Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Ставропольский Дворец детского творчества

Принята на заседании
научно-методического совета
от «25» 08 2021 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАУ ДО СДДТ
_____ Л.С. Козлова
от «___» _____ 2021 г.
Приказ № 22-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ДЗЮДО»

физкультурно – спортивной направленности

Базовый уровень

Возраст обучающихся – 7-18 лет
Срок реализации - 3 года

Составитель: Чайка А.В.,
педагог дополнительного образования

г. Ставрополь, 2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» имеет физкультурно–спортивную направленность, уровень базовой подготовки. Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом об образовании в Российской Федерации и с Примерными требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего и основного общего образования, а также разработана в соответствии с Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, календарным учебным графиком на текущий учебный год.

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

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. При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо» могут использоваться дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует учащихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной программы. Кроме

того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных пробежек обучающегося, в соревновательной деятельности формирования тактического мышления.

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

Отличительная особенность программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся в по программе является не только подготовка юных дзюдоистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту. Осуществляется отбор одаренных детей к их дальнейшему поступлению в профильное учреждение, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

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

Занятия дзюдо, связанные с постепенным повышением спортивного мастерства, кроме учебно-тренировочного процесса, предполагают игровую, рекреационную деятельность и участие в соревнованиях различного уровня.

Программа построена по принципу тематического единства базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в условиях спортивной и оздоровительной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Последовательность и постепенность усложнения специфических разделов программы, цикличность которых предполагает их повторное изучение на более высоком профессиональном уровне, создаёт возможность перехода к совершенствованию своего спортивного мастерства.

Цель программы - гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности, воспитание морально – волевых, психологически устойчивых обучающихся, способных к дальнейшей учебе. Создание комфортных условия для получения знаний, приобретения умений и развития навыков в новых образовательных условиях.

Задачи:

Обучающие:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков борьбы дзюдо;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, содействие повышению функциональных возможностей организма.

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям в спортивной секции;
- развитие двигательных качеств - ловкости, гибкости, координации, силовых качеств;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;
- повышение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы.

Формы аттестации. 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.

Ожидаемые результаты. За время обучения обучающиеся получают базовые знания: овладение теоретическими знаниями данного этапа, развить физические качества, научиться самостоятельно работать.

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в зале;
- Виды приемов и контрприемов;
- Приемы самостраховки;
- Теоретические основы борьбы.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять акробатические элементы.

К числу планируемых результатов освоения программы отнесены:

Личностные результаты:

- ценностно-смысловая ориентация учащихся;
- действие смыслообразования;
- нравственно-этическое оценивание.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные:
- умение выражать свои мысли;
- разрешение конфликтов, постановка вопросов;
- управление поведением партнера: контроль, коррекция;
- планирование сотрудничества с учителем и сверстниками;
- построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Регулятивные:
- целеполагание;
- волевая саморегуляция;
- коррекция;
- контроль в форме сличения с эталоном;
- планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные:
- умение структурировать знания;
- выделение и формулирование учебной цели;
- выделение необходимой информации.

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).

Сроки и формы реализации программы. Программа рассчитана на обучение детей от 7 до 17 лет, срок реализации 3 года. Первый год обучения - 144 часа (4 часа в неделю), второй год обучения - 216 часов (6 часов в неделю), третий год обучения - 324 часа (9 часов в неделю). Предусмотрены групповые формы обучения, а также индивидуальные часы для подготовки к соревнованиям обучающихся, проявивших спортивные способности. Наполняемость групп от 12 до 15 человек.

Учебно-тематический план
1 год обучения - 144 часа, 2 год - 216 часов, 3 год - 324 часа

№	Содержание	1 год обуч.	2 год обуч.	3 год обуч.	Форма аттестации и контроль
	ТЕОРИЯ				
1.	Вводное занятие	1	1	1	Беседа
2.	История развития спорта и дзюдо в России, крае, городе	1	1	1	Опрос, тестирование
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	1	Опрос, тестирование
4.	Основные компоненты	1	1	1	Опрос, тестирование

	здорового образа жизни				
5.	Олимпийское движение	1	1	2	Опрос, тестирование
6.	Правила техники безопасности	2	2	2	Опрос
7.	Медицинское обследование	1	2	4	Сбор справок, мед.осмотр 2 раза в год
8.	Психологическая подготовка	2	6	10	Анкетирование, беседы
9.	Теория и методика дзюдо	2	5	9	Опрос
ПРАКТИКА					
10.	Общая физическая подготовка	48	54	50	Тестирование, текущий контроль, аттестация
11.	Специальная физическая подготовка	34	40	58	Тестирование, текущий контроль, аттестация
12.	Техническая подготовка	25	60	114	Текущий контроль
13.	Тактическая подготовка	5	8	10	Текущий контроль
14.	Сдача зачетов по разделам программы	2	6	8	Тестирование
15.	Соревновательная подготовка	4	8	10	Спарринги
16.	Проведение аттестации: - начальная - промежуточная - итоговая	 2 2 2	 2 2 2	 3 3 3	Тестирование по ОФП, СФП, ТП
17.	Участие в соревнованиях различного ранга	8	14	34	По плану ЦПСР, города, края
	Всего часов:	**144**	**216**	**324**	

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

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.

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

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.

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.

6. Правила техники безопасности. Правили 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.

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

8. 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.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

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

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

16. Проведение аттестации:

начальная аттестация проводится в конце сентября - начале октября по общей физической подготовке для обучающихся 1 года обучения, для обучающихся 2 и 3 годов обучения – аттестация проводится по общей, специальной, технической и теоретической подготовке. 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.

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 1 года обучения могут принять участие в одних соревнованиях городского уровня. Обучающиеся 2-3 годов обучения принимают участие в течение года в 3-5 соревнованиях городского, краевого и СКФО уровня.

В результате освоения программы 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 вперёд 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 самостраховку, броски в стойке, поддержку партнера при выполнении бросков. Участвовать 1-2 соревнованиях в течение года.

По окончании 2-го года обучения 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;

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.

Психолого - физиологические особенности обучающихся

Возраст детей 7-12 лет характеризуется значительным развитием центральной нервной системы, но функциональные показатели ее еще далеки от совершенства. Недостаточная сила и уравновешенность нервных процессов, высокая реактивность, преобладание возбуждения над торможением. Активный, часто непропорциональный рост тела и отдельных его частей, провоцирует низкую координацию движений, их точность. При этом внутренние органы и системы так же находятся под напряжением, происходят сбои вегетативной и нервной систем. На фоне этого состояния стабильная, активная физическая нагрузка дает возможность помочь всем органам и системам организма за счет

физического тонуса мышц, активизации кровообращения и сердечной деятельности.

Под влиянием физических упражнений у детей развивается внимание, они учатся сосредотачиваться в каждый момент времени на том, что им предлагается, делают обычно легко и весело, без большого напряжения. В упражнениях достигается четкая определенность, их нельзя «смазать», сделать поспешно. Каждый ребенок на виду и каждое его неверное движение бросается в глаза и сразу корректируется. Так формируется способность к устойчивому вниманию и собранности, являющиеся важнейшими предпосылками успешной учебной деятельности.

Отвечает особенностям детского возраста и коллективная форма занятий дзюдо, благодаря которой начинает формироваться самооценка ребенка, в коллективной форме занятий детей привлекает возможность проявление их индивидуальных способностей друг перед другом.

Потребность детей в двигательной активности, как говорилось выше, полнее всего реализуется в игре. Главным побудителем игры является удовлетворение и приятность траты накопившихся сил и энергии. Поэтому включение игровых элементов делают занятия дзюдо привлекательными для детей.

На втором этапе подросткового возраста и полового созревания в **13–16 лет** организм адаптируется к изменениям в своем состоянии, период активного роста частей тела и органов подходит к завершению, но на этом фоне обостряются психологические проблемы: излишний вес или его недостаток, формы тела, неудовлетворяющие подростка, недостаточная сила мышц у юношей; все это формирует у подростка психологические комплексы. Компенсировать неуверенность в себе помогают занятия спортом, в частности дзюдо, где большая часть времени в 1 год обучения приходится на общую физическую и специальную подготовку. На занятиях дети учатся координировать движения, динамично управлять своим телом, нарабатывают силу мышц, поддерживая их тем самым в тонусе, а формирование мышечного корсета создает подтянутую, стройную фигуру. Привычка к тренировкам формирует у подростка потребность к здоровому образу жизни, воспитывает силу воли и целеустремленность, умение сконцентрировать свои силы в физическом и психологическом аспекте. Эти качества помогают подростку справиться с неуверенностью в себе и своих возможностях.

Постоянная и четко рассчитанная физическая нагрузка способствует профилактике заболеваний, связанных с костно-мышечной системой человека, таких как остеохондроз, артрит, скалеоз и др. Тренировки воспитывают силу мышц, формируют мышечный каркас, который препятствует этим заболеваниям, поддерживая кости и хрящи в норме. Стимуляция кровообращения во время занятий помогает всем органам получать кислород и питательные вещества в полной мере, уменьшая вероятность заболеваний желудочно-кишечного тракта. Активация дыхательной системы при физической нагрузке развивает сердечно-

сосудистую систему, являясь профилактикой сердечных заболеваний, вегето-осудистой дистании, бронхо-легочных заболеваний. Развитие всех органов и систем способствует укреплению иммунитета и тем самым общего состояния здоровья подростка, что в век гиподинамии, завышенной умственной и нервной нагрузки и плохой экологической обстановки является актуальным.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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.

Средства для развития физических качеств, методики организации обучения и физической подготовки обучающихся составляют вариативный компонент программы и определяются педагогом с учётом конкретных условий проведения занятий.

Выбор средств, методов и условий ведения образовательного процесса должен быть сделан с учётом наиболее эффективного достижения цели.

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. Содержание заданий постепенно усложняется, расширяется за счёт обогащения новыми компонентами. 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. Программа выполняет обучающую, развивающую, воспитывающую, коррекционную функции. 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, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении процесса обучения.

Во всей системе трехлетней 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 и подростков 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.

Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет обучения.

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. Все упражнения, предлагаемые спортсменам, должны выполняться в обе стороны (влево, вправо), что будет способствовать гармоничному развитию ребёнка.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается оценкой физической, специальной и технико-тактической подготовки юного борца.

Критериями выполнения программы служат: стабильный интерес обучающихся к овладению данным видом спорта, высокая посещаемость учебных занятий, творческие достижения на соревнованиях от городского до СКФО уровня, участие обучающихся в общественной и спортивной жизни отдела, Дворца, города и края.

При реализации программы применяется **дистанционное обучение** с использованием методов и форм дистанционного обучения, которые создают основу для определения моделей и систем дистанционного обучения**:**

- видеолекции (off-line и On-line – видеолекция), мультимедиа-лекции. - интерактивные компьютерные видеолекции с синхронной демонстрацией слайдов (интерактивные видеолекции с синхронными слайдами);
- семинары с использованием on-line технологий – Chat, Audio Conferencing, Internet Video Conferencing;
- off-line консультации проводятся с помощью электронной почты или в режиме телеконференции и составляют около половины времени, отводимого учебным планом на консультации;
- on-line консультации проводятся с помощью программы mirk; составляют более одной трети всего консультационного времени по учебному плану.

Материально-техническое обеспечение

Занятия по дзюдо проводятся в цокольном этаже приспособленного под спортзал помещении, укомплектованном борцовским ковром, мелким спортивным инвентарем, тренажерами, гантелями, штангами, имеется гимнастическая стенка, зеркала. 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.

СПИСОК ОБРАЗОВАТЕЛЬНО-ИНФОРНМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.

5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41).

ЛИТЕРАТУРА

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;
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;
3. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров Н. М. Борьба дзюдо. -М.: ФиС, 1987;
4. Лях В.И. , Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Москва, «Просвещение», 2008;
5. Минаев Б. Гений дзюдо; КомпасГид - Москва, 2011;
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003;
7. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов/Г.П. Пархомович. - Пермь: «Урол пресс», 1993;
8. Путин В.В., Шестаков В., Левицкий А. «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным»;
9. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М., 2001;
10. Рудман Д. Самбо. Техника борьбы лежа, защита. М.: Физкультура и спорт, 1983;
11. Спортивная борьба. Ежегодник-М.: Физкультура и спорт, 1984;
12. Тиновицкий К. Г., Емельянова И. В. Дзюдо, говорящее по-японски. Техника партера; Физкультура и спорт - Москва, 2009;
13. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско - юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. -М.: ОЛМА Медиа групп, 2008;
14. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. «Теория и методика детско-юношеского дзюдо» «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008;
15. 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;
16. Ямасито Ясохуро Искусство дзюдо. - Ростов - н а- Дону: Изд.« Феникс», 2003.

Для обучающихся

1. Галкин Е.Я. Самбо для начинающих. -М.; Астриль - Аст 2001;

2. Акробатика. Каноны терминологии /В.П. Коркин, В.Н. Аркачеев.-М.: Физкультуры и спорт, 1989;
3. Приображенский К. Спортивное кимоно. Очерки о спорте в Японии. М.: Физкультура и спорт, 1985;
4. Тищенко И.И., Извеков В.В. Борьба в одежде: Дзюдо и самбо для женщин. М.: 1998;
5. Харлампиев А. Борьба самбо, М.: ФиС, 1957;
6. Чой Сунг Мо. Гибкость, ловкость, быстрота в боевых искусствах. - Ростов - на-Дону: Изд.« Феникс», 2003;
7. Гольберг Н.Д. «особенности организации питания на этапе базовой подготовки» // «спорт в школе» 2008, №11;
8. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994.

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 .

Кадровое обеспечение программы

Программа «Дзюдо» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.