

РЕСПУБЛИКА
ГИАЛГИАЙЧЕ



РЕСПУБЛИКА
ИНГУШЕТИЯ

ГАОУ «Лицей-центр одаренных детей «Олимп»

Согласовано
на заседании экспертного
совета
от «30» 08 2024г.
/И.А.Жаглина/ зам. директора
центра одаренных детей
«Олимп»: И.А.Жаглина



УТВЕРЖДАЮ
ВРИО директора
ГАОУ «Лицей-центр одаренных
детей «Олимп»
/М.К.Канцигова/
«31» 08 2024г.

Дополнительная общеобразовательная программа

Направленность «СПОРТ»

«ДЗЮДО»

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Тип программы: одноуровневая

Адресат: от 11 до 16 лет

Срок реализации: 1 год 120 часов

Форма обучения: очная

Автор-составитель: Падиев А.С-Х

педагог дополнительного образования

СП Яндаре
2024-2025 уч.год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Дзюдо» базовый уровень. Срок освоения 2 года (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Минспорта РФ от 21.08.2017 № 767 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», Санитарно-эпидемиологическими правилами нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14.

Дзюдо-это японский национальный вид борьбы и система физического развития, оно было создано выдающимся мастером и просветителем Дзигоро Кано (1860 – 1938 г.г.). Им были сформулированы основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований. В переводе с японского «дзю» — мягкий, гибкий, скромный, «до» — путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума. Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности.

Дзюдо состоит из бросков, борьбы лёжа и каты – демонстрации приёмов упражнения. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создаёт условия для плодотворной работы.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической,

технической, тактической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического и практического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов.

Специфика организации образовательной деятельности в школе строится следующим образом: в начале учебного года тренер-преподаватель осуществляет набор детей, из набранных детей, имеющих разрешение врача, формируются группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим образовательной деятельности.

Цель программы:

физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами дзюдо.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе,
- профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- общая физическая подготовка детей и подростков;
- изучение базовой техники дзюдо;
- выявление и поддержка детей, проявивших особые способности в дзюдо;
- воспитание волевых и морально-этических качеств личности;

- повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретения опыта и стабильность выступления на официальных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование специальных физических данных, технико-тактической и психологической подготовки;
- обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

Программа предусматривает базовый уровень сложности.

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

- обязательные предметные области базового уровня;
- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- национальный региональный компонент;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Формы обучения.

Практические занятия:

- тренировочные занятия, направленные на расширение двигательных возможностей, овладение и совершенствование техники и технических приемов, совершенствование физического развития и функциональных возможностей;
- контрольная успеваемость, тесты, определение уровня физической подготовленности занимающихся, внесение изменений в образовательную деятельность;
- соревнования, раскрытие способностей, улучшение личных достижений, сравнение двигательных возможностей с другими участниками;
- дополнительные занятия, выполнение самостоятельных заданий для совершенствования мастерства, техники движений, восстановления организма.

Теоретические занятия:

- занятия проходят по 15-20 минут в форме выдачи информации, рассказа,

беседы, опроса. По форме организации занятия могут быть групповые и индивидуальные;

- лекции и семинары по отдельным вопросам;
- изучение источников (специальная литература, газеты, журналы и т.д.);
- наблюдения на занятиях других команд и анализ увиденного;
- наблюдения на соревнованиях по технике, тактике с анализом увиденного;
- решение тактических задач.

Интегральная подготовка.

- игровой метод;
- соревновательный метод;
- участие в официальных соревнованиях.

Кроме занятий по расписанию в группе, занимающимся целесообразно давать задания для самостоятельных (индивидуальных) занятий, способствующих повышению уровня физической подготовленности дзюдоистов, укрепление их здоровья, закаливание организма и совершенствование отдельных элементов. Освоение образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета,

курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается *текущим контролем успеваемости, промежуточной аттестацией учащихся.* Промежуточная аттестация учащихся обеспечивает установление уровня достижения результатов освоения учебного материала, предусмотренного образовательной программой, и является основанием для решения вопроса о переводе учащихся на следующий этап обучения. Формой промежуточной аттестации является сдача контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы), утвержденные приказом директора Учреждения.

Форма итоговой аттестации: на базовом уровне – контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов).

Все спортсмены проходят медицинское обследование два раза в год. Формирование групп: на базовый уровень зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта - дзюдо, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень;

Режимы тренировочной работы.

Тренировочные занятия проводятся во второй половине дня согласно расписанию. Начало занятий не ранее 12.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часов.

Реализация Программы предусматривает учитывать особенности подготовки учащихся по виду спорта дзюдо, в том числе:

- вариативность тренировочного процесса в соответствии со спецификой избранного вида спорта при возрастании тренировочных нагрузок в относительно короткие временные циклы и в сочетании с моделированием различных соревновательных режимов;
- постепенное увеличение соотношения между общей и специальной физической подготовкой в сторону специальной на этапах обучения;
- большой объем соревновательной деятельности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 11-16 лет.

Срок реализации программы – 1 год

Планируемые результаты.

Результатом освоения образовательной программы является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья,
- разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма,
- содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное

- сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
 - освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
 - формирование социально-значимых качеств личности;
 - получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
 - приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «развитие творческого мышления» для базового уровня:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области «специальные навыки» для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ.

Теоретические основы физической культуры и спорта для баз. уровня:

История развития спорта

Спорт (англ. sport, сокращение от первоначального старофранцузский desport-«игра», «развлечение») - организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в её процессе. Спорт - составная часть физической культуры. Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нём ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека. Спорт необходим для того, чтобы влиять на общество. Развитие и изменение спорта на протяжении человеческой истории может много рассказать как о социальных изменениях в обществе вообще, так и о сущности спорта в частности. Многие примеры пещерного искусства, открытые на сегодняшний день, содержат изображения ритуальных церемониальных сцен. Несмотря на то, что действия, запечатлённые на этих изображениях, нельзя отнести исключительно к современному понятию о спорте, всё же можно сделать вывод, что уже тогда существовали занятия и ритуалы, напоминающие спортивную деятельность. Эти изображения, находящиеся во Франции, Африке и Австралии, были сделаны 30 000 лет назад. Существуют предметы и строения, говорящие о том, что на территории Китая существовала деятельность, подходящая под современное определение спорта, уже за 4 000 лет до нашей эры. По всей видимости, гимнастика была популярным видом спорта в древнем Китае. Изображения и предметы в гробницах фараонов также говорят о том, что разные виды спортивной активности были развиты уже несколько тысячелетий назад, среди них можно отметить плавание и рыбалку. На территории Древней Персии взяли своё начало такие виды спорта как поло и состязания конных рыцарей на копьях. В Древней Греции уже существовало большое разнообразие видов спорта. Наибольшее развитие получили различные виды

борьбы, бег, метание дисков и состязания на колесницах. Судя по этому списку, военная культура и военное искусство имели прямое отношение к спорту в Древней Греции (и не только там). Там же каждые четыре года проводились Олимпийские игры - в маленькой деревне в Пелопоннесе под названием Олимпия. Со времён Древней Греции и по сегодняшний день история спорта легко прослеживается. Со временем спорт становился всё более организованным и регулируемым. Появлялись и формировались всё новые виды и подвиды спорта, уточнялись правила, спорт приобретал традиции и сторонников. Индустриальная революция и массовое производство привели к тому, что всё большего числа людей стало появляться свободное время, что привело к массовости спорта. Больше людей хотело и могло сделать спорт - частью своей жизни, занимаясь спортом напрямую или посвящая свой досуг наблюдениям за спортивными состязаниями. Эти тенденции получили ещё большее развитие с появлением СМИ и глобальных коммуникаций. Спорт стал профессиональным, что ещё больше увеличило его популярность.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.

Основы законодательства в области физической культуры и спорта.

Ознакомление с документом «Приказ Министерства спорта России от 21.08.2017 № 767 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо». Рассмотрение разделов Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо. Рассмотрение приложений Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо. Правила соревнований, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий: спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по дзюдо на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по дзюдо. Судейство соревнований. Судейская бригада. Их роль в организации и проведении соревнований. Ознакомление с условиями присвоения спортивных разрядов по дзюдо. Рассмотрение разделов Положения о Единой всероссийской спортивной классификации.

Рассмотрение содержания норм и требований ЕВСК, условий их выполнения по дзюдо.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Закаливание организма. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания во время занятий спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения во время занятий дзюдо. Использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Режим дня дзюдоиста. Значение суточного режима для создания оптимальных условий для деятельности и восстановления организма. Рациональный распорядок дня спортсмена. Здоровый образ жизни как важный принцип жизнедеятельности современного человека для сохранения здоровья. Компоненты ЗОЖ. Правила ЗОЖ. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Основы спортивного питания

Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсмена. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающегося дзюдо в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и

основные задачи. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий, одежде и обуви.

Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом

Создание условий для формирования мотивационно-ценностного отношения учащихся к физической культуре и спорту. Методы и приёмы, применяемые в тренировочной деятельности:

Целеполагание и рефлексия.

Процесс целеполагания вызывает у детей искренний интерес, подлинную увлеченность, формирует их творческое сознание. Рефлексия конкретизирует в сознании учащихся смысл их собственной деятельности и определяет направленность целевых установок.

Мотивационная роль родителей.

Включение родителей в учебно-воспитательный процесс делают жизнь детей ещё интересней. Разнообразие физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых форм занятий развивает у детей устойчивый интерес к посещению спортивных залов и площадок.

Основные виды внеурочной деятельности:

- физкультминутки и игровые перемены;
- спортивные кружки и секции;
- спортивные соревнования;
- сдача тестов комплекса ГТО;
- спортивные праздники;
- дни здоровья;
- дополнительные учебные курсы.

Дополнять это должны сопутствующие организационно-воспитательные мероприятия:

1. Судейско-инструкторская подготовка физкультурного актива школы.
2. Беседы и лекции на физкультурно-спортивную тему.
3. Ремонт и уборка спортивного зала. Известно, что общественно полезный труд имеет большое воспитательное значение.
4. Вовлечение педагогов и родителей в совместные соревнования, конкурсы, викторины.
5. Освещение спортивных достижений школы в СМИ.
6. Организация участия школьников в спортивной жизни района (города) и посещения ими соревнований высокого уровня.
7. Привлечение известных спортсменов к проведению соревнований и агитационных мероприятий.

Общая физическая подготовка.

Общеподготовительные упражнения.

Строенные упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса.

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.
- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания, разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.
- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.
- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи.

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.
- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).
- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания — разгибания, поднимания — опускания разведения — сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседания с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.
- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.
- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.
- ОРУ для увеличении подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.
- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередованием напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Акробатические и гимнастические упражнения.

Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в

ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа — девочки, подтягивание в висе и висе лежа - девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед- назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением — набивной мяч, диск от штанги — до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), отгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

Скоростные. Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).

Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой поворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания наклоны-повороты, вращения-махи).

Тактическая подготовка

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

Различные виды спорта и подвижные игры.

Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушиный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек».

Гимнастика: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках,

переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Развитие творческого мышления

Креативность — (созидательный, творческий) — творческие способности индивида, характеризующиеся готовностью к принятию и созданию принципиально новых идей, отклоняющихся от традиционных или принятых схем мышления и входящие в структуру одарённости в качестве независимого фактора, а также способность решать проблемы, возникающие внутри статичных систем. Успешное развитие креативности возможно лишь при создании определенных условий, благоприятствующих их формированию.

Таковыми условиями являются:

Раннее физическое и интеллектуальное развитие детей.

Создание обстановки, определяющей развитие ребенка.

Самостоятельное решение ребенком задач, требующих максимального напряжения, когда ребенок добирается до «потолка» своих возможностей.

Предоставление ребенку свободу в выборе деятельности, чередовании дел, продолжительности занятий одним делом и т.д.

Умная доброжелательная помощь (а не подсказка) взрослых.

Комфортная психологическая обстановка, поощрение взрослыми стремления ребенка к творчеству.

В творчестве находится источник самореализации и саморазвития личности, умеющей анализировать возникающие проблемы, устанавливать системные связи, выявлять противоречия, находить их оптимальное решение, прогнозировать возможные последствия реализации таких решений.

Развитие креативности способствует решению следующих задач:

Научить детей мыслить в разных направлениях;

Научить находить решения в нестандартных ситуациях;

Развить оригинальность мыслительной деятельности;

Научить детей анализировать сложившуюся проблемную ситуацию с разных сторон;

Развить свойства мышления, необходимые для дальнейшей плодотворной жизнедеятельности и адаптации в быстро меняющемся мире.

Основными приемами, обеспечивающими воспитание креативности на занятиях физической культурой, являются:

Вооружение занимающихся специальными знаниями в связи с их знаниями по другим предметам учебного плана.

Использование взаимообучения, которое помогает решать как минимум три задачи. Во-первых, обучая товарища, каждый занимающийся начинает глубже понимать содержание упражнения, его технику, что способствует лучшему усвоению двигательного действия. Во-вторых, взаимообучение помогает формировать инструкторские навыки. В третьих, оно способствует оптимизации обучения на уроках. Учитывая это, к взаимообучению следует привлекать всех занимающихся без исключения. Взаимообучение имеет и воспитательное значение. Оно воспитывает чувство сопереживания успехам и неудачам товарища, повышает ответственность занимающихся в процессе физического воспитания.

Развитию креативности учащихся способствует также воспитание критического отношения к себе. С этой целью следует пробуждать у занимающихся интерес к собственному развитию, научить их ставить ближайшие цели, чтобы самостоятельно и целенаправленно воздействовать на определенные стороны собственного развития. Инициативность, самостоятельность и креативное отношение к учебному процессу воспитываются посредством привлечения учеников к выполнению ими обязанностей капитанов команд, физоргов, дежурных, групповодов. При этом педагог должен оценивать и поощрять общественную деятельность занимающихся.

Креативность учащихся стимулируется эмоциональностью занятий. Для оптимизации уровня эмоционального состояния, а следовательно и интереса к занятиям, необходимо обеспечить каждому ученику посильную нагрузку. Развитию креативности и инициативы занимающихся способствует организация самостоятельных форм физического воспитания, которые проводятся без участия тренера. В основу принципа сопряженного

психофизического развития учащихся входит не только освоение того или иного движения и навыка, но и познавательный и личностный аспекты (осознание собственного «я» в условиях постоянного физического и психического развития). Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития двигательных способностей, а также для интеллектуального развития. При соответствующем подборе игр и упражнений физическое воспитание способствует формированию здоровых привычек, позволяет осуществлять самоконтроль при стрессовых ситуациях, сопровождается тенденцией к отказу от агрессивного поведения.

Развитие творческой активности учащихся осуществляется тренером через обучение на занятиях подвижным и спортивным играм.

Специальные навыки

Дзюдо – жесткий вид спортивного единоборства. Для того чтобы развиваться и совершенствоваться в дзюдо крайне важно постоянно обдумывать ход тренировок, выявлять положительные и отрицательные моменты.

1. Главный принцип дзюдо: «Максимум эффективности, минимум усилий». На тренировке необходимо воздействовать на противника не физической силой, а техникой, стараться больше использовать технические приемы, вместо силовых.
2. Во время рандори и соревновательных поединков важную роль играют контрприемы, но если во время соревнований их все время применять, то соперник использует это против вас, а вас могут наказать за пассивность. Поэтому очень важно хотя бы несколько раз атаковать самому. Контрприемы – это очень хорошо, но не стоит на них полагаться как на единственный вариант атаки.
3. Огромное преимущество во время рандори и соревновательных поединков дает умение использовать различные захваты. Если вся схватка основана на одном виде захвата (например, за отворот дзюдоги и рукав) и противник все время его нейтрализует, это прямо указывает на отсутствие стратегии ведения поединка. Поэтому крайне важно хорошо знать разные виды захватов.
4. Если спортсмен чувствует сильную усталость и потерю интереса к совершенствованию и изучению приемов дзюдо, необходимо переключиться на время, например, на бразильское джиу-джитсу. Возможно что-то потом пригодится на соревнованиях по дзюдо. Можно заняться боксом или айкидо, т.к. можно освоить множество важных двигательных навыков, включая стойки, захват кисти и т.д.
5. Посещая тренировки в разных клубах, дзюдоист оказывается за пределами своей привычной среды, видит, как тренируются другие сенсеи, таким образом узнает что-то новое, о чем не говорил его наставник.

6. Важно тренироваться с опытными дзюдоистами. Это помогает усовершенствовать приемы дзюдо, лучше концентрироваться, получать удовольствие от поединка с искусным соперником.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности необходимо довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, утвержденным администрацией учреждения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала, следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к учащимся в целях обеспечения безопасности: приходите на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивном учреждении только в присутствии тренера; выполнять распоряжения администрации и тренера-преподавателя; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении, тренировочных, вне тренировочных и соревновательных занятий. Тренер несет прямую ответственность за безопасность и здоровье занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резкие колебания температуры.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:

- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;
- после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;
- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;
- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;
- во всех случаях нарушений правил безопасности с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение.

Объемы учебных нагрузок

Уровни и год обучения	Норматив Уровня	Количество недель / часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Общее количество тренировок в год
Базовый уровень сложности		40/3	3	120	40

Самостоятельная работа

Общая физическая подготовка проводится регулярно в течение всего годового тренировочного цикла в виде коллективных занятий под руководством тренера и самостоятельно в виде домашних заданий, а также в период активного летнего отдыха и отпуска тренера –преподавателя. В зависимости от уровня подготовки дозировка отдельных средств постепенно увеличивается.

Восстановительные мероприятия.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостной системе образовательной и тренировочной деятельности;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочной деятельности, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. При увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления, к которым относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Все перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой, после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и тренировочных поединков.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях углубленного уровня обучения акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирований ролевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан, следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств, внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки направленности тренировочных, занятий. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Психологический аспект воспитания спортсменов не может быть отделен от социологического и педагогического аспектов этого единого процесса.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

- выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.

- содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является: формирование положительного настроя на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Виды и формы контроля: педагогический (промежуточная аттестация в форме контрольных испытаний) и врачебный.

Педагогический контроль используется для оценки степени достижения цели и решения задач, определенных образовательной программой. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль за уровнем общей и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных (контрольных) нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, позволяющими оценить уровень развития физических и технических качеств. Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольных нормативов.

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.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы. Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Педагогический и медико-биологический контроль.

Педагогический контроль за спортсменами производится для решения основных задач:

- 1) контроль за физическим развитием спортсмена;
 - 2) контроль за физической и технической подготовленностью спортсменов.
- Для получения необходимой информации служат контрольные испытания, включенные в программу.

Медико-биологический контроль за спортсменами производится для решения двух основных задач: контроль за состоянием здоровья спортсменов; контроль за функциональным состоянием спортсменов. Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр и

обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные клинические и биохимические анализы крови и мочи); в различных формах оперативный контроль - врачебно-педагогические наблюдения; текущий и этапный контроль. Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях.

При этом решаются задачи:

- 1) Выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;
- 2) Оценка функционального состояния по переносимости нагрузок;
- 3) оценка гигиенических условий занятий (помещение, микроклимат, освещение, одежда, обувь и т. д.);
- 3) соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировке, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия и т. п.).

Эти задачи решаются следующими средствами: опрос спортсменов об их самочувствии, визуальное наблюдение за состоянием спортсменов, применение простых (пальпация, аускультация, измерение АД) и сложных (ЭКГ, биохимия крови и т. п.) методов, санитарно-гигиеническое обследование условий занятий. Интерпретация результатов контроля и заключение содержат решение вопроса о прекращении, прерывании или коррекции тренировочного процесса и необходимых лечебно-реабилитационных мероприятиях при наличии патологии у спортсмена. Оценка функционального состояния производится путем сопоставления тренировочных или соревновательных нагрузок («внешних») с реакцией на них спортсменов (переносимости нагрузок), и затем даются рекомендации по их коррекции.

В текущем контроле также ставятся задачи выявления перенапряжения, патологии, оценки функционального состояния спортсмена по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции на нагрузки.

Методические указания по организации аттестации и тестирования учащихся

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная аттестация осуществляется для перевода на следующий этап (период) подготовки.

Цели проведения промежуточной аттестации:

-объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы;

- выявление степени сформированности технико-тактических знаний, умений и навыков в избранном виде спорта;
- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности;
- определение уровня физического развития обучающихся и динамику их результатов;
- прогнозирование спортивных достижений на следующий этап (период) подготовки.

Формы промежуточной аттестации:

контрольные испытания (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП). Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы).

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год. Срок проведения май-июнь. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов. По итогам промежуточной аттестации директором издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучения учащихся, выполнивших контрольно-нормативные требования. По заявлению родителей (законных представителей), учащемуся предоставляется право досрочной сдачи контрольных нормативов и тестов в случае возникновения особых обстоятельств (досрочный отъезд и др.).

Учащиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее. Учащиеся, не освоившие образовательные программы по болезни или по другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением тренерского совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется по системе трех уровней: «низкий», «средний», «высокий»

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 2016. - 47 с.39
3. Верхованский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 142 с.

5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 2015.
6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 135 с.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2014. - 368 с.
8. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба.-М.: 2016. - 128 с.
9. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: 2015. - 22 с.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 2016.- 320 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2013. - 863 с.
12. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 2014. - 328 с.

Аудиовизуальные средства

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня
2. Комплект дисков «Фестиваль дзюдо»

Интернет-ресурсы

1. <http://www.judo.ru/>
2. <http://www.mir-judo.ru/>
3. <http://judobelarus.com/>
4. <http://www.zoomby.ru/watch/55393-dzyudo-tehnika-zahvato>

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
занятий по борьбе Дзюдо на 2024 – 2025 учебный год

№	Тема занятий	Количество часов	Сроки реализации	Выполнение требований стандарта	
				Знать	Уметь
1	Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	1		История борьбы в России и за рубежом	Находить необходимую информацию в различных источниках
2	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	1		Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Соблюдать правила поведения на татами. Применять правила ТБ и профилактики травматизма на занятиях.
3	Повтореше ранее изученных бросков.	2		Виды бросков	Применять ранее изученные броски.
4	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях (Укеми)	2		Технику самостраховки при падении	Применять самостраховку при падении на бок, спину.
5	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	2		ОРУ	Выполнять кувырки со страховкой
6	Основы техники и тактики борьбы	2		Основы техники и тактики борьбы	Точно выполнять приемы борьбы
7	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	2		Знать способы самостраховки	Уметь быстро реагировать при падении
8	СРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке	2		СРУ	Выполнять падение на бок
9	СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя)	2		Виды стойк	Применять стойки
10	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки	2		ОРУ	Выполнять падение кувырком
11	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.	2		Оборудование и инвентарь	Правила гигиены, закаливания, питания и

						режим
12	СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	2			Технику выполнения захватов	Выполнять стойки и захваты
13	ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	2			Технику выполнения приемов	Выполнять падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.
14	ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырок. Одноименные захваты за кимоно.	2			Технику выполнения приемов	Выполнять прием
15	СРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок	2			Технику выполнения приемов	Выполнять прием
16	СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты.	2			Приемы самостраховки	Выполнять приемы
17	ОРУ. Эстафета с ролучеными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком.	2			Технику выполнения приемов	Выполнять прием
18	СРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	2			Приемы самостраховки	Выполнять правила игры
19	ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний (Осакоми-ваза).	2			ОРУ на растяжку	Выполнять технику борьбы лежа
20	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.	2			Технику выполнения приемов	Выполнять прием
21	СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой.	2			Технику выполнения приемов	Выполнять прием
22	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.	2			Технику выполнения приемов	Выполнять прием
23	Учебная борьба в партере.	2			Особенности врачебного контроля.	Оказать первую помощь, выполнять массаж

					самоконтроля, спортивного массажа	
24	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.	2			Акробатические упражнения	Выполнять правила учебной борьбы
25	СРУ. Растяжка активная. Удержание попереком захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.	2			Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
26	СРУ. Растяжка пассивная. Удержание попереком захватом головы и туловища между ног. Удержание верхом различными захватами.	2			Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
27	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	2			ОФП, нормативы ОФП	Выполнять нормативы
28	СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке (нагеваза).	2			Технику борьбы	Выполнять прием
29	СРУ. Самостраховка. Задняя подложка после выведения из равновесия. Удержания.	2			Новостей спортивной борьбы в России и за рубежом	Находить информацию из различных источников
30	СРУ. Самостраховка. Задняя подложка после выведения из равновесия. Удержания.	2			Технику выполнения приема	Выполнять прием
31	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	2			Технику выполнения приема	Выполнять прием
32	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	2			Приемы массажа	Выполнять массаж
33	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.	2			Правила игры	Выполнять правила
34	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	2			Правила соревнований	Соблюдать ТБ и профилактику травматизма
35	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	2			Особенности морально-психической	Выполнять моральные принципы борьбы

36	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под противоположную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	2		подготовки Акробатические упражнения	Выполнять акробатические упражнения, соблюдая ТБ
37	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шен. ОФП.	2		Технику выполнения приема	Выполнять бросок через бедро с захватом руки и шен
38	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шен. ОФП.	2		Технику выполнения приема	Выполнять бросок через бедро с захватом руки и шен
39	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	2		Технику выполнения приема	Выполнять переднюю подножку с захватом руки двумя руками.
40	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	2		Режим питания борца	Следовать режиму питания
41	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	2		Врачебный контроль	Соблюдать режим, правила ТБ
42	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	2		Правила борьбы	Выполнять правила борьбы
43	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	2		Технику выполнения приема	Выполнять бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.
44	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	2		Технику выполнения приема	Выполнять бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.
45	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	2		Технику выполнения приема	Выполнять отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине.
46	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	2		Технику выполнения приема	Выполнять прием
47	СРУ. Акробатика. Растяжка. Констриктом от передней подножки (боковая подсечка, подсечка)	2		Технику выполнения	Выполнять прием

	изнутри, бросок через бедро).			приема	
48	СРУ. Акробатика. Растяжка. Констририем от передней подюжки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	2		Технику выполнения приема	Выполнять прием
49	ОФП. Эстафеты. Игры.	2		Правила игры	Выполнять правила игры
50	СРУ. Констририем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	2		Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
51	СРУ. Констририем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	2		Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
52	СРУ. Учебная борьба.	2		Правила игры	Выполнять правила
53	СРУ. Учебная борьба.	2		Правила игры	Выполнять правила
54	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	2		Приемы моральной и психической подготовки	Выполнять правила игры
55	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	2		Правила игры	Выполнять правила
56	Зачет	4		Требования к зачету	Выполнять требования
57	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопы.	2		Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
58	СРУ. Борьба в партере. Большие приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	2		Технику борьбы в партере	Бороться технично
59	СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног.	2		Технику выполнения приема	Выполнять прием
60	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 3 минуты. ОФП.	2		Правила борьбы	Соблюдать правила
	Итого:	120 ч.			