нормальная (8-10 баллов);
- б) средний уровень – заниженная (5-7 баллов);
- в) низкий уровень – завышенная (менее 5 баллов).

2. Интерес к занятиям в объединении

Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы

- а) высокий уровень – постоянно поддерживается ребенком самостоятельно (8-10 баллов)
- б) средний уровень – периодически поддерживается самим ребенком (5-7 баллов);
- в) низкий уровень – продиктован ребенку извне (менее 5 баллов)

Поведенческие качества

1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)

Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации

- а) высокий уровень – пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты (8-10 баллов);
- б) средний уровень – сам в конфликтах не участвует, старается их избежать (5-7 баллов);
- в) низкий уровень – периодически провоцирует конфликты (менее 5 баллов).

2. Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)

Умение воспринимать общие дела как свои собственные

- а) высокий уровень – инициативен в общих делах (8-10 баллов);
- б) средний уровень – участвует при побуждении извне (5-7 баллов);
- в) низкий уровень – избегает участия в общих делах (менее 5 баллов)

Ключ: 70-56 (высокий уровень), 55-35 (средний уровень), 34-0 (низкий уровень).

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Целостность образовательного процесса достигается путём соблюдения его определенной структуры. Структура спортивных занятий - это соотношение различных сторон подготовки (общей физической, специальной и технико-тактической); оптимальное соотношение тренировочной нагрузки (объём, интенсивность); целесообразная последовательность различных звеньев учебного процесса.

В программе предусматривается не только получение знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий посредством оценки обстановки,

принятия решений, из данных наблюдений за действием противников, а также оценки своих возможностей.

Учебный материал программы построен по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях многократно. Методы обучения и тренировки, дозировка объёма и интенсивность нагрузки определяются, варьируются, видоизменяются в зависимости от возраста, физического развития и этапов подготовки спортсменов.

При реализации программы используются методы: рассказа, показа, фронтальный, повторный, упражнения, соревновательный, контрольный, методы формирования сознательной деятельности, методы стимулирования – поощрения, применяются здоровьесберегающие технологии, которые позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье детей и подростков.

Система занятий - учебно-тренировочная, групповая и индивидуальная. К реализации программы привлекается психологическая служба Дворца, осуществляется психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса, проводятся беседы с обучающимися, тестирование, анкетирование и опросы по различным направлениям.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, а соревнования - на основные, отборочные и контрольные. Практика включает элементы техники и тактики, закрепление знакомых двигательных действий. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объёма и интенсивности выполнения.

Технико-тактическое обучение систематизировано с учётом последовательности изучения технических приёмов и развития тактических действий. Во всей системе подготовки юных борцов наиболее важным является этап начальной подготовки, которая обеспечивает гармоничное развитие ребёнка (укрепление физического и психического здоровья, разностороннюю спортивную подготовку), расширение диапазона рациональных движений занимающихся, не имеющих достаточного двигательного опыта, создание базы для дальнейшего спортивного становления.

Учебно-воспитательный процесс следует строить на основе определения интересов, мотивов поведения, степени развития нравственных и волевых качеств обучающихся.

Помимо учебно-тренировочных занятий, обучающиеся принимают участие в соревнованиях по общей физической подготовке, «Веселых стартах», Днях здоровья, спортивных праздниках. Они приобретают личностные качества: силу воли, смелость, уверенность в себе, решительность. У них формируются социальные и ментальные качества личности, воспитывается патриотизм, чувство ответственности не только за себя, но и за команду, отдел, Дворец, город, край, Россию.

Первые занятия для детей часто сопряжены с определёнными трудностями - непривычные физические нагрузки, боязнь боли, страх перед неудачей. В связи с этим, на первый план выходит психологическая подготовка, мобилизация скрытых резервов, заложенных в самой личности.

Важное значение имеет разминка. В разминку включаются различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, рёберных дуг, суставов рук, ног, мышц шеи, акробатические и гимнастические упражнения. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается оценкой физической, специальной и технико-тактической подготовки юного борца.

В рамках реализации программы при очной форме обучения проводится инструктаж по соблюдению техники безопасности в спортивном зале при проведении занятий, Примерный инструктаж дан в приложении №6. При проведении занятий дистанционно особое внимание уделяется организации рабочего места, обучающегося с учетом требований здоровьесбережения. Определяется оптимальный режим работы с учетом школьных занятий.

Критериями выполнения программы служат: стабильный интерес обучающихся к овладению данным видом спорта, высокая посещаемость учебных занятий, творческие достижения на соревнованиях различного уровня

СПИСОК ОБРАЗОВАТЕЛЬНО - ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ.

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Постановление Правительства РФ от 18.09.2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020

г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

8. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Для педагога

1. Ерегина С.В. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (1ступень) для занимающихся 6-ти – 7-ми лет и 8-ми – 9-ти (10-ти) лет). Методические рекомендации для тренеров. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 235 с.
2. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. - Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006. – 211 с.
3. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Москва, «Просвещение», 2010. – 126 с.
4. Минаев Б. Гений дзюдо; КомпасГид - Москва, 2011. – 406 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. – 864 с.
6. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов/Г.П. Пархомович. - Пермь: «Урол пресс», 1993. – 423 с.
7. Путин В.В., Шестаков В., Левицкий А. «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным», 2002. – 158 с.
8. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М., 2001. – 158 с.
9. Тиновитский К. Г., Емельянова И. В. Дзюдо, говорящее по-японски. Техника партера; Физкультура и спорт - Москва, 2009 – 114 с.
10. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско - юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. -М.: ОЛМА Медиа групп, 2008. – 211 с.
11. Шулика Ю.А., Коблев Я.К. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Шулика Ю.А. и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006 – 795 с.
12. Ямасито Ясохуро. Искусство дзюдо. -Ростов - н а- Дону: Изд.«Феникс», 2003. – 215 с.

Для обучающихся

1. Галкин Е.Я. Самбо для начинающих. -М.; Астрель - Аст 2001. – 224 с.
2. Тищенко И. И., Извеков В.В. Борьба в одежде: Дзюдо и самбо для женщин. М.: 1998. – 164 с.
3. Чой Сунг Мо. Гибкость, ловкость, быстрота в боевых искусствах. - Ростов - н а- Дону: Изд.«Феникс», 2003. – 222 с.

4. Гольберг Н.Д. «особенности организации питания на этапе базовой подготовки» // «спорт в школе» 2008, №11;
5. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 359 с.

Интернет-ресурсы:

1. Федерация дзюдо России: <https://www.judo.ru/> ;
2. Дзюдо и самбо в России: <http://www.judosambo.com/> ;
3. Дзюдо: (Московский центр боевых искусств) <http://mcbi.ru/sportivnaya-shkola/sportivnye-sektsii/dzyudo.html>;
4. <http://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта Российской Федерации

Диагностика знаний в области физической культуры и спорта

1. Что такое физическая культура?

- А) уровень владения знаниями о движениях, двигательных действиях, тактической подготовке и системе движений
- Б) часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовленности, физического развития
- В) часть спорта, выраженная в стремлении человека к победе и достижению высоких результатов
- Г) учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.

2. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаливающих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

3. Что является основными средствами физического воспитания?

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

5. Назовите основные физические качества

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

6. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков это...

- А) физическое развитие
- Б) физическое воспитание
- В) физическая культура
- Г) комплекс физических упражнений

7. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки является одной из задач:

- А) тактической подготовки

Б) технической подготовки

В) психологической подготовки

8. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся:

А) правила личной гигиены

Б) психотерапия

В) соблюдение рационального распорядка дня

Г) оптимальные санитарно-гигиенические условия

Д) занятия физическими упражнениями

9. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики:

А) воспитательной

Б) оздоровительной

В) образовательной

10. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

А) гипоксии

Б) гиподинамии

В) гипокинезии

11. Дзюдо это...

А) рациональное применение грубой физической силы с использованием специальных приемов борьбы ударной техники

Б) японское боевое искусство, соединяющее в себе самооборону без оружия, философию, вид спортивного единоборства

В) спортивная борьба, отличающаяся большим разнообразием специальных приёмов (из сокращения выражения «самозащита без оружия»)

Г) спортивная японская борьба, система самозащиты без оружия

12. С какого года дзюдо стало Олимпийским видом спорта:

А) с 1995 года

Б) с 1985 года

В) с 1964 года

Г) с 2010 года

13. Продолжительность поединка в дзюдо:

А) 10 минут

Б) 2 минуты

В) 4 минуты

Г) 5 минут

14. Человек, контролирующий ход спортивного состязания, с нейтральной точки зрения, даёт сигнал к началу и окончанию состязания, контролирует время, фиксирует результаты спортсменов:

А) тренер-преподаватель

Б) спортсмен

В) судья

Г) представитель команды

15. На основе какого единоборства возникло дзюдо:

- А) каратэ
- Б) самбо
- В) рукопашный бой
- Г) джиу-джитсу

За каждый правильный ответ, учащийся получает 1 балл.

Школа оценки результата:

Высокий уровень 12-15 баллов.

Средний уровень 7-11 баллов.

Низкий уровень 0-6 баллов

Приложение № 3

Определение уровня физической подготовленности учащихся

Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3 x 10 м

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

Прыжок в длину с места

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая (110 см.) перекладины.

Процедура тестирования: мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см.). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

Шестиминутный бег.

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодоленной дистанции и подсчитывается с точностью до метра.

Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по дзюдо допускаются дети 7-9 летнего возраста, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по дзюдо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения схваток, подходов, при падениях.

1.4. Тренировочные занятия разрешается проводить при соответствии спортивной экипировки, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

1.5. При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств оказания первой помощи при травмах.

1.6. Преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который сообщает об этом администрации Дворца. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

1.8. В процессе занятий преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения боя, ношения спортивной одежды, правила личной гигиены. 1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм (кимоно)

2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Не выполнять упражнения без преподавателя или его помощника, а также без страховки.

- 3.2. При обработке упражнений в рядах соблюдать интервал и дистанцию.
- 3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам, не выполнять сложные удары и броски, не изучив технику страховки при падении и контроль дистанции удара.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.
- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.