

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы
«Поиск»
городского округа Самара

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
ЦВР «Поиск» г.о. Самара
В.Ю. Башкирова
«02» июня 2022 г.

Принята на Методическом совете
МБУ ДО ЦВР «Поиск»
Протокол № 3
от «02» июня 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЗЮДО»**

Срок реализации программы – 4 года

Возраст обучающихся – 5-17 лет

Направленность – физкультурно-спортивная

Начало реализации программы: 2019г.

Составители программы: педагоги дополнительного образования
Верещагин Никита Олегович, Иванников Петр Васильевич

САМАРА

2022

Оглавление

Паспорт программы	3
Краткая аннотация	4
I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	13
1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность, новизна	13
1.2. Цели и задачи	16
1.3. Условия реализации программы	21
1.4. Результативность программы и способы их проверки	22
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	38
2.1. Первый год обучения	38
2.2. Второй год обучения	38
2.3. Третий год обучения	39
2.4. Четвертый год обучения	40
III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА	40
IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	47
4.1. Нормативно-правовая база	47
4.2. Технический арсенал обучения	48
4.3. Воспитательная работа	48
4.4. Основные формы обучения	49
4.5. Структура и планирование учебно-тренировочных занятий	50
4.6. Особенности обучения в разновозрастной группе	53
4.7. Кадровые и материально-технические условия реализации программы	55
4.7. Дифференцированный подход при реализации программы	56
V. ЛИТЕРАТУРА	58
Приложение №1	59
Приложение №2	64
ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ	64
Приложение №3	65
РОЛЬ ДЗЮДО В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	65
Приложение №4	68
РАЗВИТИЕ ДЗЮДО В РОССИИ	68
Приложение №5	71
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ	71
2. ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ	73
3. МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО	75
ПРИЛОЖЕНИЕ Дополнительная общеразвивающая краткосрочная программа «ДЗЮДО ЛЕТОМ»	78

Паспорт программы

Наименование программы		«Дзюдо»
Составитель программы		1. Верещагин Никита Олегович 2. Иванников Петр Васильевич
Квалификация педагогов, реализующих программу		1. Тренер-преподаватель 2. Переподготовка
Образовательное учреждение, реализующее программу		1. МБУ ДО ЦВР «Поиск» г.о. Самара, МБОУ Школа № 7, 124 2. МБУ ДО ЦВР «Поиск»
Возраст учащихся		5-17 лет
Категория состояния здоровья учащихся		Справка от врача
Срок реализации		4 года
Направленность образовательной деятельности		Физкультурно- спортивная
Вид программы		Модульная
Количество модулей 1-4 го года		Ежегодно по 3
Уровень освоения образовательных результатов		Базовый
Форма обучения		Очная
Форма занятий		Групповая
Количество детей в группе		От 8 до 20
1-й год обучения	Кол-во занятий в неделю	2
	Кол-во часов в неделю	4
	Продолжительность занятий	2 акад. часа (2x40 мин)
	Общее число часов в год	144
2-й год обучения	Кол-во занятий в неделю	2
	Кол-во часов в неделю	4
	Продолжительность занятий	2 акад. часа (2x40 мин)
	Общее число часов в год	144
3-й год обучения	Кол-во занятий в неделю	2
	Кол-во часов в неделю	4
	Продолжительность занятий	2 акад. часа (2x40 мин)
	Общее число часов в год	144

4 -й год обучения	Кол-во занятий в неделю	2
	Кол-во часов в неделю	4
	Продолжительность занятий	2 акад. часа (2x40 мин)
	Общее число часов в год	144
	Год разработки программы	2020

Краткая аннотация

По программе «Дзюдо» могут обучаться дети как младшего, так и среднего школьного возраста, которые в доступной форме познакомятся с элементами техники и тактики рукопашного боя.

На занятиях у обучающихся развиваются такие физические качества, как сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений и ловкость. Они, получая теоретические знания по предмету, овладевают техническими умениями и навыками борьбы дзюдо.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. По сравнению с программами по дзюдо, используемыми в спортивных школах, в данную программу внесены изменения в раздел тренировочных нагрузок (с учетом соотношений общей физической и специальной физической подготовки дзюдоистов), что является новым по сравнению с программами, используемыми в ДЮСШ. А также внесены новые требования к выполнению контрольных нормативов.

Имеется возможность использования при прохождении избранных тем дистанционной формы обучения.

Обучение по данной программе служит хорошей пропедевтикой для всех форм последующего обучения школьников старшего и среднего возраста в объединениях научно – технической и спортивно – технической направленностей. Конвергентный подход способствует легкой социализации обучающихся. Перелагается изучение некоторых тем дистанционно.

Дополнительная образовательная программа «Дзюдо» состоит из 3 модулей: «Ознакомление с основами рукопашного боя», «Основы общей физической и тактической подготовки», «Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена».

Программа «Дзюдо» ориентирована на обучающихся 5-17 летнего возраста в течении 4-х лет (36 учебных недель в год).

Объем программы: 1 - 4год обучения 144 часа. Занятия групповые.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний.

В период летних школьных каникул организуются спортивные смены в оздоровительном лагере.

Наполняемость групп составляет от 8-20 человек.

**Учебный план ДОП «Дзюдо»
Первый год обучения**

п/п	Наименование модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Ознакомление с основами борьбы Дзюдо»	48	5	43	Сдача зачетных требований
2.	«Основы общей физической и тактической подготовки»	58		58	Соревнования
3.	«Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»	38	2	36	Сдача зачетных требований. Соревнования
ИТОГО		144	7	137	

Второй год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Общая физическая и технико-тактическая подготовка»	34	4	30	Сдача зачетных требований
2.	«Соревновательная подготовка»	34	4	30	Соревнования
3	«Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»	76	4	72	Сдача зачетных требований. Соревнования
ИТОГО		144	12	132	

Третий год обучения

№п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Общая физическая и технико-тактическая подготовка»	34	4	30	Сдача зачетных требований
2.	«Соревновательная подготовка»	34	3	30	Соревнования
3	«Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»	76	3	73	Сдача зачетных требований. Соревнования
ИТОГО		144	10	134	

Четвертый год обучения

№ п/п	Наименования раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Общая физическая и технико-тактическая подготовка»	34	4	30	Сдача зачетных требований
2.	«Соревновательная подготовка»	34	4	30	Соревнования
3	«Комплексное физическое развитие спортсмена»	76	3	73	Сдача зачетных требований. Соревнования
ИТОГО		144	11	133	

Первый год обучения

Модуль первый «Ознакомление с основами борьбы дзюдо»

Реализация этого модуля направлена на изучение истории возникновения дзюдо в России. Учащиеся знакомятся с этикетом, запрещенными приемами и правилами борьбы. Проводится стартовое развитие учащегося на основе дзюдо. Цель: создание условий для развития интереса к дзюдо у детей и подростков.

Задачи:

Обучающие задачи:

- формировать интерес к расширению и углублению знаний по истории развития борьбы дзюдо;
- развивать физические данные обучающегося;

Развивающие задачи

- развить понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

Воспитательные задачи:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья

Модуль второй «Основы общей физической и тактической подготовки»

Данный модуль направлен на улучшение у детей и подростков физических навыков, которые в дальнейшем помогут им в борьбе дзюдо на основе физического развития и технической подготовки. Учащиеся изучают приемы рукопашного боя

Цель: стремлений к развитию физических и умственных способностей через овладение борьбой дзюдо.

Задачи:

Обучающие задачи:

- расширить двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Развивающие задачи:

- развить двигательную активность обучающихся, достижение им положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности.

Воспитательные задачи:

- воспитать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивую привычку в самовоспитании личностных качеств;

Модуль третий «Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»

Процесс приобретения и совершенствования у детей и подростков тактических знаний, умений, навыков, тактического мышления, в ходе учебно-тренировочной деятельности.

Цель: создание технико-тактического багажа, для дальнейшего использования в практических занятиях.

Задачи:

Обучающие задачи:

- овладеть основами техническими действиями, приёмами и физическими упражнениями борьбы дзюдо, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- формировать потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

Развивающие задачи:

- укреплять и гармонично развивать все системы организма учащихся.

Воспитательные задачи:

- привить нормы личной гигиены и самоконтроля;
- воспитать трудолюбие и навык самостоятельной работы.

Второй год обучения

1 модуль «Общая физическая и технико-тактическая подготовка»

Реализация этого модуля направлена на изучение истории развития борьбы дзюдо в современной России. Проводится развитие учащегося на основе борьбы дзюдо.

Цель: создание условий для развития стремлений к овладению основами техники и тактики борьбы дзюдо

Задачи:

Обучающие задачи:

- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- изучить комплексы упражнений для стартового развития специальных физических качеств и двигательных навыков

Развивающие задачи

- развить интерес к здоровому образу жизни, физической культуре;

Воспитательные задачи:

- укрепить и сохранить индивидуальное здоровье учащегося через активное включение его в образовательный процесс.

2 модуль «Соревновательная подготовка»

Реализация модуля направлена на поддержание обучающегося в спортивной форме через учебно-тренировочную и психологическую подготовку.

Цель: создание условий для проявления уровня готовности обучающегося к участию в основных соревнованиях.

Задачи:

Образовательные:

- развить начальную степень готовности учащегося к соревнованиям;
- изучить теоретические основы тактики, овладеть основными тактическими приемами для участия в соревнованиях.

Развивающие:

- развивать основные физические качества.
- совершенствовать спортивную технику.
- совершенствовать психологическую подготовку.

Воспитательные:

- развивать морально-волевые качества.

3 модуль «Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»

Процесс развития у обучающихся тактических знаний, умений, навыков, тактического мышления, в ходе учебно-тренировочной деятельности.

Цель: создание условий для гармоничного физического развития и умения дальнейшего использования его на практических занятиях.

Задачи:

Обучающие задачи:

- совершенствовать основные технические действия, выполнения приёмов и физических упражнений по дзюдо;
- развивать и поддерживать потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

Развивающие задачи:

- продолжить укрепление и комплексное развитие всей системы организма учащихся;

Воспитательные задачи:

- воспитать устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом, здоровому образу жизни, трудолюбия и дисциплины.

Третий год обучения

1 модуль «Общая физическая и технико-тактическая подготовка»

Проводится дальнейшее развитие учащегося на основе рукопашного боя, укрепление его физического развития за счет спортивных занятий.

Цель: создание условий для физического совершенствование через обладание основами техник и тактик борьбы дзюдо

Задачи:

Обучающие задачи:

- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;

Развивающие задачи

- развить двигательную активность обучающихся, достижение им положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности.

Воспитательные задачи:

- воспитать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивую привычку в самовоспитании личностных качеств.

2 модуль «Соревновательная подготовка»

При реализации модуля учащийся развивает свои физические способности для участия в соревнованиях различного уровня. Продолжает совершенствовать технику борьбы, развивая навыки и умения, лежащие в основе оптимальной готовности спортсмена к достижениям.

Цель – достижение хорошей спортивной формы обучающихся, её сохранение в период участия в соревновательных мероприятиях.

Задачи

Образовательные задачи:

- развить умения использовать умения и навыки использования технико-тактической готовности при соревновательной деятельности;
- изучить теоретические основы тактики, овладеть тактическими приемами и приобрести опыт участия в соревнованиях.

Развивающие задачи:

- развивать основные физические качества и стрессоустойчивость учащегося;

Воспитательные задачи:

- воспитать самодисциплину.

3 модуль «Комплексное физическое развитие начинающего спортсмена»

Реализация модуля направлена на дальнейшее развитие физических данных обучающегося, на выстраивание коммуникации внутри группы.

Цель: формирование к самосовершенствованию и стремлению овладением в полном объеме технико-тактической подготовки, для дальнейшего использования в практических занятиях.

Задачи:

Обучающие задачи:

- овладеть техническими и тактическими действиями, необходимыми для комплексного развития спортсмена.

Развивающие задачи:

- развивать быстроту реакций, ловкость, гибкость, силу и выносливость.

Воспитательные задачи:

- формировать социальные и коммуникативные компетентности на основе систематических занятий рукопашным боем;

- способствовать повышению работоспособности, потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.

Четвертый год обучения

1 модуль «Общая физическая и технико-тактическая подготовка»

Реализация модуля способствует комплексному развитию одаренных обучающихся на основе систематических спортивных занятий, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

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

Задачи:

Обучающие задачи:

- совершенствовать технико-тактическое мастерство (применение техники борьбы в партере и бросковой техники в различных условиях)

Развивающие задачи

- содействовать разностороннему, гармоничному развитию личности, подготовке учащихся к трудовой деятельности;

Воспитательные задачи:

- формировать позитивные жизненные ценности обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем;
- формировать умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

2 модуль «Соревновательная подготовка»

Отдельные ее компоненты могут претерпевать довольно значительные изменения при адаптации к условиям очередных состязаний, однако коренные перестройки в этот период неуместны.

Цель – создание условий для достижения наивысшей спортивной формы одаренных обучающихся.

Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и

Задачи

Образовательные задачи:

- повысить уровень специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладеть основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоить соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочную и соревновательную нагрузку;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Развивающие задачи:

- продолжить формирование личности в процессе физического и духовного воспитания.

Воспитательные:

- способствовать успешной социализации обучающегося;
- сформировать систему взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.

3 модуль «Комплексное физическое развитие начинающего спортсмена»

Процесс совершенствования у обучающихся тактических знаний, умений, навыков, тактического мышления, в ходе учебно-тренировочной деятельности.

Цель: оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата.

Задачи:

Обучающие задачи:

- совершенствовать показатели физической подготовленности занимающихся;

Развивающие задачи:

- развить быстроту реакций, ловкость, гибкость, силу и выносливость.

Воспитательные задачи:

- воспитать стремления к постоянному самосовершенствованию в процессе занятий физической культурой.

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность, новизна

Общеразвивающая дополнительная программа «Дзюдо» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе программы Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2003 г. с учетом ФГОС.

Разработка программы шла в опоре на нормативно-правовую базу и на правительственные документы, в частности, на Стратегию социально-экономического развития Самарской области. Такой подход способствовал созданию востребованной в детской и подростковой среде программы, отвечающей требованиям времени. В программе заложены тенденции на развитие ребенка и получение им качественного дополнительного образования, что соответствует Стратегии социально-экономического развития Самарской области до 2030 года.

История дзюдо насчитывает сотни лет. Этот вид спорта позволяет занимающимся, независимо от возраста, эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Занятия этим видом единоборства способствуют физическому, умственному и духовному совершенствованию личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо; формируются волевые, инициативные, дисциплинированные люди. Занимаясь в условиях учреждения дополнительного образования, занятия строятся с учетом возрастных особенностей, уровня физического развития, сенситивных периодов развития учащихся.

Программа «Дзюдо» направлена на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей к бережному отношению к своему здоровью, целостного развития физических и психических качеств личности, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В программе используется **конвергентный подход**. Занятия дзюдо направлены на формирование целостного мировоззрения учащихся, уважительного отношения к окружающим, проявление культуры

взаимодействия, терпения в достижении общих целей при совместной деятельности не только на занятии, но и в обычной повседневной жизни.

Программа предусматривает связь со следующими областями знаний:
биология:

- анатомия и физиология человека;
- строение организма человека;
- функциональными особенностями работы сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-суставной, мышечной системами.

химия:

- изучение и знакомство с химическими реакциями, происходящими в мышечной ткани при физической нагрузке;

история:

- знакомство с развитием спорта в России, за рубежом;

диетология:

- сведения о правильном питании и калорийности пищи;
- *другие виды спорта:* легкая атлетика, гимнастика, общая физическая подготовка.

Такой широкий образовательный спектр взаимодействия с образовательными областями способствует расширению знаний учащихся, направлен на формирование здорового образа жизни.

Проблема здорового образа жизни в современном обществе является одной из самых актуальных. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека. Но в объединениях учреждений дополнительного образования этой проблеме уделяется недостаточное внимание. Порой обучающиеся на занятиях спортивной направленности нарабатывают спортивные навыки в отрыве от формирования здоровьесберегающего и здоровьесформирующего отношения к собственному организму. Вот почему вопрос о формировании у подростков ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных.

При регулярных занятиях борьбой дзюдо, у учащихся развиваются выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Кроме того, борьба дзюдо оказывает благоприятный оздоровительный, психотерапевтический эффект, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Данная программа позволяет привлечь ребят к занятиям дзюдо. Особенностью данной программы является то, что особое внимание в ней

уделяется воспитательной работе. Частью программы является раздел «Воспитательная работа», направленный не только на развитие личности занимающихся, но и предоставление условий, способствующих развитию патриотических и интернациональных качеств личности учащихся.

Данная программа по дзюдо, как популярного вида спорта среди детей, подростков и молодежи, позволяет решать проблему физической и психологической подготовки к службе в армии.

Воспитание учащихся отвечает Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.

Государством созданы условия для воспитания в каждом человеке приятие норм здорового образа жизни, формирование такой базовой ценности, как здоровье. Через занятия спортом учащийся приобретает спортивные знания, умения и навыки, в конечном итоге формируют национальную безопасность России в современном мире. Программа по развитию спорта и физической культуры в России разработанная до 2020 года раскрывает основную цель, направленную на создание хороших условий для укрепления здоровья россиян путем популяризации массового спорта. В условиях учреждения дополнительного образования учащиеся имеют возможность достижения государственной цели через регулярные занятия в спортивном объединении «Дзюдо». Здесь у учащихся развиваются выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Кроме того, занятия оказывают благоприятный оздоровительный, психотерапевтический эффект, улучшает самочувствие, поднимает работоспособность.

Все это показывает, что занятия в условиях учреждения дополнительного образования являются педагогически целесообразными, актуальными и привлекательными для детей и подростков.

Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. По сравнению с программами по дзюдо, используемыми в спортивных школах, в данную программу внесены изменения в раздел тренировочных нагрузок (с учетом соотношений общей физической и специальной физической подготовки дзюдоистов), что является новым по сравнению с программами, используемыми в ДЮСШ. Внесены новые требования к выполнению контрольных нормативов.

Программа реализуется в течении учебного года и в каникулярное время.

Имеется возможность использования при прохождении избранных тем дистанционной формы обучения.

Особенности реализации образовательной программы в дистанционном формате

В настоящее время в век информационных технологий и компьютерной техники в образовании активно развиваются формы дистанционного и сетевого получения образования. Под электронным обучением и обучением с использованием дистанционных технологий понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при взаимодействии обучающихся и педагогических работников через интернет-сети.

Это актуальное и перспективное направление, которое при современном уровне развития технологий вполне реализуемо и соответствует современной тенденции развития рынка образовательных услуг. Главным преимуществом дистанционной формы обучения является возможность предоставления образовательных услуг для неограниченного числа обучающихся без необходимости обеспечения образовательного процесса. В этом случае обучение ведется на расстоянии с помощью современных интерактивных технологий. Такая форма обучения позволяет более глубоко изучить некоторые темы, расширяя знания, которые им помогут в профориентации в будущем.

Все виды дистанционного формата обучения направлены на поднятие качества образования, конкурентоспособности образовательной программы, мобильности самих учащихся.

Программа реализуется в объединении Атлант, название которого является брендом, среди муниципальных секций по виду спорта дзюдо. Образ титана **Атланта**, державшего на своих плечах небесный свод, является для учащихся ориентиром в развитии своих физических и духовных качеств. Это отражается в постоянном прогрессе достижения положительных результатов не только на физических тренировках, но и в школьных занятиях. Это отвечает качественному развитию образовательного процесса.

1.2. Цели и задачи

Первый год обучения

Модуль первый «Ознакомление с основами борьбы дзюдо»

Цель: ознакомить учащихся с основами борьбы дзюдо

Задачи:

Обучающие задачи:

- познакомиться с основами техники и тактики дзюдо;
- изучить характеристику приемов борьбы;
- формировать интерес к изучению техник и тактик борьбы дзюдо;

Развивающие задачи

- научиться анализировать технику и тактику действий в борьбе дзюдо при нападении и защите

Воспитательные задачи:

- понимать роль и значение физической культуры, в частности дзюдо в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Модуль второй «Основы общей физической и тактической подготовки»

Цель: стремлений к развитию физических и умственных способностей через овладение борьбой Дзюдо.

Задачи:

Обучающие задачи:

- расширить двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Развивающие задачи:

- развитие всесторонних и специальных физических качеств, общее повышение уровня физических возможностей организма

Воспитательные задачи:

- воспитание необходимых двигательных умений и навыков для занятий дзюдо

Модуль третий «Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»

Цель: достижение максимально возможного для данного возраста обучающихся уровня физического развития.

Задачи:

Обучающие задачи:

- овладеть основами приёмов и физических упражнений дзюдо, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Развивающие задачи:

- укреплять и развивать физическую подготовку у начинающего спортсмена.

Воспитательные задачи:

- привить начинающим спортсменам важность физической подготовки на начальной стадии занятий.

Второй год обучения

1 модуль «Общая физическая и технико-тактическая подготовка»

Цель: создание условий для развития стремлений к овладению основами техники и тактики борьбы дзюдо

Задачи:

Обучающие задачи:

- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- изучить комплексы упражнений для стартового развития специальных физических качеств и двигательных навыков

Развивающие задачи

- развить интерес к здоровому образу жизни, физической культуре;

Воспитательные задачи:

- укрепить и сохранить индивидуальное здоровье учащегося через активное включение его в образовательный процесс.

2 модуль «Соревновательная подготовка»

Цель: создание условий для проявления уровня готовности обучающегося к участию в основных соревнованиях.

Задачи:

Образовательные:

- развить начальную степень готовности учащегося к соревнованиям;
- изучить теоретические основы тактики, овладеть основными тактическими приемами для участия в соревнованиях.

Развивающие:

- развивать основные физические качества.
- совершенствовать спортивную технику.
- совершенствовать психологическую подготовку.

Воспитательные:

- развивать морально-волевые качества.

3 модуль «Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»

Цель: создание условий для гармоничного физического развития и умения дальнейшего использования его на практических занятиях.

Задачи:

Обучающие задачи:

- совершенствовать основные технические действия, выполнения приёмов и физических упражнений по дзюдо;
- развивать и поддерживать потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

Развивающие задачи:

- продолжить укрепление и комплексное развитие всей системы организма учащихся;

Воспитательные задачи:

- воспитать устойчивый интерес к регулярным занятиям спортом, здоровому образу жизни, трудолюбию и дисциплины.

Третий год обучения

1 модуль «Общая физическая и технико-тактическая подготовка»

Цель: создание условий для физического совершенствование через обладание основами техник и тактик борьбы дзюдо

Задачи:

Обучающие задачи:

- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека;

Развивающие задачи

- развить двигательную активность обучающихся, достижение им положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности.

Воспитательные задачи:

- воспитать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивую привычку в самовоспитании личностных качеств.

2 модуль «Соревновательная подготовка»

Цель – достижение хорошей спортивной формы обучающихся, её сохранение в период участия в соревновательных мероприятиях.

Задачи

Образовательные задачи:

- развить умения использовать умения и навыки использования технико-тактической готовности при соревновательной деятельности;
- изучить теоретические основы тактики, овладеть тактическими приемами и приобрести опыт участия в соревнованиях.

Развивающие задачи:

- развивать основные физические качества и стрессоустойчивость учащегося;

Воспитательные задачи:

- воспитать самодисциплину.

3 модуль «Комплексное физическое развитие начинающего спортсмена»

Цель: формирование к самосовершенствованию и стремлению овладением в полном объеме технико-тактической подготовки, для дальнейшего использования в практических занятиях.

Задачи:

Обучающие задачи:

- овладеть техническими и тактическими действиями, необходимыми для комплексного развития спортсмена.

Развивающие задачи:

- развивать быстроту реакций, ловкость, гибкость, силу и выносливость.

Воспитательные задачи:

- формировать социальные и коммуникативные компетентности на основе систематических занятий рукопашным боем;
- способствовать повышению работоспособности, потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.

Четвертый год обучения

1 модуль «Общая физическая и технико-тактическая подготовка»

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

Задачи:

Обучающие задачи:

- совершенствовать технико-тактическое мастерство (применение техники борьбы в партере и бросковой техники в различных условиях)

Развивающие задачи

- содействовать разностороннему, гармоничному развитию личности, подготовке учащихся к трудовой деятельности;

Воспитательные задачи:

- формировать позитивные жизненные ценности обучающихся посредством систематических занятий рукопашным боем;
- формировать умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

2 модуль «Соревновательная подготовка»

Цель – создание условий для достижения наивысшей спортивной формы одаренных обучающихся.

Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и

Задачи

Образовательные задачи:

- повысить уровень специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладеть основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоить соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочную и соревновательную нагрузку;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Развивающие задачи:

- продолжить формирование личности в процессе физического и духовного воспитания.

Воспитательные:

- способствовать успешной социализации обучающегося;
- сформировать систему взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства.

3 модуль «Комплексное физическое развитие начинающего спортсмена»

Цель: оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата.

Задачи:

Обучающие задачи:

- совершенствовать показатели физической подготовленности занимающихся;

Развивающие задачи:

- развить быстроту реакций, ловкость, гибкость, силу и выносливость.

Воспитательные задачи:

- воспитать стремления к постоянному самосовершенствованию в процессе занятий физической культурой.

1.3. Условия реализации программы

Сроки реализации программы – 4 года.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 5 до 17 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа реализуется в течении 36 учебных недель:

1 год обучения – 144 часа (4 часа в неделю);

2-4 годы обучения – по 216 часа (6 час. в неделю) в каждый год .

В период летних школьных каникул организуются спортивные смены в оздоровительном лагере.

Наполняемость групп:

1 год обучения– 15-20 человек;

2 год обучения – 12-15 человек;

3 год обучения – 8-12 человек.

4 год обучения – 8-12 человек.

1.4. Результативность программы и способы их проверки

В образовательных учреждениях занимающиеся, как правило, имеют неодинаковую степень физической и специальной подготовки, различный возраст, стаж занятий. Поэтому в программу в качестве контрольно-переводных нормативов включены требования аттестации на ученические разряды по рукопашному бою (пояса), позволяющие дифференцированно подходить к процессу обучения, что особенно актуально в группах с разным уровнем подготовки занимающихся. Аттестационные тесты соответствуют требованиям и рекомендациям Российской федерации дзюдо. В программу аттестации включены тесты и контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке, составленные на основе критериев государственного образовательного стандарта и скорректированные с учетом результатов, показанных спортсменами, занимающихся борьбой дзюдо.

Контрольное тестирование проводится два раза в год:

- с присвоением разрядов и поясов определенного цвета.

Первый год обучения

Личностные результаты

- развито понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

Метапредметные результаты

Регулятивные

- умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
Познавательные
- понимает роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья
Коммуникативные
- умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы.

Предметные результаты

1 модуль «Ознакомление с основами борьбы дзюдо»

Знает:

- основные пути развития борьбы дзюдо в России;
- Умеет:*
- демонстрировать физические данные в пределах 1 года обучения;
- Владеет:*
- основными приемами ведения борьбы.

2 модуль «Основы общей физической и тактической подготовки»

Знает:

- основной комплекс физических упражнений;
- Умеет:*
- демонстрировать свою двигательную активность на тренировках, достигая положительный результат в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности в пределах изучаемого материала;
- Владеет:*
- личным двигательным опытом в выполнении упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

3 модуль «Комплексное начальное физическое развитие начинающего

Знает:

- требования к участию в соревнованиях;

- теоретические сведения о борьбе дзюдо, правилах проведения соревнований, о влиянии физических упражнений на самочувствие; - ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

Умеет:

- выполнять кувырки (вперёд, назад, через правое и левое плечо); - выполнять страховку при падении вперёд, назад, на правый и левый бок; принимать стойки и передвигаться в стойках (передней, задней боковой); - выполнять броски партнёра без сопротивления; - выполнять действия в партере без сопротивления, умеет передвигаться в парах с партнёром; - соблюдать дистанцию; - держать равновесие при передвижениях.

Владеет:

- основами техническими действиями, приёмами и физическими упражнениями по дзюдо, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Второй год обучения

Личностные результаты

- развиты стремления к овладению основами техники и тактики борьбы дзюдо

Метапредметные результаты

Регулятивные

- развит интерес к здоровому образу жизни, физической культуре;

Познавательные

- сформированы и развиты компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий

Коммуникативные

- укрепить и сохранить индивидуальное здоровье учащегося через активное включение его в образовательный процесс.

Предметные результаты

1 модуль «Общая физическая и технико-тактическая подготовка»

Знает:

- овладел системой знаний о физическом совершенствовании человека;

Умеет:

- выполнять комплексы упражнений для стартового развития специальных физических качеств и двигательных навыков

Владеет:

- комплексом упражнений в области технико-тактической подготовки;

2 модуль «Соревновательная подготовка»

Знает:

- теоретические основы тактики;

Умеет:

- владеет основными тактическими приемами необходимыми для участия в соревнованиях.

Владеет:

- навыком совершенствования спортивной техники под управлением педагога;
- начальной степенью готовности учащегося к соревнованиям.

3 модуль «Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»

Знает:

- комплексы физических упражнения, способствующих развитию данных в соответствии с возрастом;
- правила техники безопасности и противопожарной безопасности в спортивных сооружениях; - правила борьбы дзюдо; - простые тесты для самоконтроля своего физического состояния; - приемы оказания первой медицинской помощи при ошибках, растяжениях и переломах;

Умеет:

- выполнять правильное передвижение партнером (с шагом, с подшагиванием, скрестным шагом);
- выполнять перевороты и уходы с удержания; - выполнять броски борцовского манекена;
- выполнять броски партнёра (с места, на шаг, на 3 шага) с уступающим сопротивлением);
- правильный срыв захвата (широкого, сверху, за пояс, узкого)
- передвигаться с уходом от броска , при выполнении ответной конторатаки
- выполнять броски с выводом партнёра из равновесия.

Владеет:

- основными техническими действиями, выполнения приёмов и физических упражнений по борьбе дзюдо.

Третий год обучения

Личностные результаты

- сформирована устойчивая привычка в самовоспитании личностных качеств;
- воспитаны нравственные и волевые качества;

Метапредметные результаты

Регулятивные

- развита двигательная активность обучающихся, достигнута положительная динамика в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности.

Познавательные

- умеет самостоятельно определять цели занятий по борьбе дзюдо.
- умеет самостоятельно планировать пути достижения спортивных целей, в том числе альтернативных, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Коммуникативные

- установил связи между приобретенным личным жизненным опытом и знаниями из разных предметных областей;

Предметные результаты

1 модуль «Общая физическая и технико-тактическая подготовка»

Знает:

- правила дзюдо;
- основные приёмы (связки) применяемые в дзюдо;
- как оказать первую доврачебную помощь при ушибах, кровотечениях, переломах и других спортивных травмах.

Умеет:

- вести поединок с дозированной степенью сопротивления;

Владеет:

- овладел основами техник и тактик дзюдо в рамках программы;

2 модуль «Соревновательная подготовка»

Знает:

- теоретические основы тактики;

Умеет:

- применять тактические приемы и приобретен опыт участия в соревнованиях.

Владеет:

- развиты навыки использования технико-тактической готовности при соревновательной деятельности;

3 модуль «Комплексное физическое развитие начинающего спортсмена»

Знает:

- Предъявляемые к спортсмену требования безопасности жизнедеятельности;

Умеет:

- использовать в полном объеме технико-тактической подготовки, для дальнейшего использования в практических занятиях в рамках изучаемого материала;
 - выполнять технические действия с разной скоростью и амплитудой;
 - уходить с линии атаки;
 - выбирать нужную для ведения схватки дистанцию;
 - выполнять приёмы со страховкой партнёра;
 - переходить от борьбы в стойке в борьбу в партере;
 - выполнять приёмы самозащиты в движении;
- Владеет:*
- техническими и тактическими действиями, необходимыми для комплексного развития спортсмена.

Четвертый год обучения

Личностные результаты

- сформировано понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств;

Метапредметные результаты

Регулятивные

- воспитано трудолюбие и приобретен навык самостоятельной работы;

Познавательные

- сформированы умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.

Коммуникативные

- сформированы позитивные жизненные ценности обучающихся посредством систематических занятий дзюдо;

Предметные результаты

1 модуль «Общая физическая и технико-тактическая подготовка»

Знает:

- требования к успешному разностороннему, гармоничному физическому развитию личности, подготовке учащихся к трудовой деятельности;

Умеет:

- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом личных возможностей и особенностей

организма;

Владеет:

- навыком организации систематических самостоятельных занятий рукопашным боем для обогащения личного опыта деятельности в спортивном объединении и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

2 модуль «Соревновательная подготовка»

Знает:

- повысить уровень специальной физической и функциональной подготовленности;

Умеет:

- выполнять задания повышенного уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

Владеет:

- техникой и тактикой борьбы дзюдо;
- приобрести соревновательный опыт путем участия в спортивных соревнованиях;
- соответствующим возрасту, полу и уровню готовностью к тренировочной и соревновательной нагрузке;
- системой взглядов, принципов, убеждений, нравственных ценностей, определяющих возложенные на гражданина обязанности по вооруженной защите государства;
- владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

3 модуль «Комплексное физическое развитие начинающего спортсмена»

Знает:

- знаниями требований на присвоение званий юный судья;
- о состоянии и развитии борьбы дзюдо
- тенденции развития борьбы дзюдо;
- о строении и функциях организма человека и влияние на него физических упражнений;
- тренировочные нагрузки в микроциклах на разных этапах тренировочного процесса и в связи с проблемой периодизации;
- функциональные возможности своего организма;
- основы методики обучения и тренировки по дзюдо;

- основы гигиены;
- О режиме дня, питания и отдыха.

Умеет:

- оказать первую медицинскую помощь себе и другим пострадавшим;
- владеть средствами и методами регуляции психического состояния;
- уметь анализировать тактические действия соперника;
- анализировать собственные действия и ошибки;
- достичь высокого уровня психологической подготовленности;
- использовать методику судейства на соревнованиях;
- проводить тренировочные занятия различной направленности;
- участвовать в учебно-тренировочных и календарных соревнованиях областного, регионального и всероссийского уровня;
- выполнять и подтверждать спортивные разряды по дзюдо;
- самостоятельно проводить разминку.

Владеет:

- основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, пониманием ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- основными методами построения тренировочного занятия;
- способами разминки, основной и заключительной частью тренировки.

Система оценки предметных, личностных и метапредметных результатов

осуществляется ежегодно:

предметные результаты в начале и конце каждого модуля

личностные и метапредметные результаты: в начале и конце каждого года обучения

Оценивание проводится по трёхбалльной системе, где 1 балл- ознакомительный уровень; 2 балла- базовый уровень; 3 балла- продвинутый уровень

Параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики	Формы подведения итогов
Предметные результаты					
Теоретические знания по основным темам программы	Осмысленность и правильность использования теоретических знаний	• Объем теоретических знаний составляет менее 1/2 объёма	1	Педагогическое наблюдение, анализ за использованием теоретических знаний в практической деятельности	Контрольное занятие
		• Объем теоретических знаний составляет более 1/2 объёма;	2		
		• Освоил весь теоретический объем знаний	3		
Практические умения, владения	Соответствие практических умений и владений программным требованиям	• Объем практических умений и владений составляет менее 1/2 объёма	1	Педагогическое наблюдение за активностью использования практических умений и владений	Открытое занятие, Концертное выступление
		• Объем практических умений и владений составляет более 1/2 объёма;	2		
		• Овладел практическим умениями и навыками в полном объеме	3		

Личностные качества					
1 г.о.	понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения	<ul style="list-style-type: none"> • Слабо развито понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения. • Есть понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения. • Развито понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения. 	1	Педагогическое наблюдение, анализ	Участие в проектной и социальной деятельности, занятие
			2		
			3		
2 г.о.	стремления к овладению основами техники и тактики борьбы дзюдо	<ul style="list-style-type: none"> • слабо развиты стремления к овладению основами техники и тактики борьбы дзюдо; • развиты стремления к овладению основами техники и тактики борьбы дзюдо; • развиты стремления к усовершенствованию исполнения техники и тактики борьбы дзюдо 	1	Педагогическое наблюдение	занятие
			2		
			3		
3 г.о.	Сформированность устойчивых привычек в самовоспитании личностных качеств, воспитать нравственные и волевые качества	<ul style="list-style-type: none"> • Не сформирована устойчивая привычка в самовоспитании личностных качеств и не воспитаны нравственные и волевые качества. • Частично сформирована устойчивая привычка в самовоспитании личностных качеств и воспитание нравственных и волевых качеств. 	1	Наблюдение	Занятие, соревнования
			2		

		<ul style="list-style-type: none"> Сформирована устойчивая привычка в самовоспитании личностных качеств и воспитаны нравственные и волевые качества 	3		
4 г.о.	Сформировать понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств	<ul style="list-style-type: none"> Не сформировано понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств. Частично сформировано понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств. Сформировано понимание роли и значение физической культуры в формировании личностных качеств 	1 2 3	Наблюдение	Занятие, соревнования

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Коммуникативные результаты

1 г.о	определение понятий, обобщений, аналогий; степень умения самостоятельно устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии);	<ul style="list-style-type: none"> Не определяет понятия, не видит обобщений, аналогий; не может устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии); определяет понятия, видит обобщений, аналогий; не может устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии); определяет понятия, видит обобщений, аналогий; 	1 2 3	Педагогическое наблюдение	Соревнования, КТД
-------	---	--	-------------	---------------------------	-------------------

	дедуктивное и по аналогии) и делать выводы	может устанавливать причинно-следственные связи, строит логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делает выводы			
2 г.о.	Сохранение индивидуального здоровья учащегося через активное включение его в образовательный процесс	<ul style="list-style-type: none"> • Не сохраняет индивидуальное здоровье. • Старается сохранять индивидуальное здоровье через активное включение его в образовательный процесс. • Сохраняет индивидуальное здоровье через активное включение его в образовательный процесс. 	1 2 3	Педагогическое наблюдение	Занятие, КТД
3 г.о.	Установить связь между приобретенным личным жизненным опытом и знаниями из разных предметных областей.	<ul style="list-style-type: none"> • Не установил связи между приобретенным личным жизненным опытом и знаниями из разных предметных областей; • Местами установил связи между приобретенным личным жизненным опытом и знаниями из разных предметных областей; • Установил связи между приобретенным личным жизненным опытом и знаниями из разных предметных областей. 	1 2 3	Педагогическое наблюдение	Занятие, КТД
4 г.о.	Сформированность позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством	<ul style="list-style-type: none"> • Не сформированы позитивные жизненные ценности посредством систематических занятий дзюдо • Частично сформированы позитивные жизненные ценности посредством систематических занятий 	1 2	Педагогическое наблюдение	Занятие, КТД

	систематических занятий дзюдо	<p>дзюдо</p> <ul style="list-style-type: none"> Сформированы позитивные жизненные ценности посредством систематических занятий дзюдо 	3		
Познавательные результаты					
1 г.о.	Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья	<ul style="list-style-type: none"> Не понимает роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. Понимает роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. Понимает роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья 	1 2 3	Наблюдение	Занятие, КТД
2 г.о.	Развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий	<ul style="list-style-type: none"> Не сформированы компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий Сформированы компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий Сформированы и развиты компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий 	1 2 3	Наблюдение	Занятие
3 г.о.	Уметь самостоятельно	<ul style="list-style-type: none"> Не умеет самостоятельно определять цели занятий 	1	Наблюдение	Занятие

	<p>определять цели занятий по борьбе дзюдо, умение самостоятельно планировать пути достижения спортивных целей</p>	<p>по борьбе дзюдо.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не всегда умеет самостоятельно определять цели занятий по борьбе дзюдо, не умеет самостоятельно планировать пути достижения спортивных целей, в том числе альтернативных, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. • Умеет самостоятельно определять цели занятий по борьбе дзюдо, умеет самостоятельно планировать пути достижения спортивных целей, в том числе альтернативных, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач 	<p>2</p> <p>3</p>		
4 г.о.	<p>Сформированность умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, а также воспитание патриотизма и готовности к защите Отечества.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Не сформированы умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, а также не воспитан патриотизм и готовность к защите Отечества. • Частично сформированы умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, а также частично воспитан патриотизм и готовность к защите Отечества. • Сформированы умения определить свое призвание в сложных экономических условиях жизни, а также воспитан патриотизм и готовность к защите Отечества 	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	Наблюдение	Занятие

Регулятивные результаты					
1 г.о.	сотрудничество и совместная деятельность с педагогом и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	<ul style="list-style-type: none"> • Не умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; не работает индивидуально и в группе: не находит общее решение. • Умеет периодически организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; умеет работать индивидуально и в группе. • Умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение. 	1 2 3	Наблюдение	Занятие, КТД
2 г.о.	Интерес к здоровому образу жизни, физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> • Не развит интерес к здоровому образу жизни, физической культуре; • Умеренно развит интерес к здоровому образу жизни, физической культуре; • Развит интерес к здоровому образу жизни, физической культуре 	1 2 3	Наблюдение	Занятие, КТД
3 г.о.	Развитие двигательной активности обучающихся,	<ul style="list-style-type: none"> • Не развита двигательная активность обучающихся, не достигнута положительная динамика в развитии основных физических качеств и показателей 	1	Наблюдение	Занятие, КТД

	достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности.	<p>физической подготовленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Частично развита двигательная активность обучающихся, не достигнута положительная динамика в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности. • Развита двигательная активность обучающихся, достигнута положительная динамика в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности. 	2 3		
4 г.о.	трудолюбие и навык самостоятельной работы	<ul style="list-style-type: none"> • Не воспитано трудолюбие и не приобретен навык самостоятельной работы. • Местами воспитано трудолюбие и не приобретен навык самостоятельной работы. • Воспитано трудолюбие и приобретен навык самостоятельной работы. 	1 2 3	Наблюдение	Занятие, КТД

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Первый год обучения

№ п.п	Модуля/темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
I	Модуль первый «Ознакомление с основами рукопашного боя»	48	5	43
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1
1.2	Физическое развитие	2		2
1.3	История дзюдо в мире и России	2	2	
1.4	Этикет в Дзюдо. Запрещенные приемы в Дзюдо.	2	2	
1.5.	Базовая подготовка приемов в борьбы лежа и стоя	32		32
1.6.	Основы техники и тактики борьбы	8		8
II	«Основы общей физической и технической подготовки»	58		58
2.1.	Основы физическая подготовка	14		24
2.2.	Основы технической подготовки	44		66
III	«Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»	38	2	36
3.1.	Основы тактико-технической подготовки	18		18
3.2.	Развитие физических навыков	10		10
3.3.	Участие в соревнованиях. Правила соревнований	10	2	8
	Всего	144	7	137

2.2. Второй год обучения

№ п.п	Модуля/темы	Количество часов		
		всего	теор ия	практи ка
I	«Общая физическая и технико-тактическая техническая подготовка»	34	4	30
1.1	Вводное занятие.	8	2	6

	Повторение материала 1 года обучения. Техника безопасности			
1.2	Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль	2	2	
1.3	Основы техники и тактики борьбы	12		12
1.4	Физическое развитие	12		12
II	«Соревновательная подготовка»	34	4	30
2.1.	Правила соревнований	2	2	
2.2.	Соревновательная подготовка	18	2	16
2.3.	Зачетные требования	14		14
III	«Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»	76	4	72
3.1.	Физическая подготовка. Техника безопасности ведения боя	74	2	72
3.2.	Ведущие спортсмены дзюдо	2	2	
	ИТОГО	144	12	132

2.3. Третий год обучения

№ п.п	Модуля/темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
I	«Общая физическая и технико-тактическая техническая подготовка»	34	4	30
1.1	Повторение знаний и умений 2 г.о. Техника безопасности	6	2	4
1.2	Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль	2	2	
1.3	Физическая подготовка	12		
1.4	Технико-тактическая подготовка	14		
II	«Соревновательная подготовка»	34	3	31
2.1	Повторение правил участия в соревнованиях	2	1	1
2.2	Соревновательная подготовка	24		24
2.3.	Зачетные требования	8	2	6
III	«Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»	76	3	73
3.1.	Физическая подготовка. Техника безопасности	74	2	72
3.2.	Ведущие спортсмены рукопашного боя. Проектная	2	1	1

	деятельность			
	ИТОГО	144	10	134

2.4. Четвертый год обучения

№ п.п	Модуля/темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
I	«Общая физическая и технико-тактическая техническая подготовка»	34	4	30
1.1	Повторение знаний и умений 3 г.о. Техника безопасности	6	2	4
1.2	Гигиенические требования и навыки	2	2	
1.3	Физическая подготовка	12		12
1.4	Технико-тактическая подготовка	14		14
II	«Соревновательная подготовка»	34	4	30
2.1	Повторение правил участия в соревнованиях	2	2	
2.2	Соревновательная подготовка. Соревнования	24		24
2.3.	Зачетные требования	8	2	6
III	«Комплексное физическое развитие спортсмена»	76	3	73
3.1.	Физическая подготовка. Техника безопасности	74	2	72
3.2.	Рукопашный бой в России. Проектная деятельность	2	1	1
	ИТОГО	144	11	133

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

3.1. Первый год обучения

Модуль первый «Ознакомление с основами борьбы дзюдо»

Тема 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: формирование группы. Знакомство с основами борьбы дзюдо, правила поведения в зале. Правила ведения схватки.

Практика: стартовая диагностика- проверка физических данных обучающихся.

Тема 1.2. Физическое развитие

Практика: упражнения для общеукрепляющего физического развития обучающихся.

Тема 1.3. История рукопашного боя в мире и России

Теория: знакомство с историей зарождения борьбы дзюдо, в СССР, России и мире.

Тема 1.4. Этикет в борьбе дзюдо. Запрещенные приемы в дзюдо.

Теория: даются основные сведения этикета в дзюдо: рукопожатие перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок (Бой), а также окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, не лежать. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, царапаться, кусаться, выкручивать шею, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лежа, захватывать пальцы рук, болевые приемы на кисть руки и ноги, проводить болевые удушения рывками, держаться за татами.

Тема 1.5. Базовая подготовка приемов в борьбе лежа и стоя

Практика: изучение приемов борьбы в положении лежа и стоя в парах.

Тема 1.6. Основы техники и тактики в борьбе дзюдо

Практика: Самостраховка. Кувырки вперед, кувырки назад. Упражнения на растяжку.

Модуль второй «Основы общей физической и технической подготовка»

Тема 2.1. Основы физической подготовки

Практика: основных параметров развитие физических данных обучающихся на основе заложенных в зачетных требованиях; отжимания от пола двумя руками. Лазания по канату. Подтягивания на перекладине. Приседания на одной и двух ногах. Упражнения на пресс.

Тема 2.2. Основы техникой подготовка

Практика: отработка приемов в стойке, партере.

Модуль третий «Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»

Тема 3.1. Основы тактико-технической подготовки

Практика: отработка бросков в стойке.

Тема 3.2. Развитие физических навыков

Практика: укрепление костно-мышечного скелета на основе отжиманий, подтягиваний и брюшного пресса. Тренировки. Подготовка учащихся к соревнованиям

Тема 3.3. Участие в соревнованиях. Правила соревнований

Теория: изучение правил допуска к соревнованиям.

Практика: итоговая диагностика; сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях

3.2. Второй год обучения

Модуль первый «Общая физическая и технико-тактическая техническая подготовка»

Тема 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Повторение материала 1 года обучения.

Теория: корректировка состава группы, Знакомство с основами дзюдо, правилами поведения в зале. Правила ведения схватки.

Практика: стартовая диагностика физических данных учащихся - проверка физических данных обучающихся

Тема 1.2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль

Теория: Форма занятий. Личная гигиена. Гигиена места занятий. Предупреждение травм. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Значение медицинских наблюдений.

Сведения о строении и функциях человеческого организма (нервная, кровеносная, дыхательная, пищеварительная системы организма. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям)

Тема 1.3. Основы техники и тактики борьбы

Теория: общие понятия о приемах: характеристика бросков, характеристика удержаний, характеристика болевых и удушающих приемов.

Практика: формирование умений выполнения упражнений и приемов борьбы дзюдо. Отработка приемов в стойке и партере.

Тема 1.4. Физическое развитие

Практика: направленность общей и специальной физической подготовки борцов.
Упражнения для физического развития обучающихся

Модуль второй «Соревновательная подготовка»

Тема 2.1. Правила соревнований

Теория: повторение правил поведения спортсмена на соревнованиях

Тема 2.2. Соревновательная подготовка

Теория:

Практика: отработка тактики соревновательной схватки.

Тема 2.3. Зачетные требования

Практика: см. таблицу

Модуль третий «Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»

Тема 3.1. Физическая подготовка.

Практика: отработка техники безопасности ведения схватки.

Тема 3.2. Ведущие спортсмены борьбы дзюдо

Теория: Тагир Хайбулаев - Российский дзюдоист, олимпийский чемпион 2012 года, чемпион мира 2011 года и чемпион Европы 2009 года, заслуженный мастер спорта России. Победитель Кубка Мира и Гран-при в Абу-Даби в 2009 году.

3.3. Третий год обучения

Модуль первый «Общая физическая и технико-тактическая техническая подготовка»

Тема 1.1. Повторение знаний и умений 2 г.о. Техника безопасности

Теория: диагностика физических данных учащихся. Техника безопасности основы борьбы дзюдо, правила поведения в зале. Правила ведения схватки.

Практика: выполнение основных упражнений борьбы дзюдо.

Тема 1.2. Гигиенические требования и навыки, врачебный контроль

Теория: гигиенические требования и навыки их соблюдения. Важность врачебного контроля для сохранения здоровья

Тема 1.3. Физическая подготовка

Практика: общая и специальная физическая подготовка борцов. Упражнения для физического развития обучающихся.

Тема 1.4. Техничко-тактическая подготовка

Практика: закрепление на практике правил ведения схватки. Отработка приемов тактико-технической подготовки.

Модуль второй «Соревновательная подготовка»

Тема 2.1. Повторение правил участия в соревнованиях

Теория: закрепление теоретических знаний правил соревнований

Практика: отработка приемов ведения схваток с учетом правил. Подготовка учащихся к соревнованиям

Тема 2.2. Соревновательная подготовка

Практика: отработка основных приемов ведения боя. Психологическая подготовка.

Тема 2.3. Зачетные требования

Практика: см. таблицу

Модуль третий «Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»

Тема 3.1. Физическая подготовка. Техника безопасности

Теория: повторение знаний условий правильного падения, группировки.

Практика: практическое закрепление знаний правильного падения. ОФП (эстафета). Передвижения и стойки. Общая базовая подготовка (стойка, перемещения и др.) Самостраховка.

Тема 3.2. Ведущие спортсмены борьбы дзюдо. Проектная деятельность

Теория: Мансур Исаев - Российский дзюдоист, заслуженный мастер спорта, олимпийский чемпион 2012 года в весовой категории до 73 кг.

Арсен Галстян - Российский дзюдоист армянского происхождения, Заслуженный мастер спорта России, Олимпийский чемпион Лондона 2012 года в весовой категории до 60 кг.

Знакомство с правилами работы над проектом.

Практика: разработка проекта по изучаемой теме.

Итоговая диагностика

3.4. Четвертый год обучения

Модуль первый «Общая физическая и технико-тактическая техническая подготовка»

Тема 1.1. Повторение знаний и умений 3 г.о. Техника безопасности

Теория: повторение правил, установленных между участниками во время схватки.

Правила поведения на татами. Правила общения

Практика: стартовая диагностика уровня прочности умений, полученных в 3 г.о.

Тема 1.2. Гигиенические требования и навыки

Теория: изучение правил гигиены при занятиях единоборствами;

Тема 1.3. Физическая подготовка

Практика: Применяется двухпиковый цикл тренировок для более квалифицированных борцов можно применять строенные циклы годичной тренировки, цель которых – показать максимальный результат в трёх главных соревнованиях. Общий уровень подготовленности спортсменов успешно поддерживается двумя – тремя короткими подготовительными периодами тренировки. Если в тренировочном году намечается два-три соревновательных периода, то возрастает объём специализированной подготовки и уменьшается объём общефизической и тактико-технической, т. е. происходит «натаскивание». Это говорит о том, что у детей младшего возраста (до 13 лет), не должно быть больше одного пика спортивной формы в году, у детей среднего возраста (14-15 лет) один-два пика.

Тема 1.4. Техничко-тактическая подготовка

Практика: закрепление на практике правил ведения схватки. Отработка приемов

Специальная базовая подготовка включает отработку основных технических действий: бросков, удержаний, болевых приемов, защитных действий, а также и специальную физическую подготовку, направленную на освоение и улучшение качества этих действий. (Упражнения с партнером, индивидуальные упражнения, имитирующие броски с весом и др).

Тренировочные схватки – неотъемлемая часть тренировочного процесса, необходимого для подготовки к соревнованиям.

Модуль второй «Соревновательная подготовка»

Тема 2.1. Повторение правил участия в соревнованиях

Теория: повторение правил поведения спортсмена на соревнованиях

Тема 2.2. Соревновательная подготовка. Соревнования

Теория: повторение правил поведения спортсмена на соревнованиях. Подготовка к соревнованиям помогает обучающемуся, в полной мере используя свои

физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

Практика: индивидуально-групповая подготовка в процессе соревнований по физической, технической, тактической и психологической подготовке. Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат. Используются часы, предназначенные на контрольные испытания, и часы на интегральную подготовку. Углубленное медицинское обследование в начале и в конце учебного года все учащиеся проходят.

В течение года спортсмен может участвовать в 7-10 соревнованиях, проводя при этом от 25 до 30 схваток. Необходимо заранее определить главные, основные и подводящие и с учётом этого ставить перед спортсменом конкретные задачи. Нецелесообразно на всех соревнованиях стремиться занять самое высокое место: на одних можно проверить новые тактико-технические комплексы, на других – совершенствование физических качеств и т. д. В зависимости от квалификации спортсмена возможны различные варианты построения годичного цикла тренировок. Для новичков и спортсменов до первого спортивного разряда целесообразно планировать по одному подготовительному, соревновательному и переходному периоду. Этой категории спортсменов в соревновательном периоде необходимо достичь пика спортивной формы перед главным соревнованием. Для кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта цикл тренировочного года может быть двухпиковым

Модуль третий «Комплексное физическое развитие спортсмена»

Тем 3.1. Физическая подготовка. Техника безопасности

Теория: повторение правил ведения схватки, поведения в спортивном зале.

Практика: обеспечения технической и физической подготовки спортсменов применяются упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы могут сочетаться с игровыми упражнениями.

Упражнения, нацеленные на развитие, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации.

Комплексами, нацеленные на развитие быстроты включают игровые упражнения.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Тема 3.2. Борьба дзюдо в России. Проектная деятельность

Теория: требования к презентации изученного самостоятельно материала

Практика: разработка проектов на заданную тему. Презентация работы.

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

4.1. Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-

ТУ

- Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО (разработанные ГБОУ ДО СО «Самарский Дворец детского и юношеского творчества», Региональным модельным центром дополнительного образования детей в Самарской области)

4.2. Технический арсенал обучения

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

4.3. Воспитательная работа

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Воспитательное значение занятий физической культурой и спортом общеизвестно: формирование у занимающихся круга общения, чуждого вредным привычкам, исповедующего здоровый образ жизни, имеющего определенные моральные запреты. Дисциплина и самодисциплина, уверенность в своих силах, уважительное отношение к товарищам, почтение к старшим отличает спортсменов, занимающихся единоборствами.

Педагог должен помнить, что рукопашный бой – это не «тайное восточное боевое искусство». Требования этикета единоборства ни в коем случае не следует отождествлять с религиозной философией эзотерических школ.

Главной задачей педагога является воспитание здорового не только телом, но и душой, и разумом, любящего Отечество достойного гражданина нашего многонационального государства – Российской Федерации. В наше время, в эпоху межнациональных конфликтов, которые принимают все более массовый характер,

необходимо огромное внимание уделять интернациональному и патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Воспитательную работу в клубе следует вести как во время занятий, так и во внеурочное время. Внеурочные мероприятия позволяют сплотить коллектив и одновременно помогают решать поставленные задачи, направленные на воспитание детей и подростков в духе патриотизма и уважения к другим нациям.

Воспитательные задачи	Воспитательные мероприятия
<ul style="list-style-type: none"> • Воспитание потребности в здоровом образе жизни • Воспитание патриотизма • Интернациональное воспитание • Профессиональная ориентация 	<ul style="list-style-type: none"> • организация и проведение различных праздников, фестивалей, соревнований, товарищеских встреч; • участие в открытых мероприятиях патриотических и скаутских организаций: • организация «Дней здоровья», туристических походов, познавательных поездок, экскурсий; • посещение культурных учреждений; • установление дружественных связей со спортивными организациями других государств, обмен делегациями; • выпуск стенных тематических газет, оформление стендов; • встречи с ветеранами спорта, ветеранами боевых действий, военнослужащими; • родительские собрания и индивидуальные беседы с родителями учащихся; • тематические беседы; мониторинг, анкетирование воспитанников и их родителей.

4.4. Основные формы обучения

Формы обучения:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях;
- спортивно-оздоровительные сборы в условиях лагеря;
- инструкторская и судейская практика;

- работа по индивидуальному образовательному маршруту.

Все учащиеся должны проходить ежегодный медицинский осмотр, не реже 1 раза в год.

Годовой учебно-тренировочный процесс делится на три периода:

период	ОФП	Специальная подготовка
подготовительный	Развиваются качества, необходимые дзюдоистам: сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений, ловкость.	Овладение техническими умениями и навыками. Учащийся получает теоретические знания
Соревновательный	Комплексное развитие морально-волевых и физических качеств	Совершенствование в выполнении технических элементов и тактических приемов борьбы дзюдо. Специальная подготовка к участию в соревнованиях
Переходный	Поддержка достигнутого уровня общей физической подготовленности	

4.5. Структура и планирование учебно-тренировочных занятий

Типовая структура практического занятия должна строго соответствовать динамике работоспособности дзюдоистов. Нагрузка повышается на каждом занятии и по ходу соревнований.

В начале занятия необходимо использовать различные упражнения для приведения организма в рабочее состояние (разминка). В разминке используются общие развивающие и специальные упражнения на растяжку, и развитие гибкости (на полу и у гимнастической стенки). Разминка, как правило, начинается бегом, во время которого выполняются общеразвивающие упражнения, направленные на разогрев различных групп мышц. Возможно, а иногда и желательно включать в разминку игровые упражнения.

В основной части занятия проводится изучение и повторение техники рукопашного боя, отработка приемов и их связок при работе с партнером.

Физическая подготовка включается в тренировочный процесс так, чтобы максимум нагрузки приходился на окончание основной части занятия.

Различные спортивные игры («выбивалы», «перестрелка», футбол, регби, гандбол, баскетбол и т.п.) позволяют в ненавязчивой форме развивать необходимые физические качества: силу, координацию, быстроту, выносливость, ловкость и т.д.

Упражнения на развитие скоростных качеств, наоборот следует проводить в начале тренировки.

Для большей эффективности представляется целесообразным организовать тренировочный процесс по принципу триатлона, то есть чередуются три типа упражнений: 1 - для мышц рук, 2 - для мышц ног, 3 - для мышц ног и рук вместе; или 1 - для мышц рук, 2 - для мышц брюшного пресса, 3 - для мышц ног.

Для развития двигательных-координационных качеств и выносливости используются разнообразные прыжки через скакалку: на месте, с продвижением вперед, на одной ноге, со сменой ног, с высоким подниманием коленей, с различной скоростью выполнения прыжков.

На этапе подготовки спортсменов к учебным схваткам проводятся упражнения. Эти упражнения обычно применяются в конце основной части урока. Упражнения со снарядами используются:

- для изучения и закрепления техники;
- для овладения тактикой ведения поединка;
- для развития быстроты реакции, быстроты движений и выносливости;
- для формирования координации движений;
- для овладения чувством дистанции и времени;
- для выработки умения правильно распределять мышечное усилие.

В заключении занятия применяются упражнения приводящие организм в относительно спокойное состояние. Для этого применяются упражнения на расслабление, массаж и самомассаж, упражнения на набивку мышц и упражнения на растяжку.

В дни, свободные от тренировок, желательно проводить оздоровительные мероприятия на свежем воздухе: однодневные походы, «дни здоровья». Такие мероприятия способствуют созданию здорового микроклимата в спортивном коллективе, вовлечению родителей в образовательный процесс.

Примерный тематический план освоения основных приемов на занятиях составлен в форме таблицы, дающей возможность преподавателю вносить изменения не меняя общей схемы подготовки занимающихся.

Формы подведения итогов

Выполнение разрядных требований и контрольных нормативов Дзюдо осуществляется обучающимися не зависимо от возраста.

- ✓ прыжки с отягощениями на 1,2-х ногах с весом $\frac{1}{2}$ от собственного веса;
- ✓ подтягивание 8-12 раз рывками;
- ✓ выход силой 5-12 раз;
- ✓ запрыгивание на «козла»;
- ✓ отжимание от ковра с хлопками;
- ✓ поднимание прямых ног за голову из виса на гимнастической стенке;

ВЗРЫВНАЯ СИЛА

- ✓ вес 20-40% от собственного веса максимальное поднимание 5-6 раз, 6-8 серий;
- ✓ рывки из приседа 50-80раз от собственного веса;

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

- ✓ аэробные возможности, броски на 5 мин, схватка до 15 мин;
- ✓ анаэробные возможности, гликолиз 15-18 сек, 8-10 раз, 4-8 серий;
- ✓ креатинфосфатный гликолиз 6-8 сек 10-12 раз, 4-8 серий;

СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА. БРОСКИ

- ✓ подсечки от передней подсечки;
- ✓ отхват от подножек;
- ✓ подхват от зацепа снаружи садясь;
- ✓ одноименный зацеп от одноименного зацепа;
- ✓ подножки от встающего с колен;
- ✓ передний переворот против подхвата изнутри;
- ✓ бедро от бокового бедра;
- ✓ контроль приемов, броской от приемов с поворотом спиной;
- ✓ повторение приемов с первого по 3 год обучения в стойке и лежа;
- ✓ совершенствование техники приемов индивидуального комплекса в стойке и лежа.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- ✓ проведение острой атаки с короткой подготовкой;
- ✓ умение ориентироваться в острой комбинационной борьбе;
- ✓ умение заставить противника получить предупреждение;
- ✓ умение вести схватку «на грани фола»;
- ✓ умения захватить инициативу и удержать ее;

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- ✓ развитие умений концентрации внимания;
- ✓ освоение методики самоанализа, самовнушения;
- ✓ психологические мероприятия на снятие собственных страхов;
- ✓ развитие бойцовских качеств;

- ✓ аутогенная и идеомоторная тренировки;

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ НА КОНЕЦ ГОДА

- ✓ сдача нормативов по ОФП И СФП;
- ✓ выполнение нормативов МС

- участие в соревновательных поединках с медико-биологическим контролем;
- достижение побед в соревнованиях различного уровня. Например: открытый городской турнир на приз клуба «Олимп», открытое первенство Самара, турнир на призы тренера С.И. Кечина, городско й турнир на призы клуба «Дзюдо-98», первенство области и др.;
- выполнение контрольно-переводных нормативов.

4.6. Особенности обучения в разновозрастной группе

Разновозрастное обучение является естественной формой организации обучения, особенно в учреждениях дополнительного образования. Идея обучать в одном помещении детей разного возраста пришла Яну Коменскому в 17-м веке.

В различные периоды своей истории педагогическая наука неоднократно обращалась к идее организации учебно-воспитательного процесса в группах, состоящих из детей разного возраста (педагогические системы Белл-Ланкастерская, Дальтон-план, Йена-план, Виннетка-план, Монтессори-педагогика, современные школы-парки, красноярский коллективный способ обучения и др.). Воспитательное влияние разновозрастных групп на развитие личности подтверждают труды А.С.Макаренко, В.А.Сухомлинского, С.Т.Шацкого, а также современных педагогов (Л.В.Байбородовой, В.К.Дьяченко, Т.Е.Конниковой, Л.И.Новиковой, М.Л.Мкртчана, А.А.Остапенко и др.). Все исследователи отмечают, что деятельность разновозрастных детских коллективов дает высокие результаты, потому что в ее основе лежит особое общение детей.

Санитарные нормы работы в классах разновозрастной комплектации утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «29» декабря 2010 г. №189.

В основе разновозрастного обучения лежат три принципа:

Принцип интеграции и дифференциации задач, содержания, средств обучения учащихся разного возраста.

Для реализации этого принципа необходимо определение общих для всех участников образовательного процесса задач, которые становятся основой объединения детей разного возраста, и конкретизация задач для каждой возрастной группы:

- с учетом общих задач отбираются в содержании материала те знания и учебные действия, которые доступны всем детям, могут осваиваться одновременно учащимися всех возрастных групп;
- подбираются соответствующие общему содержанию способы учебной работы учащихся разного возраста;
- с учетом задач выделяются, с одной стороны, те вопросы в изучаемом материале, которые непосильны для младших, но должны быть усвоены старшими, с другой – необходимые для изучения или закрепления младшими и уже непривлекательные для старших;
- отбираются групповые и индивидуальные формы занятий для каждой учебной группы, учитывая специфику содержания учебного материала.

Принцип педагогизации учебной деятельности детей.

На занятиях, старшие осваивают роль педагога, ответственного за результаты учебной работы, выступают организаторами групповой деятельности, руководят подготовкой группы к занятию, объясняют то, что не усвоено младшими, готовят их к ответу на занятии, осуществляют контроль за работой и оценку достижений группы и каждого ученика. В связи с этим педагог намечает для себя виды работы со старшими ребятами, среди которых важным является:

- обеспечить подготовку старших обучающихся как организаторов учебного занятия;
- консультировать руководителей групп из числа старших;
- показывать значимость участия старших в организации разновозрастного занятия;
- разъяснять организаторам занятия требования к выполнению тех или иных действий.

3. Принцип взаимообучения.

Он основан на овладении знаниями, умениями и навыками, способами деятельности и отношениями в процессе взаимного влияния учащихся друг на друга. В зависимости от ситуации каждый член группы может временно выполнять роль педагога, обучая своего товарища. При этом ученик не только передает информацию, но в процессе коммуникации актуализирует имеющиеся знания, осмысливает их по – новому, воспринимает с другой точки зрения. В

данном смысле взаимообучение можно рассматривать как обучение другого и самого себя.

Разновозрастное обучение отличается прежде всего разным возрастом обучающихся, а значит иной формой социализации. Деятельным общением с людьми разной компетенции и различными навыками. И уже отсюда следует отсутствие единой внешней задачи.

Каждый решает ту задачу, которая посильна для него и решает её до полного исчерпания. Решает сам или вместе с другими.

Образовательный процесс в разновозрастных учебных группах можно выстроить на идеях педагогики сотрудничества: учение без принуждения, трудной цели, свободного выбора, опережения, крупных блоков, самоанализа, создания благоприятного интеллектуального фона учебной группы, личностного подхода, взаимообучения, продвижения в индивидуальном темпе, самоконтроля и взаимоконтроля. Реализация положений педагогики сотрудничества эффективно воплощается в жизнь при применении диалогических форм обучения, которые подразумевают творческое отношение и обмен креативной деятельностью. Осуществление педагогического диалога в учебном процессе позволяет в ходе учебно-познавательной деятельности детей развивать их коллективистские связи.

4.7. Кадровые и материально-технические условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Организация деятельности учащихся осуществляется педагогом дополнительного образования, соответствующего профессиональному стандарту.

Деятельность учащихся направляется педагогом на:

- усвоение знаний, формирование умений и компетенций;
- создание педагогических условий для формирования и развития спортивных способностей;
- удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- укрепление здоровья, организации свободного времени;
- предпрофессиональную ориентацию;
- обеспечение достижения учащимися нормативно установленных результатов освоения дополнительной общеобразовательной дополнительной программы.

Материально-техническое обеспечение программы

Для обеспечения успешной работы спортивной секции рукопашного боя необходим следующий инвентарь и оборудование:

- спортивный зал, оборудованный гимнастической стенкой и тренажерами;
- скакалки (1 шт. на каждого занимающегося);
- комплекты защитной экипировки, рекомендованной Российской Федерацией рукопашного боя (на этапе подготовки к учебным поединкам желательно иметь каждому спортсмену);
- лапы большие (минимум - 1 на пару спортсменов);
- лапы боксерские (минимум - комплект на пару спортсменов).
- специальное эластичное покрытие зоны поединка (рекомендованное Российской Федерацией рукопашного боя)
- группа должна быть обеспечена спортивной формой (кимоно) установленного образца для занятий рукопашным боем;
- кабинет, оборудованный видеоаппаратурой.

4.7. Дифференцированный подход при реализации программы

Разноуровневое обучение в группе дает возможность каждому учащемуся организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои учебные возможности. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание преподавателя на работе с различными категориями детей, учитывая индивидуальность каждого, то есть ученики одной и той же группы могут показать разный результат по изучаемой теме. Особенностью использования технологии уровневого обучения является:

- необходимость проектирования целей и задач трех уровней — репродуктивных, конструктивных, творческих;
- для каждого уровня педагог определяет, что ученик на данном уровне должен узнать, понять, суметь.

Организовать разноуровневый подход в обучении возможно на любом этапе занятия. Разноуровневое обучение предполагает различные формы работы: коллективную, групповую, индивидуальную.

Разные авторы различают разные типы уровней. Опираясь на работы *В.В.Гузеева следующие уровни:*

1 уровень — стартовый, или минимальный.

Вскрывает самое главное, фундаментальное, и в то же время самое простое в каждой теме, предоставляет обязательный минимум, который позволяет создать пусть неполную, но обязательно цельную картину основных представлений. Выполнение учащимися заданий этого уровня отвечает минимальным установкам образовательного стандарта. Если учащиеся, ориентируясь в учебном материале по случайным признакам (узнавание, припоминание) выбирают задания репродуктивного характера, решают шаблонные, многократно повторяющиеся, ранее разобранные задачи, то за выполнение таких заданий им ставят отметку «1 балл».

2 уровень — базовый, или общий.

Расширяет материал 1 уровня, доказывает, иллюстрирует и конкретизирует основное знание, показывает применение понятий. Этот уровень несколько увеличивает объем сведений, помогает глубже понять основной материал, делает общую картину более цельной. Требуется глубокое знание системы понятий, умения решать проблемные ситуации в рамках курса. Если учащиеся могут воспользоваться способом получения тех или иных фактов, ориентируясь на локальные признаки, присущие группам сходных объектов и проводя соответствующий анализ фактов, решают задачи, которые можно расчленивать на подзадачи с явно выраженным типом связи, то получают отметку «2 балла».

3 уровень — продвинутый.

Существенно углубляет материал, дает его логическое обоснование, открывает перспективы творческого применения. Данный уровень позволяет ребенку проявить себя в дополнительной самостоятельной работе. Требуется умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Если учащиеся интересуются предметом, знают больше остальных, могут находить свой способ решения задач; способны переносить знания в нестандартные и незнакомые новые ситуации, выполняя задания, то они получают отметку «3 балла».

Три разноуровневые группы подвижны по своему составу, поэтому у учащихся отсутствует мотив приклеивания соученикам ярлыков «сильный», «средний», «слабый». Цель разделения учащихся на данные группы состоит том, чтобы привести требования к учащимся в соответствие с их возможностями, создать оптимальные условия для обучения и способствовать систематическому росту школьника, переходу его из одной группы в другую.

V. ЛИТЕРАТУРА

- Артемьев И.А. Реализация конвергентного подхода в управлении и формировании инновационного развития профессиональных образовательных организаций // «Экономика и социум» № 6(19) 2015 [Электронный ресурс]. — URL: iupr.ru (дата обращения: 14.01.2017).
- Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 223 с.
- Вахун М. «Дзюдо — Основы тренировки»
- Гавриков А., Масюков Ю. Зенько Л. «Боевое дзюдо»
- Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих, http://www.bushido.ru/files/books/method/borba/judo_techn-takt.pdf
- Иван Т., Кавамура Т., Канэко С. — Дзюдо
- Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М. «Борьба дзюдо»
- Комяк В.В. «Дзю-до. Система «Ногарэ»,
- Лептина И., Семенова Н. Применение эффективных технологий обучения // Учитель. 2003. №1
- Мутаева И.Ш. Влияние занятий борьбой дзюдо на деятельность сердца мальчиков 10-12 лет <http://www.dissercat.com/content/vliyanie-zanyatii-borboi-dzyudo-na-deyatelnost-serdtsa-malchikov-10-12-let#ixzz3eX1gVWSM>
- Особенности психологической подготовки в дзюдо, <http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/osobennosti-psihologicheskoy-podgotovki-v-dzyudo>
- Пархомович Г.П. «Основы классического дзюдо»
- Письменский И.А. «Многолетняя подготовка дзюдоистов»
- Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) -

Архангельск: Издательский Дом «СК», 2000.

- Профессиональный стандарт педагог дополнительного образования детей и взрослых. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «08» сентября 2015 г. № 613н
<http://profstandart.rosmintrud.ru>
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года
<https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>
- Физическая культура и спорт, <https://bigenc.ru/text/5064021> История дзюдо - Федерация дзюдо России, <https://www.judo.ru/9/>
- Шестаков В. Б. Ерегина С.В. «Теория и практика детско-юношеского дзюдо», 2008
- Шулика Ю. А., Коблев Я.К., Маслов А.А. «Борьба Дзюдо. Первые уроки», 2006
- Шулика Ю.А. «Дзюдо. Базовая технико- тактическая подготовка.», 2006
- Шулика Ю.А., Коблев Я.К., Невзоров В.М., Саляхо Ю.М., «Дзюдо. Система и борьба»

VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1 КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные показатели для контроля развития физических качеств

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Вид деятельности	Возраст дзюдоиста нет других возрастов	
			10 лет	11 лет
Легкая атлетика	Скорость (быстрота)	Бег на 30 м	5.6 м/с чего?	5.4 м/с почему понижение

				результата
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине	4 раза	6 раз
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа		20 раз
	Скорость (быстрота)	Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек. Ноги закреплены		6 раз

Зачетные требования по ОФП

Виды деятельности	Возраст			
	10 лет		11 лет	
	хорошо	удовлетворительно	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 м.	5.2	5.8	5.1	5.7
Прыжок в длину (см)	340	310	345	315
Прыжок в высоту (см)	105	95	110	100
Метание теннисного мяча (м)	35	30	38	35
Кросс (без учета времени) (м)	1000	500	1000	500
Плавание 50 м. (мин)	1.20	Без уч.	1.15	1.20
Лыжи (1 км/м)	7.30	8.00	7.20	7.50
Коньки 100 м. (сек)	20	21	19	20
Подтягивание на перекладине (количество раз)	5	3	5	4

Контрольные нормативы по ОФП

9 лет

Вид норматива	?	?	?	?	?
Удержание угла	30 сек	25	20	15	10
Подтягивание	8	6	4	2	1

Лазание по канату	4	6	4	2	1
Бег 30 м.	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4

10 лет

Вид норматива	?	?	?	?	?
Удержание угла	60	50	40	30	25
Подтягивание	12	10	8	6	4
Лазание по канату 4 м на веревке (сек)	15	15.5	16.0	16.5	17
«Пистолет» без опоры	10 сек	8	6	4	2
Бег 30 м.	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2

11 лет

Вид норматива	?	?	?	?	?
Бег 60 м.	9.2 мин	9.3	9.4	9.5	9.6
Бег 600 м.	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40
Подтягивание за 20 сек	8	7	6	5	4
Отжимание на брусьях	12 раз	10	8	6	4
Лазание без помощи ног	6 м	5 м	4 м	3 м	2 м
«Пистолет» без опоры	20	18	16	14	12
Поднимание ног до касания головы	10	8	6	4	2

12 лет

Вид норматива	?	?	?	?	?
Бег 60 м.	9.0	9.1	9.2	9.3	9.4
Бег 800 м.	2.50	3.00	3.10	3.20	3.30
Подтягивание за 20 сек	10	9	8	7	6
Отжимание на брусьях	16	14	12	10	8
Лазание без помощи ног	9.6	9.8	10.0	10.2	10.4
«Пистолет» без опоры	25	23	21	19	17

Поднимание ног до касания головы	18	16	14	12	10
----------------------------------	----	----	----	----	----

13 лет

Вид норматива	?	?	?	?	?
Бег 60 м.	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
Кросс 1 500 м.	5.30	5.40	5.50	6.00	6.10
Подтягивание за 20 сек	14	12	10	8	6
Отжимание на брусьях	20	18	16	14	12
Лазание (по чему) без помощи ног на время	9.4	9.8	10.0	10.2	10.4
«Пистолет» без опоры за 20 сек	17	15	13	11	9
Поднимание ног до касания пола за головой	18	16	14	12	10

14 лет

Вид норматива	?	?	?	?	?
Бег 100 м.	14	14.2	14.6	14.8	15
Бег 600 м.	1.5	1.55	2.00	2.05	2.10
Кросс 1500 м.	5.20	5.25	5.30	5.35	5.40
Подтягивание за 20 сек	14	12	10	8	6
Ползание по канату без помощи ног на время	9	9.2	9.4	9.6	9.8
Поднимание ног до касания пола за головой	20	18	16	14	12
Сгибание рук в упоре на брусьях	25	23	21	19	17
«Пистолет» без опоры за 20 сек	18	17	16	15	14

15 лет

Вид норматива	?	?	?	?	?
----------------------	----------	----------	----------	----------	----------

Бег 100 м.	13.8	14.0	14.2	14.4	14.6
Бег 800 м.	2.36	2.40	2.46	2.50	2.56
Кросс 2 000 м.	7.20	7.30	7.40	7.50	8.00
Подтягивание за 20 сек	18	16	14	12	10
Ползание по канату без помощи ног два раза подряд	8 м.	7 м.	6 м.	5 м.	4 м.
Поднимание ног до касания пола за головой	16	14	12	10	6
Сгибание рук в упоре на брусьях	30	28	26	24	22
Приседание со штангой собственного веса	16	14	12	10	8

16 лет

Вид норматива	?	?	?	?	?
Бег 100 м.	13.4	13.6	13.8	14.0	14.2
Бег 800 м.	2.28	2.36	2.40	2.46	2.50
Кросс 3 000 м.	11.00	11.10	11.20	11.30	11.40
Подтягивание за 20 сек	18	16	14	12	10
Ползание по канату без помощи ног два раза подряд (сравни с 15 лет)	16	16.4	16.8	17	17.4
Поднимание ног до касания пола за головой за 20 сек	16	14	12	10	8
Сгибание рук в упоре на брусьях	40	38	36	34	32
Приседание со штангой собственного веса	18	16	14	12	10

17 лет

Вид норматива					
Бег 100 м.	12.8	13.0	13.2	13.4	13.5
Бег 1 500 м.	4.50	4.55	5.00	5.05	5.10
Кросс 5 000 м.	22.00	23.00	24.00	25.00	26.00
Подтягивание за 20 сек широким хватом	20	18	16	14	12
Ползание по канату без помощи ног три раза подряд	3 раза	2.8	2.5	2.3	2.0
Поднимание ног до касания пола за головой за 20 сек	17	16	15	14	12
Сгибание рук в упоре на брусьях	44	42	40	38	36
Приседание со штангой собственного веса	20	18	16	14	12

Приложение №2

ИНСТРУКЦИЯ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Общие требования безопасности

1. К занятиям по дзюдо допускаются люди, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. В спортивном зале должны быть огнетушители и аптечка, укомплектованная необходимыми для оказания первой помощи перевязочными материалами и медикаментами.

3. При появлении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из зала, сообщить о возгорании в пожарную часть.

4. При получении занимающимся травмы немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся родителям и администрации; при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу.

Материально-технические требования безопасности во время занятий

1. Подготовить место для занятий (убрать посторонние предметы, протереть пыль).
2. К занятиям следует приступать только в спортивной форме и специальной спортивной обуви или босиком.
3. Надеть защитное оборудование, постоянно следить за правильным его прилеганием.
4. При плохом самочувствии, или при появлении боли сообщить об этом тренеру.
5. Не приступать к занятиям без предварительной разминки.
6. Не выполнять упражнения без инструктора или его помощника.
7. В упражнениях строго следовать указаниям тренера.
8. Запрещается выполнять какие-либо приемы, без разрешения тренера.
9. Соблюдать достаточные интервалы, во избежание столкновений.
10. По окончании занятий убрать спортивный инвентарь на место хранения, снять с себя спортивную форму, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Приложение №3

РОЛЬ ДЗЮДО В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

История дзюдо насчитывает сотни лет. Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятий дзюдо — улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Основатель дзюдо Дзигаро Кано получил педагогическое образование, длительное время занимался преподавательской деятельностью.

В дальнейшем он был назначен советником Министерства образования Японии, затем возглавил отдел по делам школ при этом же Министерстве. Дзигаро Кано большую часть профессиональной деятельности посвятил подготовке преподавателей физической культуры в Японии. Помимо этого он внес огромный

вклад в развитие дзюдо во всем мире и создал предпосылки для его включения в программу Олимпийских игр.

Дзигаро Кано — основатель дзюдо

Дзигаро Кано считал, что большинство видов спорта избирательно воздействуют на мышцы. Для дзюдо он разработал систему специфических упражнений, гармонично развивающих все группы мышц тела. Причем обращал внимание молодых людей, занимающихся дзюдо, на необходимость выполнения действий как в правую, так и в левую сторону. Особое внимание Д. Кано уделял прикладной стороне занятий дзюдо в повседневной жизни с учетом использования для этого пяти его принципов.

Рис. 1. Эмблема Международной федерации дзюдо

1. Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами собственной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим.
2. Владей инициативой в любом начинании.
3. Осмысливай действия полностью, действуй решительно.
4. Знай, когда следует остановиться.
5. Придерживайся среднего между радостью и грустью, истощением и ленью, безрассудной храбростью и трусостью.

Рис. 2. Эмблемы континентальных союзов дзюдо

В процессе зарождения и распространения дзюдо в мире можно выделить главные этапы:

1882 г. — основание в столице Японии Токио института Кодокан Дзюдо, который решал следующие задачи: образование в области физической культуры, подготовка участников соревнований, воспитательная работа.

1883 г. — введение разрядной системы (ученические степени — КЮ, мастерские — ДАН).

1887 г. — окончание подбора технических упражнений для арсенала дзюдо.

1889 г. — посещение Д. Кано стран Европы и США.

1900 г. — введение правил соревнований, создание Ассоциации обладателей данов школы Кодокан.

1909 г. — на базе Кодокана сформирована федерация дзюдо.

1911 г. — Д. Кано основал и стал первым президентом Японской спортивной ассоциации.

1918 г. — открытие центра изучения дзюдо в Лондоне.

1922 г. — окончательное формулирование духовных концепций дзюдо.

1922 г. — организация ассоциации дзюдо во Франции, Бразилии, США.

1948 г. — открытие Британской ассоциации дзюдо и Европейской федерации дзюдо.

1952 г. — создание Международной федерации дзюдо.

1956 г. — проведение I чемпионата мира по дзюдо в Токио.

В настоящее время развитие дзюдо в мире регулирует Международная федерация дзюдо (IJF). Ее основные цели:

— устанавливать дружественные отношения между членами федерации и регулировать деятельность дзюдо во всем мире;

— защищать интересы дзюдо во всем мире;

— организовывать международные соревнования по дзюдо различного уровня в сотрудничестве с Континентальными союзами;

— развивать дзюдо во всем мире, распространять практику занятий дзюдо, особенно среди молодежи;

— устанавливать международные инструкции, касающиеся дзюдо;

— поддерживать и пропагандировать идеалы и цели олимпийского движения.

Деятельность Международной федерации дзюдо управляется Конгрессом (верховная власть) и исполнительным комитетом. Конгресс проводится каждые два года (одновременно с чемпионатом мира), повестка заседания включает технические вопросы (предложения и обзор по правилам судейства, спортивным инструкциям, утверждение календаря и другие) и административные вопросы (сообщения президента и вице-президентов, сообщения других руководителей, предложения от Континентальных союзов и др.). Структура исполнительного комитета выглядит следующим образом: президент, пять вице-президентов от каждого Континентального союза; генеральный секретарь и другие ответственные лица. Международная федерация дзюдо имеет свою эмблему (рис. 1).

Международная федерация объединяет все Континентальные союзы. Европейский союз дзюдо в настоящее время насчитывает 49 стран. Панамериканский союз дзюдо объединяет 32 страны. Членами Азиатского союза дзюдо являются 38 стран. В Африканский союз дзюдо входят 43 страны. Союз дзюдо Океании состоит из 15 стран и является одним из самых малочисленных. Каждый из Континентальных союзов дзюдо имеет свою эмблему.

В настоящее время мировым центром развития дзюдо является Кодокан.

Японские специалисты продолжают развивать дзюдо во всем мире. В России стали традицией мастер-классы, проводимые олимпийским чемпионом, многократным чемпионом мира Ясухио Ямасита.

Этот известный спортсмен и политический деятель, профессор университета Токай

постоянно делится опытом выполнения технических действий и способами воспитания характера с юными дзюдоистами России.

Распространение дзюдо среди молодежи многих стран подтверждает эффективность этого вида спорта в решении задач спортивной подготовки и совершенствования личности. Функции дзюдо в мире многообразны.

Функция социализации и социальной интеграции предполагает вовлечение людей в сферу дзюдо, приобщает к опыту социальных отношений, которые являются основой воздействия средств дзюдо на формирование личностных качеств.

Соревновательно-эталонная функция содействует максимальному проявлению и сравнению определенных возможностей, ориентированных на победу дзюдоистов в условиях соревнования.

Достиженческая функция заключается в том, что люди, занимающиеся дзюдо, осуществляют творческую деятельность, сопряженную с познанием человеком своих возможностей и наиболее полной их реализации.

Спортивно-оздоровительная функция особенно ярко проявляется при занятиях дзюдо детей и подростков. Неоценимо благотворное влияние дзюдо на развивающийся и формирующийся организм.

Воспитательная функция оптимизирует личностное развитие, нивелирует недостатки выработки волевых, нравственных и других качеств занимающихся, содействует формированию моральных устоев: ответственности, взаимопомощи, уважения к окружающим людям.

Коммуникативная функция дзюдо позволяет налаживать и развивать международное сотрудничество и содействует укреплению мира между народами.

Приложение №4

РАЗВИТИЕ ДЗЮДО В РОССИИ

Дзюдо по праву можно считать многогранным общественным явлением и действенным фактором физического воспитания подрастающего поколения; занятия дзюдо — одна из эффективных форм подготовки молодых людей к учебной и трудовой деятельности. Основами развития дзюдо являются программно-нормативные и психолого-педагогические.

В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Как вид спорта дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины — составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований (программы соревнований).

Дзюдо входит во Всероссийский реестр видов спорта (ВРВС). Реестр создан с целью совершенствования статистической отчетности в области

физической культуры и спорта, а также для систематизации видов спорта и спортивных дисциплин, культивируемых на территории Российской Федерации. По виду спорта, включенному в ВРВС, учреждения среднего и высшего профессионального образования в установленном порядке получают право готовить специалистов; спортивные школы в установленном порядке открывают отделения; в Единую всероссийскую спортивную классификацию в установленном порядке вводятся классификационные нормы и требования по присвоению спортивных званий. В настоящее время как вид спорта дзюдо (код 0350001611Я) во ВРВС представляет ряд спортивных дисциплин (табл. 1).

При составлении перечня спортивных дисциплин дзюдо в номере-коде последняя буква обозначает пол и возрастную категорию занимающихся:

А — мужчины, юноши;

М — мужчины;

Б — женщины, девушки;

Н — юноши, девушки;

Г — мужчины, юноши, женщины;

С — юноши, девушки, женщины;

Д — девушки;

Ф — мужчины, юноши, девушки;

Е — мужчины, девушки;

Э — юноши, женщины;

Ж — женщины;

Ю — юноши;

Л — мужчины, женщины; **Я** — все категории.

Соревнования по дзюдо включены в Единый календарный план (ЕКП). Единый календарный план представляет собой официальный документ с перечнем спортивных мероприятий всероссийского и международного уровня на календарный год по видам спорта, признанными в Российской Федерации и включенными во Всероссийский реестр видов спорта.

Согласно Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), определяющей разрядные требования к присвоению и нормы присвоения спортивных званий и разрядов.

Спортивные звания:

«Заслуженный мастер спорта России» (ЗМС);

«Мастер спорта России международного класса» (МСМК);

«Мастер спорта России» (МС).

Спортивные разряды:

«Кандидат в мастера спорта» (КМС);

I разряд;
 II разряд;
 III разряд;
 I юношеский разряд;
 II юношеский разряд;
 III юношеский разряд.

Таблица 1 Спортивные дисциплины дзюдо, включенные во Всероссийский реестр видов спорта

№ п/п	Спортивная дисциплина	Номер-код дисциплины
1	Весовая категория 40 кг	0350011611Д
2	Весовая категория 44 кг	0350021611Д
3	Весовая категория 46 кг	0350031611Ю
4	Весовая категория 48 кг	0350041611Б
5	Весовая категория 50 кг	0350051611Ю
6	Весовая категория 52 кг	0350061611Б
7	Весовая категория 55 кг	0350071611Ю
8	Весовая категория 57 кг	0350081611Б
9	Весовая категория 60 кг	0350091611А
10	Весовая категория 63 кг	0350101611Б
11	Весовая категория 66 кг	0350111611А
12	Весовая категория 70 кг	0350121611Б
13	Весовая категория 73 кг	0350131611А
14	Весовая категория 78 кг	0350141611Б
15	Весовая категория 78+ кг	0350151611А
16	Весовая категория 81 кг	0350161611Б
17	Весовая категория 90 кг	0350171611А
18	Весовая категория 90+ кг	0350181611Ю
19	Весовая категория 100 кг	0350191611М
20	Весовая категория 100+ кг	0350201611М
21	Абсолютная весовая категория	0350211611Л
22	Весовая категория 24 кг	0350221611Д
23	Весовая категория 26 кг	0350231611Ю
24	Весовая категория 28 кг	0350241611Д
25	Весовая категория 30 кг	0350251611Ю
26	Весовая категория 32 кг	0350261611Д
27	Весовая категория 34 кг	0350271611Ю
28	Весовая категория 36 кг	0350281611Д
29	Весовая категория 38 кг	0350291611Ю
30	Весовая категория 42 кг	0350301611Ю
31	Весовая категория 52+ кг	0350311611Д
32	Весовая категория 55+ кг	0350321611Ю
33	Весовая категория 63+ кг	0350331611Д
34	Весовая категория 70+ кг	0350341611Д
35	Весовая категория 73+ кг	0350351611Ю
36	КАТА — командные соревнования	0350361611Я
37	КАТА	0350371611Я
38	Командные соревнования	0350381611Я

Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учетом особенностей развития дзюдо, пола и возраста спортсменов. Возрастные группы участников соревнований по дзюдо — взрослые, молодежь, юниоры, юноши разных возрастов — определяются правилами соревнований Международной федерации.

Программно-нормативные основы развития дзюдо в России предполагают не стихийные занятия, а систему, регламентируемую обязательными государственными документами: учебными планами и программами по дзюдо. В этих программах научно обосновываются задачи и средства, реализующиеся в занятиях с дзюдоистами различного возраста, представлен перечень движений, осваиваемых дзюдоистами, приведены нормативы для оценки физической подготовленности. В настоящее время в России действуют несколько программ по дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов (2005), программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (2006), а также методические рекомендации по физической культуре для дошкольников с начальными формами упражнений дзюдо (2006).

Приложение №5

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ

В системе физического воспитания занятия дзюдо не только повышают уровень физической подготовленности, но и способствуют укреплению здоровья занимающихся. Средства и методы подготовки юных дзюдоистов становятся основой для разработки технологий укрепления здоровья. Содержание реализуемых технологий охватывает совокупность подходов, процессов, правил, последовательно направленных на разработку методик оздоровления занимающихся дзюдо. Технологии имеют несколько направлений реализации.

Здоровьесберегающие технологии преимущественно обеспечивают организационно-методическую сторону системы занятий дзюдоистов. Реализация этих технологий в практике занятий дзюдо предусматривает профилактику не только физических травм и психических перегрузок, но и безопасность организации учебно-воспитательного процесса, требует учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки. В практике системы занятий дзюдо здоровьесберегающие технологии содержат следующие обязательные аспекты учебно-тренировочного процесса:

- рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма;
- методические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий;
- требования к профессиональной компетентности специалистов;

— педагогический и врачебный контроль за состоянием здоровья занимающихся.

Технологии обучения здоровью основаны на повышении теоретической подготовленности занимающихся дзюдо. Это обучение — специально организованный, управляемый педагогический процесс активного взаимодействия тренера-преподавателя и занимающихся, направленный на получение ими знаний о здоровье, на формирование гигиенических навыков, опыта оздоровительной деятельности и поведения, личностных качеств.

Основные задачи обучения здоровью на занятиях дзюдо:

— обратить внимание занимающихся на факторы, повышающие и ослабляющие эффект физических упражнений в процессе укрепления здоровья;

— усилить потребность в поддержании физического и психического здоровья организма;

— способствовать целенаправленному укреплению здоровья и поддержанию высокой физической и умственной работоспособности.

Технологии обучения здоровью реализуются в следующих аспектах: программы обучения здоровью; оздоровительные средства и мероприятия; формы оздоровления организма в период летнего отдыха; содействие психическому здоровью личности.

Технологии укрепления здоровья и воспитание физической культуры детей, подростков, молодежи эффективно содействуют физкультурно-спортивной деятельности занимающихся дзюдо, мотивом которой является удовлетворение их интересов и потребностей в разностороннем самосовершенствовании. Эти технологии направлены на повышение физической культуры занимающихся, заключающейся в:

— осознанной потребности в систематических занятиях дзюдо для решения задач физического и личностного совершенствования;

— наличии теоретических знаний о здоровье человека, формировании осознанной потребности в ведении здорового образа жизни, успешном их применении на практике;

— владении двигательными умениями и навыками дзюдо и других видов физических упражнений для решения задач самосовершенствования;

— достижении личной физической культуры, выражающейся в умении организационно и методически построить план собственных спортивно-оздоровительных занятий.

Применение технологий укрепления здоровья в занятиях дзюдоистов позволяет формировать двигательные умения и навыки, повышать физическую работоспособность, содействовать пропорциональному развитию тела и формированию правильной осанки. В процессе изучения теории дзюдо занимающимися усваиваются знания, относящиеся к сфере физической культуры

личности. На занятиях дзюдо во взаимодействии дети и подростки проявляют положительные личностные качества — нравственные, эстетические, интеллектуальные, волевые.

Оздоровительные технологии повышают физическую подготовленность занимающихся и укрепляют их здоровье. В практике применяют 2 вида таких технологий:

а) спортивно-оздоровительные технологии (основаны на упражнениях дзюдо и других видов спорта). Они усиливают развитие физических качеств занимающихся, повышают эффект воспитания личностных качеств, обогащают специальными знаниями;

б) физкультурно-оздоровительные технологии включают технику дзюдо и направлены на профилактику, коррекцию и минимизацию отклонений состояний здоровья (нарушение осанки, профилактика плоскостопия, снижение избыточной массы тела).

Разработка и внедрение в практику детско-юношеского дзюдо здоровьесберегающих технологий формирует интерес и осознанную потребность занятий именно этим видом спорта.

2. ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Основу специфики «достиженческого» спорта составляет соревновательная деятельность: в процессе противоборства у дзюдоистов максимально выявляются, сравниваются и оцениваются определенные способности и подготовленность. Для того чтобы дзюдоисты могли повышать уровень спортивного мастерства, им необходимо совершенствовать способности к максимальной мобилизации своих возможностей в соревновательной деятельности.

Успешность спортивной подготовки дзюдоистов проявляется в результатах и достижениях. Наиболее применяемый для этого термин — спортивный результат. Обычно его рассматривают в двух типах: показатель мастерства дзюдоистов, выраженный в условных единицах (оценках), или место, занятое дзюдоистом (командой дзюдоистов) в соревнованиях.

Спортивное достижение не тождественно каждому спортивному результату, показанному дзюдоистом. Достижение в дзюдо — это результат конкретного спортсмена (или команды дзюдоистов), который превосходит все предыдущие результаты.

На динамику спортивных достижений в дзюдо влияет ряд следующих факторов.

Индивидуальная одаренность — выражается в задатках и способностях к занятиям дзюдо. Способности не сводятся специалистами к знаниям, умениям и навыкам, а должны проявляться в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения занимающимися технико-тактических действий дзюдо. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность,

которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.

Степень подготовленности к спортивному достижению — зависит от эффективности тренировок и соревнований. Усиливается осознанием дзюдоистами общественной и личной значимости спортивной деятельности и мотивами, формирующими цель соревновательной деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

Эффективность системы подготовки дзюдоистов зависит от условий подготовки (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от применяемых научных разработок, оптимизирующих подготовку в дзюдо.

Популярность дзюдо в обществе и обеспечение его функционирования педагогическими кадрами. Для этого важно увеличение количества детей и подростков, занимающихся дзюдо. Квалификация тренеров-преподавателей также влияет на повышение спортивных достижений как у тренеров детей и подростков, занимающихся дзюдо, так и у выдающихся спортсменов.

Развитие спортивного движения в стране и его экономическое обеспечение. Общеизвестно, что уровень спортивных достижений в разных странах во многом зависит от условий материальной жизни общества.

Можно считать, что высшие спортивные достижения определяются всеми перечисленными факторами.

Вышеописанные факторы, несомненно, повышают развитие спортивных достижений у дзюдоистов. Однако существуют данные о том, что в спорт высших достижений (по Ф. П. Суслову, Ж. К. Холодову) переходит всего около 2 % от всех занимающихся, т. е. из 2 млн детей и подростков, юношей и девушек только 34,5 тыс. становятся высококвалифицированными спортсменами (1997). Незначительное количество молодых спортсменов, переходящих в спорт высших достижений, во многом обусловлено их ранней спортивной специализацией.

Изучение контингента высококвалифицированных дзюдоистов 16-летнего возраста, имеющих квалификацию кандидата в мастера спорта, членов сборной команды России (юноши) 2006 г., показало, что среди всех опрошенных юношей заниматься дзюдо в 6 — 7 лет начали 17,4 % опрошенных. Большинство дзюдоистов начали занятия в 8 — 9 лет — 43,5 % опрошенных, в 10–12 лет — 39,1 % юношей. Если учитывать усредненные данные, что выполнение норматива мастера спорта по дзюдо достигается в 20–21 год, то сложно предположить, какое количество из опрошенных спортсменов останется в спорте и сможет проявить себя через 4–5 лет. В подготовке дзюдоистов достаточно часто используется ранняя спортивная специализация — акцентированное освоение элементов дзюдо и узкоспециализированная тренировка юных дзюдоистов без предварительной

подготовки, направленной на всестороннее физическое развитие занимающихся. В результате такого подхода многие способные дзюдоисты подросткового возраста досрочно прекращают заниматься дзюдо по двум основным причинам: травматизм (следствие отсутствия готовности к высоким физическим нагрузкам) и психическая усталость.

Травматизм у дзюдоистов подросткового возраста — это нарушение целостности и функционального состояния тканей и органов в ходе выполнения физических упражнений, часто вызванное форсированной подготовкой, несоблюдением сроков восстановления после болезней.

Психическая усталость при занятиях дзюдо часто накапливается под воздействием различных факторов: перетренированности, высоком уровне ответственности, стремлении к победе любой ценой, давлении тренера-преподавателя и родителей, и др.

Известно, что наивысших физических и психических возможностей в условиях соревнований и высоких спортивных результатов дзюдоисты могут достичь в определенном возрасте. Для дзюдо характерны возрастные уровни спортивных успехов: уровень первых больших успехов — 19–21 год; уровень оптимальных возможностей — 22–26 лет; уровень поддержания высоких спортивных результатов — 27–30 лет. Естественно, что средний возраст присвоения спортсменам звания мастера спорта — около 20–21 года. Дзюдоисты становятся мастерами спорта международного класса в среднем в возрасте 22,1 года, заслуженными мастерами спорта — в 26,6 года. Путь от мастера спорта до мастера спорта международного класса дзюдоисты в среднем «проходят» за 2,9 года.

3. МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ДЗЮДО

Специалисты отмечают, что, приходя в спортивный зал, 7-8-летние мальчики или девочки (так же, как и их родители) слабо представляют, что такое борьба (В. А. Воробьев, Б. И. Тараканов, 2004). Мотивация занятий дзюдо должна определяться внешними и внутренними факторами. У дзюдоистов-новичков такими факторами являются: стремление к физическому совершенствованию, стремление к самовыражению, сохранение спортивных традиций семьи. Изучение структуры интереса к данному виду спорта у начинающих дзюдоистов показало преобладание эмоционального компонента, у высококвалифицированных дзюдоистов ведущее место занимает волевой и эмоциональный компонент (А. П. Шумилин, 2003).

Нами выявлены мотивы занятий у дзюдоистов 15–16 лет (n=100[1]), которые можно условно разделить на группы.

— К первой группе отнесены мотивы, характеризующие особенности данного вида спорта: зрелищность, отсутствие ударов, разнообразные упражнения, динамичность, красивая форма.

— Вторая группа включает мотивы физического и личностного

совершенствования: поддержание физической формы, потребность быть здоровым и сильным, иметь высокую физическую подготовленность, самопознание, проверка своих возможностей, необходимость быстрого принятия решений.

— Мотивы третьей группы отражают прикладной характер занятий дзюдо: возможность защитить себя и окружающих, владение техникой падений, уверенность в любых жизненных ситуациях, развитие волевых качеств и проявление «спортивного» характера.

— В четвертой группе преобладают социальные мотивы, влияющие на выбор занятий дзюдо: им занимались родители или родственники; примером в жизни является тренер-преподаватель; возможно сделать занятия дзюдо профессией (спортсмен, тренер).

Выделенные группы мотивов спортивной деятельности необходимо актуализировать у занимающихся детско-юношеского возраста в учебно-тренировочном и воспитательном процессах.

Определено, что сам факт занятий дзюдо является достаточным основанием для достижения высокого статусного положения в группе сверстников (З. К. Чермит, 2005). Изучение мотивации занятий ориентировано на снижение отсева среди дзюдоистов различного возраста. Важность изучения этого вопроса подтверждается обобщенными данными, согласно которым только в течение первого года спортивных занятий отсев достигает 80 % (Е. П. Ильин, 2000). За рубежом также существует проблема отсева спортсменов детско-юношеского возраста: в 10 лет 45 % детей регулярно занимаются спортом, в 18 лет продолжают занятия только 26 % (М. Юинг, В. Зеефельдт, 1990). Также установлено, что спортивная мотивация дзюдоистов различна: у начинающих спортсменов сильнее выражена тренировочная мотивация, у мастеров спорта — соревновательная (А. П. Шумилин, 2003).

Основными причинами отсева новичков в дзюдо являются: отсутствие устойчивого интереса к виду спорта, нарушения в методике подготовки (разновозрастные группы, неподготовленность к участию в соревнованиях, завышенные требования тренера-преподавателя или родителей к росту спортивного мастерства и др.). На втором году занятий дзюдоисты бросают тренировки в основном по следующим причинам: начало форсирования подготовки, концентрация внимания тренера-преподавателя на более способных учениках, обязательное выполнение разрядных нормативов.

Важнейшей причиной, снижающей интерес к занятиям дзюдо в детском и подростковом возрасте, являются травмы. В настоящее время обобщены особенности травм дзюдоистов (табл. 2).

Таблица 2 Особенности травматических повреждений при занятиях дзюдо (по

данным К. Сазоновой, 2006)

№ п/п	Части тела	Повреждения от общего количества травм (%)		
		Правая/нижняя	Левая/верхняя	Всего
1	Локоть	6,7	3,3	10,0
2	Предплечье	3,3	10,0	13,3
3	Ключица	3,3	6,7	10,0
4	Пальцы кисти	—	3,3	3,3
5	Грудная клетка	—	—	3,3
6	Пальцы стопы	3,3	13,3	16,6
7	Голень	—	6,7	6,7
8	Коленный сустав	13,3	13,3	26,6
9	Тазобедренный сустав	3,3	—	3,3
10	Челюсть	3,3	—	3,3
11	Нос	—	—	3,3

М. Юинг и В. Зеерфельдт (1990) обобщили наиболее важные причины, по которым дети перестали заниматься спортом: потеря интереса к спорту, стало скучно тренироваться, тренировки отнимают слишком много времени, тренер был плохим педагогом, нагрузка на занятиях непосильна и другие. Основными типичными причинами, по которым юные атлеты перестают тренироваться, являются: завышенные требования к детям на тренировках и раннее участие во многих соревнованиях (Т. Бомпа, 2003).

Существует еще один важный фактор, снижающий мотивацию занятий дзюдо у спортсменов подросткового и юношеского возраста — искусственное замолаживание участников соревнований. Отмечается, что «переростки» на 1–2 года в соревнованиях по борьбе — явление достаточно частое, но известны случаи, когда к юношеским соревнованиям допускались участники старше установленного возраста на 3–4 и более года (В. А. Воробьев, Б. И. Тараканов, 2004).

Несмотря на все трудности приобщения занимающихся к многолетним занятиям, тренеру-преподавателю следует поступательно формировать у дзюдоистов мотивацию на систематические занятия. Исследования показали (А. П. Шумилин, 2003), что у юных дзюдоистов коэффициент мотивации на достижение успеха и результативности соревновательной деятельности составляет 0,22 балла, у мастеров спорта — 0,84 балла.

В работе с дзюдоистами следует избегать постановки «диагнозов» способен — не способен. Тренеру-преподавателю рекомендуется не выделять из коллектива потенциально более способных дзюдоистов (чтобы не допускать разобщенности в коллективе, конфликтов между занимающимися). При работе с детским и подростковым контингентом важно соблюдать максимальную объективность, педагогическую этику и педагогический такт. Рекомендуется также избегать привлечения родителей в качестве вторых, а иногда даже первых тренеров, вовлечение родителей в тренировочный процесс, что дополнительно «нагружает» психику юных спортсменов. Дзюдоисты, зачисленные в учебно-тренировочные

группы, часто ощущают трудности в учебе в общеобразовательной школе (поскольку не уделяют ей своевременного и должного внимания). Спортивная конкуренция со стороны сверстников стимулирует у подростков стремление повышать только физическую подготовленность (часто пренебрегая технической). Значительная часть дзюдоистов детского и подросткового возраста предпочитает учебно-тренировочную, а не соревновательную деятельность.

ПРИЛОЖЕНИЕ **Дополнительная общеразвивающая краткосрочная программа «ДЗЮДО ЛЕТОМ»**

Краткосрочная программа «Дзюдо летом» реализуется в рамках дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо в каникулярное время»

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность, новизна

Общеразвивающая дополнительная программа «Дзюдо летом» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе программы «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» /Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2003 г. с учетом ФГОС.

Занятия таким видом единоборства, как дзюдо, способствуют физическому, умственному и духовному совершенствованию личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо; формируются волевые, инициативные, дисциплинированные люди. Занимаясь в условиях учреждения дополнительного образования, занятия строятся с учетом возрастных особенностей, уровня физического развития, сенситивных периодов развития учащихся.

Программа «Дзюдо -летом» направлена на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей к бережному отношению к своему здоровью, целостного развития физических и психических качеств личности, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В программу внесены изменения в раздел тренировочных нагрузок (с учетом соотношений общей физической и специальной физической подготовки дзюдоистов), что является новым по сравнению с программами,

используемыми в ДЮСШ. А также внесены новые требования к выполнению контрольных нормативов. В результате изменился Учебно-тематический план, диагностические показатели и результаты освоения программы на основании требований ФГОС.

Занятия дзюдо по данной программе направлены на формирование целостного мировоззрения учащихся, уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпения в достижении общих целей при совместной деятельности не только на занятии, но и в обычной повседневной жизни.

Проблема здорового образа жизни в современном обществе является одной из самых актуальных. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека. Вот почему вопрос о формировании у подростков ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных.

При регулярных занятиях борьбой дзюдо, у учащихся развиваются выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Кроме того, борьба дзюдо оказывает благоприятный оздоровительный, психотерапевтический эффект, улучшает самочувствие, поднимает работоспособность.

Данная программа позволяет привлечь ребят к занятиям дзюдо в летний период. Особенностью данной программы является то, что особое внимание в ней уделяется воспитательной работе. Частью программы является раздел «Воспитательная работа», направленный не только на развитие личности занимающихся, но и предоставление условий, способствующих развитию патриотических и интернациональных качеств личности учащихся.

Занятия в летний период являются педагогически целесообразными, актуальными и привлекательными для детей и подростков.

Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

1.2. Целеполагание

Цель программы: раскрытие духовного и физического потенциала личности учащегося средствами борьбы дзюдо.

Обучающие задачи:

- познакомиться с системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- формировать интерес к расширению и углублению знаний по истории развития спорта дзюдо;
- формировать умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобрести начальный опыт организации самостоятельных систематических занятий дзюдо с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоить умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

Развивающие задачи:

- развивать физически, эмоционально, интеллектуально и социально личность обучающегося с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формировать и развивать установку на активный, экологически целесообразный, здоровый и безопасный образ жизни;

Воспитательные задачи:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- использовать умения и навыки, полученные на занятиях дзюдо, для активного отдыха и досуга.

1.3. Условия реализации краткосрочной программы.

Сроки реализации программы – 1 месяц.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 5 до 15 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа реализуется в течении 30 дней: 4,5 учебные недели. Всего 18 час.

В реализации программы участвуют обучающиеся, ранее изучающие дополнительную общеразвивающую программу «Дзюдо» и вновь поступившие

к знакомству с новым для них видом спорта. Они зачисляются в группу 1 года обучения.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- занятия в игровой форме;
- проведение тренировок на открытом воздухе.

1.4. Результативность программы

Личностные результаты

- сформировать наибольший интерес к дзюдо;
- научиться контролировать свое внутренне состояние при нагрузках на свежем воздухе;

Метапредметные результаты

- формулировать для себя задачи в краткосрочной перспективе;
- умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Предметные результаты

Теория:

- правила техники безопасности ведения боя;
- узнает историю развития дзюдо в мире и России;

Практика:

- освоит игровые тренировки;
- расширит умения выполнения силовых упражнений.

1.6. Формы подведения итогов

Проведение в игровой форме контроль за усвоением тем программы

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Первый год обучения

№ п.п	Разделы, темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	
2	История дзюдо	2	2	

3	Игровые тренировки	10		10
4	Эстафеты	4		4
	ИТОГО	18	4	14

2.2. Второй год обучения

№ п.п	разделы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	
2	История российского дзюдо	2	2	
3.	Игровые тренировки	10		10
4.	Викторина	2	2	
5.	Эстафеты	2		2
	Всего:	18	6	12

2.3. Третий год обучения

№ п.п	разделы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	
2	Лекция о современном международном дзюдо	2	2	
3.	Игровые тренировки	8		8
4.	Легкие пробежки	4		4
5.	Силовые упражнения в простой форме	2		2
	Итого:	18	4	14

III. Содержание учебно-тематического плана

3.1. Первый год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: формирование группы, диагностика физических данных учащихся. Знакомство с тренировками на свежем воздухе, техникой безопасности при игре с мячом.

Тема 2. История дзюдо

Теория: история зарождения дзюдо в Японии.

Тема 3. Игровые тренировки.

Практика: игры с мячом, которые развивают навыки нужные для спортсменов занимающихся дзюдо, прививает большее желание и стремление добиваться своих целей.

Тема 4. Эстафеты

Практика: тренировки направленные на увеличение выносливости на свежем воздухе, насыщение кислородом.

3.2. Второй год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Объяснение правила поведения на свежем воздухе, на открытой площадке, с мячом и при групповых упражнениях.

Тема 2. История российского дзюдо.

Теория: история зарождения дзюдо в России.

Тема 3. Игровые тренировки.

Практика: игры с мячом, которые развивают навыки работы в команде занимающихся дзюдо.

Тема 4. Викторина.

Теория: игра, развивающая умственное и логическое мышление, тема игры будет пройденная тема истории российского дзюдо.

Тема 5. Эстафеты.

Практика: улучшаем выносливость за счет беговых упражнений приближенных к игре, вызывает у детей чувство доброго соперничества и жаждой победить.

3.3. Третий год обучения

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Объяснение правила поведения на свежем воздухе, на открытой площадке, с мячом и при групповых упражнениях.

Тема 2. Современное дзюдо.

Теория: приобщаемся к современному дзюдо, знакомимся с выдающимися борцами современности.

Тема 3. Игровые тренировки.

Практика: полноценные игровые виды спорта, тренер принимает непосредственное участие для поднятия духа игры.

Тема 4. Легкие пробежки.

Практика: сохраняем тонус накопленный за календарный год.

Тема 5. Эстафеты.

Практика: развиваем выносливость и настрой на победу, учимся выкладываться на максимум своих возможностей.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для обеспечения успешной работы спортивной секции дзюдо необходим следующий инвентарь и оборудование:

- спортивный зал, оборудованный гимнастической стенкой и тренажерами;
- скакалки (1 шт. на каждого занимающегося);
- комплекты кимоно;
- пояс;
- татами, для проведения тренировок в спортзале.
- группа должна быть обеспечена спортивной формой установленного образца для занятий дзюдо;
- уличная спортплощадка.

V. ЛИТЕРАТУРА

1. Лагойда Л. Д. Планирование учебно–тренировочного процесса с учетом критических периодов развития двигательных качеств девушек // Проблемы и пути развития физической культуры и спорта среди студенческой молодежи: Сб. материалов Всерос. Научно-методической конференции. – Тюмень, 2003. Назаренко Л. Д. Развитие двигательных координативных качеств как фактор оздоровления детей и подростков, М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
2. Лобачев В. С. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра: Учебно-методическое пособие, I часть.- Самара: Самарский государственный аэрокосмический университет, 2003

3. Панченко К.Л., Григорьев А.М., Попов А.А. Бокс. Техническая и тактическая подготовка. – Харьков: "КІСК", 2007.
4. Рожкова О. В. Использование теории адаптации в планировании тренировочного процесса // Проблемы и пути развития физической культуры и спорта среди студенческой молодежи: Сб. материалов Всерос. Научно-методической конференции. – Тюмень, 2003.
5. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: Физкультура и спорт, 2012.