

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
МБУДО ЦВР «Пашинский»
Протокол № 88 от «31» августа 2022 г.



Е.В. Веремьянина
Приказ № 185-од от «31» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по дзюдо
«УСПЕХ»

Возраст учащихся: от 10 до 18 лет

Срок реализации программы: 8 лет

柔道

Составители:

Ахременко И.В.,
педагог дополнительного
образования высшей
квалификационной категории,

Тархова Н.А.,
методист высшей
квалификационной категории

Новосибирск – 2022

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
МБУДО ЦВР «Пашинский»
Протокол № 88 от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«ЦВР «Пашинский»
_____ Е.В. Веремьянина
Приказ № 185-од от «31» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
по дзюдо
«УСПЕХ»

Возраст учащихся: от 10 до 18 лет

Срок реализации программы: 8 лет



Составители:

Ахременко И.В.,
педагог дополнительного
образования высшей
квалификационной категории,
Тархова Н.А.,
методист высшей
квалификационной категории

Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
Актуальность программы	5
Отличительные особенности программы	6
Цели и задачи программы.....	7
Уровни освоения программногo материала.....	8
Объем и срок освоения программы	9
Адресат программы.....	9
Режим занятий	11
Особенности организации образовательного процесса.....	12
Типичная структура занятия	13
Принципы и методы обучения	14
Планируемые результаты	16
Способы проверки результатов освоения программы.....	17
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	18
Условия реализации программы	18
Календарный учебный график	19
Учебный план.....	19
Содержание учебного плана.....	23
Оценочные, диагностические материалы, критерии оценивания.....	48
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ	55
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	62
Программный материал для аттестации по присвоению квалификационных степеней «КЮ»	68
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	80

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо «Успех» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения детей и подростков в возрасте от 10 до 18 лет.

Содержание программы направлено на укрепления здоровья, физическое развитие и совершенствование обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в двигательной активности и занятиях физической культурой и спортом. В ходе реализации программы обучающиеся изучают двигательную культуру и философию дзюдо, приобретают навыки противоборства с противником, опыт участия в соревнованиях и достижения спортивных результатов.

Программа реализуется в МБУДО «ЦВР «Пашинский» с 2004 года, предполагает стартовый, базовый и углубленный уровни освоения учебного материала.

Нормативно-правовой основой программы являются следующие документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 14 июля 2022 года № 301-ФЗ);
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изм. от 14.07.2022 № 262-ФЗ);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок) (в редакции 2020 г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (в ред. 17.12.2021 № 66403);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2021 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 2 февраля 2021 года);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Распоряжение Правительства Новосибирской области от 31.10.2018 № 404-рп «О реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области» (с изм. от 02 июля 2019 года № 243-рп);
- Примерная программа воспитания (утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>);
- Устав МБУДО «ЦВР «Пашинский»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МБУДО «ЦВР «Пашинский».

Актуальность программы

Современные условия жизни общества характеризуются снижением двигательной активности, растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием чётких нравственных ориентиров. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования таких подходов к обучению, воспитанию и здоровью, которые включали бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма. Существенным фактором, определяющим устойчивость к влияниям различных стресс-факторов и развитие адаптационных возможностей организма является физическая активность. При этом вовлечение в систематические занятия физической культурой и воспитание ответственного отношения к себе необходимо начинать уже в младшем школьном возрасте. Именно с детства формируется потребность в движении, привычка здорового образа жизни. Поэтому актуальным становится разработка программы, которая бы вовлекала детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом, способствовала бы их личностному развитию и совершенствованию, воспитанию ответственного отношения к себе и окружающим.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо «Успех» позволяет реализовать эти задачи. Борьба дзюдо оказывает комплексное воздействие на организм занимающихся, имеет большое воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия способствуют укреплению здоровья, развивают двигательную активность, улучшают состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, благотворно влияют на нервную систему. Наряду с комплексным физическим развитием, дзюдо формирует гибкость и скорость мышления, тренирует волю, учит самоконтролю, внимательности, самоотдаче. Обучение по программе способствует также раскрытию психологических способностей, личностному развитию

и воспитанию нравственных качеств таких как товарищество, уважение к сопернику, умение честно вести борьбу.

Большое внимание при обучении по программе направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться спортивных результатов (в соответствии с индивидуальными потребностями и способностями).

При разработке Программы были использованы:

- Типовая (Примерная) программа Дзюдо: для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва [2];

- Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [8];

- Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России [9];

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» [35].

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по дзюдо отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Вид программы - модифицированная.

Отличительные особенности программы

Программа учитывает специфику дополнительного образования и ориентирована на большое число детей и подростков, имеющих разную физическую подготовку и желающих заниматься этим видом спорта. Она будет интересна и тем, кто желает достичь высоких спортивных результатов, и тем, кто не стремится к спортивным достижениям, а просто любит и интересуется дзюдо. Достижение результатов не является самоцелью, это лишь значимые для подростков ориентиры на пути их личностного развития.

Отличительной особенностью программы является комплексная подготовка, которая включает не только физическую и технико-тактическую подготовку, но также теоретическую и психологическую подготовку. Теоретическая подготовка является неотъемлемым элементом практических занятий. Она помогает научить обучающихся осмысливать и анализировать свои действия на татами, а также действия соперника, оценивать обстановку, принимать решения из данных наблюдений за действиями противника, а также оценки своих возможностей. Не механически выполнять указания педагога, а творчески и продуманно подходить к ним. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Важным аспектом обучения юных дзюдоистов является психологическая подготовка, которая предполагает изучение приемов, обеспечивающих психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях, формирование готовности дзюдоиста к эффективной соревновательной деятельности, а также психологическую защиту от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования.

В целях повышения мотивации к занятиям и личностного роста обучающихся программой предусмотрена возможность сдачи аттестационного экзамена на присвоение квалификационной (ученической) степени КЮ¹ и получение пояса² соответствующего ранга. Квалификационные степени КЮ присваиваются обучающимся по итогам практической сдачи экзаменов по технической подготовке (демонстрация одного из пяти комплексов техники дзюдо с 6 КЮ по 1 КЮ).

Для развития и поддержания интереса обучающихся к занятиям проводятся внутренние соревнования. Обучающиеся на базовом и продвинутом уровнях, показавшие соответствующий уровень подготовки, могут принимать участие в официальных соревнованиях по данному виду спорта.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что она имеет выраженный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. За период освоения программы обучающиеся получают не только базовую спортивную подготовку по дзюдо, способную укрепить здоровье, развить двигательные и координационные навыки, приучить к дисциплинированности, но и возможность максимальной самореализации за счёт спортивных результатов в зависимости от степени мотивации и способностей. Занятия дзюдо обеспечивают гармоничное развитие обучающихся, помогают познавать себя, свои возможности, способствуют осознанию собственной силы.

Цели и задачи программы

Цель программы – укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и личностному развитию обучающихся, формирование потребности в ведении активного образа жизни средствами борьбы дзюдо.

Задачи:

Предметные (образовательные):

- сформировать знания о борьбе дзюдо, его истории и развитии в современном мире;
- обучить терминологии и правилам дзюдо;
- развить и совершенствовать физические качества обучающихся (гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, простые и сложные координационные движения);
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков в области дзюдо (стойка, повороты, страховка и само страховка, техника падения и т.д.);
- обучить технике и тактике борьбы дзюдо;
- обучить основам тренерской и судейской работы;

¹ **КЮ** (от японского «степень», «ранг») – это система обозначения ученических степеней дзюдо, система обозначения уровня достижений знаний и умений обучающихся. Различают 6 ученических (КЮ) степеней. Самой низшей ступенью является 6-й КЮ, высшим уровнем достижений по этой классификации является 1 КЮ.

² **Пояс** — это символ усердия и работоспособности ученика, награда за все его усилия. Степени учеников различаются цветами поясов: белый, желтый, оранжевый, зеленый, синий, коричневый.

– содействовать подготовке занимающихся к выполнению квалификационных нормативов.

Метапредметные:

- способствовать развитию коммуникативных навыков, умению работать в группе, команде;
- формировать представление о физическом и психологическом здоровье;
- сформировать опыт соревновательной практики, умение следовать правилам во время соревнований или любой командной работы.

Личностные:

- формировать устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать функциональные особенности организма занимающихся;
- внести вклад в развитие инициативности, самостоятельности, и дисциплинированности;
- способствовать развитию эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, развивать стрессоустойчивость;
- способствовать формированию ответственного отношения к выполнению заданий.

Уровни освоения программного материала

Обучение по программе предполагает три уровня освоения программного материала: стартовый, базовый и продвинутый.

Стартовый уровень (1 - 2 год обучения). Обучение на данном уровне направлено на укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо; общая физическая подготовка, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости), изучение техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, обучение начальным формам упражнений дзюдо, основам техники дзюдо.

В конце первого года обучения учащиеся должны выполнить контрольные нормативы по общей физической подготовке, на втором году обучения предусмотрена сдача квалификационного экзамена (теория и практика) на присвоение ученической степени 6 и 5 КЮ³. Достижение новых рангов сопровождается выдачей новых поясов.

Базовый уровень предполагает освоение программы на 3 – 5 годах обучения. Основными задачами этого этапа являются развитие и совершенствование физических качеств обучающихся и расширение функциональной подготовленности организма (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, ловкости и гибкости), общая и специальная физическая подготовка обучающихся, изучение базовой техники и тактики дзюдо, приобретение соревновательного опыта (не менее 2-

³ **6 КЮ (белый пояс)** – носить может каждый, кто стал на путь постижения дзюдо. В данном случае этот цвет символизирует готовность человека к обучению, а также то, что он начинает путь с чистого листа.

5 КЮ (желтый пояс) – обозначает то, что ученик уже продвинулся как в освоении навыков, так и в своём физическом развитии и подготовке, смог показать базовые приемы на экзамене.

х соревнований в год), воспитание специальных психических качеств и отбор перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо. Внимание также уделяется развитию волевых и морально-этических качеств личности обучающихся.

Обучающимся, осваивающим программу базового уровня предоставляется возможность сдачи квалификационного экзамена (теория и практика) на присвоение ученических степеней 4 КЮ и 3 КЮ⁴.

Продвинутый уровень. Обучающиеся 6 – 8 годов обучения переходят на освоение программного материала в рамках продвинутого уровня. На этом этапе обучения предусматривается прочное овладение (стабильность и определенный автоматизм) основными приемами дзюдо, совершенствование технико-тактического арсенала дзюдо, воспитание морально-волевых качеств занимающихся в условиях соревновательной деятельности, воспитание специальных психических качеств.

Обучающимся, осваивающим программу продвинутого уровня предоставляется возможность сдачи квалификационного экзамена (теория и практика) на присвоение ученических степеней 2 КЮ и 1 КЮ⁵.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 8 лет обучения.

Объем программ – 2 124 часа:

- 1 год обучения – 144 часа в год,
- 2 год обучения – 180 часов в год,
- 3 год обучения – 216 часов в год,
- 4 год обучения – 216 часов в год,
- 5 год обучения – 288 часов в год,
- 6 год обучения – 324 часа в год,
- 7 год обучения – 324 часа в год,
- 8 год обучения – 432 часа в год.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо «Успех» предназначена для обучения борьбе дзюдо детей младшего школьного возраста и подростков в возрасте от 10 до 18 лет.

Психолого-педагогические и анатомо-физиологические особенности возраста

В системе обучения и подготовки дзюдоистов принято выделять следующие возрастные группы:

Младший школьный возраст (10-11 лет) – характеризуется интенсивным развитием органов и систем. Увеличивается рост, вес, сила, выносливость, жизненная

⁴ **4 КЮ (оранжевый пояс)** – ученик должен выполнять все базовые приемы без ошибок, участвовать в спаррингах с соперниками.

3 КЮ (зеленый пояс) – кроме бросков и основных захватов, ученик обучается удушающим приемам. Некоторые спортсмены на этом уровне помогают тренеру заниматься более младшими дзюдоистами.

⁵ **2 КЮ (синий пояс)** – спортсмен овладевает все большим количеством приемов удушения. Он становится опытнее, появляется стратегический анализ соперника. А эмоции берутся под полный контроль, тогда дзюдоист оценивает ситуацию трезво.

1 КЮ (коричневый пояс) – спортсмен становится еще более умелым в самообороне, хорошо понимает смысл Дзюдо, идет по Гибкому пути. Теперь дзюдоист может приводить тренировки без тренера.

емкость легких. Сердце и мозг достаточно хорошо снабжаются кровью. Формируется костная система, в костях много хрящевой ткани.

У детей активно развивается чувство равновесия, заметно увеличивается темп движения, силовая выносливость основных групп мышц и выносливость к работе умеренной интенсивности. Характерна подвижность, импульсивность, потребность в движении, которую надо удовлетворять. В основном развиваются крупные мышцы, мелкие мышцы отстают в развитии.

К 10-11 годам достигаются высокие аэробные возможности, лежащие в основе общей выносливости организма. В этом возрасте очень большое, максимальное потребление кислорода, наиболее высокая относительная мощность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Этот возраст является «вершиной детства» – итогом важного этапа развития всех органов, функций и систем, периодом расцвета двигательных возможностей.

Развивается нервная система, причем процессы возбуждения сильно преобладают. Дети в этом возрасте очень эмоциональны и возбуждены. Высокая возбудимость и активность нервной системы, способствует быстрому образованию новых условных рефлексов, что позволяет успешно овладевать техникой борьбы дзюдо.

Внимание неустойчиво, связано с эмоциями и чувствами. Объем внимания низкий, преобладает произвольное внимание. Имеет место рассеянность, проявляющаяся в отвлекаемости, низкой сосредоточенности. В обучении и тренировке необходимо периодическое (но не слишком частое) переключение на другой вид деятельности.

Восприятие расплывчато, неустойчиво. Хорошо воспринимается то, что ярко, бросается в глаза, имеет необычный цвет, размер, форму.

Память - произвольная, наглядно-образная. Запоминают яркое, необычное, воздействующее эмоционально. Лучше запоминается материал, подкрепленный зрительными образами, показом. Память механична, ребенок многое запоминает, часто не понимая сути.

Педагог – большой авторитет, пример для подражания.

Подростковый возраст (12 – 15 лет). Развитие организма происходит неравномерно, как в физиологическом, так и в психологическом отношении. В этом возрасте особенно заметна неравномерность физического развития обучающихся. Важно учитывать не паспортный, а биологический возраст.

Быстрыми темпами формируется конституция тела, особенно у девочек. Значительно увеличивается вес и рост обучающихся. Быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряют процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину.

В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек - в 11-12 лет. К 14 годам устанавливается окончательное соотношение разных типов мышечных волокон, определяющее скоростные возможности человека. Часто имеет место переоценка своей силы. Тренер

должен давать только посильные, выполнимые задания, чтобы не подорвать организм подростка.

В этом возрасте наблюдается улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы, но быстрое развитие половых желез сопровождается нарушениями в координации отдельных функций организма. Заметные изменения претерпевает психика подростка, наблюдается нарушение координации движений. Вместе с тем наблюдается развитие внимания, волевых качеств и появляется умение анализировать движения и целостные действия.

Отмечается неуравновешенность поведенческих реакций, самооценка и поведение существенно зависят от мнения сверстников и товарищей. Подросток активно ищет друзей, но не всегда находит. Появляется критическое отношение к взрослым, учителям, характерно чувство собственной взрослости, самостоятельности. Подростки начинают активно сопротивляться давлению взрослых, протестовать против излишней опеки. Права взрослых они ограничивают, свои расширяют. Появляется осознание себя человеком, которого нельзя оскорблять и унижать.

Педагог должен понимать психологию взрослеющего подростка. Следует дать подростку долю самостоятельности, оградить от чрезмерной опеки, установить с ним искренние, доверительные отношения. Однако контроль над поведением и поступками подростков обязателен.

Юношеский возраст (15-17 лет) – характеризуется заметным увеличением выносливости в работе умеренной интенсивности. У юношей наблюдается значительный прирост мышечной массы. Организм в этом возрасте легче переносит короткие скоростные и длительные малоинтенсивные тренировки, чем продолжительные с большей интенсивностью. В этом возрасте важно обеспечить регулярные занятия, так как снижение двигательной активности, особенно у девушек, может заметно снизить результаты в упражнениях на выносливость.

В психическом развитии юношей и девушек происходят серьёзные изменения: меняется мышление, увеличившийся уровень мыслительной деятельности. По сравнению с подростковым возрастом в юности меньшее значение придается внешним параметрам: одежде, обуви, фигуре. Уязвимым и важным становятся притязание на профессиональный успех, собственная способность к созданию чего-то значимого. Поэтому для многих молодых людей особый характер могут приобрести успеваемость или же участие в профессиональных конкурсах, где есть возможность профессионального самопредставления.

Форма обучения - очная.

Режим занятий

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие – 1 академический час. Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Стартовый уровень:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа, общее количество часов в неделю – 4 часа.

2 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу, общее количество часов в неделю - 5 часов.

Базовый уровень:

3 - 4 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа, общее количество часов в неделю – 6 часов;

5 год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа и 1 раз по 2 часа, общее количество часов в неделю – 8 часов.

Продвинутый уровень:

6 - 7 год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа, общее количество часов в неделю – 9 часов;

8 год обучения – 4 раза в неделю по 3 часа, общее количество часов в неделю 12 часов.

Особенности организации образовательного процесса

На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по дзюдо «Успех» принимаются обучающиеся в возрасте от 10 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям дзюдо. Зачисление на обучение по программе осуществляется на основании письменного заявления родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Занятия проводятся по группам. Состав групп обучающихся постоянный.

Количественный состав групп: 15-20 человек в группах стартового уровня обучения, 12-15 человек в группах базового уровня, 10-12 человек в группах продвинутого уровня.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, в соответствии с возрастом и уровнем подготовки учащихся. Группы формируются преимущественно из обучающихся одного возраста. Допускается для занятий в одной группе обучающиеся с разностью возрастов не более 3-х лет.

Для комплектования групп стартового и базового уровней не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта.

Группы продвинутого уровня формируются из обучающихся 14-15 лет и старше, прошедших обучение на стартовом и базовом уровне (не менее 1 года) и (или) выполнивших нормативы по общей физической и технической подготовке. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

По окончании учебного года и результатам диагностики, обучающиеся переводятся на следующий учебный год.

Основные формы организации учебного процесса:

- учебное занятие (учебно-тренировочные и теоретические),
- работа по индивидуальным планам,
- спортивные соревнования и спортивные мероприятия,
- учебно-тренировочные сборы,
- инструкторская и судейская практика.

Форма организации занятий - групповая.

Типичная структура занятия

Учебное занятие, на котором обучающиеся приобретают знания, умения и навыки, состоит из четырех частей:

- вводной,
- подготовительной,
- основной,
- заключительной.

Вводная часть (3 – 5 % от общего времени занятия) – построение группы, расчет, краткое объяснение задач занятия, выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание.

Подготовительная часть (25 – 30 % от общего времени занятия): создание психологического настроя на продуктивную работу; комплекс разминочных упражнений (в том числе применяются ходьба, бег); общеподготовительные и специальные упражнения (упражнения самостраховки, подводящие упражнения, упражнения на борцовском мосту и др.), направленные на организацию обучающихся, приучение к дисциплине, выработки согласованных действий в коллективе. Упражнения, способствующие развитию физических качеств, укреплению опорно-двигательного аппарата обучающихся, формированию осанки.

Основная часть (50 – 60 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Решаются задачи специальной функциональной подготовки; обучение специальным знаниям о здоровье, физической подготовленности, дзюдо; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств. Средства решения этих задач – общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие физических способностей обучающихся, различные игры. В основной части занятия изучаются различные кувьрки, страховки и самостраховки.

Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

В конце основной части проводятся подвижные игры с целью совершенствования двигательных навыков и повышения эмоционального состояния обучающихся, игры соревновательного характера.

Заключительная часть (5 – 10 % от времени занятия). Задачи – постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги занятия.

Средства, применяемые в этой части – упражнения на восстановление дыхания и сердечно-сосудистой системы, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на гибкость и расслабление мышц, игры малой интенсивности, игры на внимание.

В конце каждого занятия проводится его анализ, и даются домашние задания.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки дзюдоистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей общую и

моторную плотность занятия, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Принципы и методы обучения

Программа разработана с учетом следующих **основных принципов**:

1. *Принцип доступности* - материал должен соответствовать уровню психического и физического развития обучающихся, а также их возрасту.

2. *Принцип комплексности* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок) в оптимальном соотношении.

3. *Принцип преемственности* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов, при обеспечении преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

4. *Принцип вариативности* - предусматривает вариативность планирования программного материала в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся.

5. *Принцип постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок*. Данный принцип заключается в постепенном росте объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счёт сокращения общефизической подготовки (ОФП).

6. *Принцип системности* - непрерывное совершенствование в спортивной технике. Все обучение построено как единый и непрерывный процесс.

7. *Принцип наглядности обучения* – подросток легче воспринимает материал, показанный педагогом. Возможен показ лучшим учеником (имеющим авторитет у детей) или многократный просмотр видеозаписи.

8. *Принцип единства коллективного обучения и индивидуального подхода к обучаемому*. Данный принцип хорошо подходит к этапу начальной подготовке, так, как начальная подготовка основывается на коллективном обучении. Но одновременно за группой тренер видит каждого ученика. Планируя занятия, тренер закладывает упражнения общей направленности и индивидуального развития.

Методы обучения

В процессе обучения по программе применяются следующие методы:

– *Словесный метод* – проводится в форме лекции, беседы, объяснения. Сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

– *Наглядные методы* – различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.):

- *репродуктивный метод* – демонстрация усвоенного материала: исполнение заданной темы на итоговых занятиях;

- *метод непосредственной наглядности* – показ упражнений педагогом или по его заданию другим обучающимся; совместное выполнение упражнений педагогом и обучающимся).
- *Практические методы* – основаны на двигательной деятельности обучающихся:
 - *игровой метод* – представляет собой двигательную деятельность игрового характера, упорядоченную определенным образом. В игровом методе могут быть использованы различные физические упражнения: бег, прыжки, метания, акробатические упражнения, технико-тактические и другие упражнения, выполняемые в форме подвижных игр, эстафет и специальных игр с мячом.
 - *соревновательный метод* – основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга (спортивные игры, эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП, соревнования).
 - *фронтальный метод* – используется при освоении нового материала в совместном – одновременном исполнении упражнений и комбинаций педагогом и обучающимися;
 - *метод целостного упражнения* – предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме;
 - *метод расчлененного упражнения* – предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое;
 - *интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.
 - *повторный метод* (развитие скоростных, координационных, силовых способностей и гибкости) характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. При применении этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается не только в период выполнения упражнения, но и благодаря суммации утомления организма от каждого повторения задания.
 - *равномерный метод* (развитие общей выносливости). Выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в одном темпе в течение продолжительного времени. При этом на занятии упражнение выполняется один раз в одном подходе. Основная цель этого метода — повышение аэробных возможностей организма спортсмена. Метод применяется в основном на этапе общей физической подготовки.
 - *круговой метод* (круговая тренировка) - поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости и в особенности их комплексных форм – силовой выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы.
 - *переменный метод* (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры – темп, ритм, амплитуда) - последовательное варьирование нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения,

темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.д.

Планируемые результаты

К концу обучения по программе обучающиеся приобретут следующие знания, умения и навыки:

Предметные (образовательные):

Выпускники:

- будут иметь представление о борьбе дзюдо, знать его историю и историю развития в современном мире;
- будут владеть терминологией и знать правила дзюдо;
- будут развиты физические качества обучающихся (гибкость, ловкость, быстроту, выносливость, простые и сложные координационные движения);
- будут владеть комплексом специальных знаний, двигательных умений и навыков в области дзюдо (стойка, повороты, страховка и само страховка, техника падения и т.д.);
- будут знать технику и тактику борьбы дзюдо;
- будут знать основы тренерской и судейской работы;
- будут владеть техническими и тактическими приемами для сдачи квалификационных нормативов.

Метапредметные:

- будет внесен вклад в развитие коммуникативных навыков, умения работать в группе, команде;
- будут сформированы представления о физическом и психологическом здоровье;
- выпускники приобретут опыт участия соревновательной деятельности, будут знать и на практике применять правила поведения во время соревнований или любой командной работы.

Личностные:

- будет развит устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- к концу обучения у каждого выпускника увеличится диапазон и сложность освоенных физических упражнений;
- внесен вклад в развитие инициативности, самостоятельности, и дисциплинированности;
- внесен вклад в развитие эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, развитие стрессоустойчивости;
- внесен вклад в формирование ответственного отношения к выполнению заданий.

Выпускники должны выполнять:

- на отлично движения (броски) пройденные за все года обучения,
- все виды упражнений, с различных положений,
- все виды захватов, а также принимать самостоятельное решение по целесообразности того или иного захвата в технико-тактической подготовке.

Способы проверки результатов освоения программы

Для проверки результатов освоения программы используются различные формы и методы контроля: сдача контрольно-переводных нормативов (по ОФП и СФП), тесты по психологической подготовке, сдача аттестационных экзаменов на присвоение КЮ, участие в соревнованиях.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- **текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения. Проводится на протяжении всего учебного года.

- **промежуточная аттестация** (оценка уровня развития физической подготовленности) проводится 3 раза в год (в начале (октябрь), середине (декабрь) и конце (май) текущего учебного года) в форме выполнения контрольных упражнений по общей физической и специальной подготовке.

- **итоговая аттестация** проводится в конце освоения всего программного материала, в форме выполнения контрольных упражнений по общей физической и специальной подготовке.

Результаты выполнения обучающимися контрольных упражнений заносятся в диагностические таблицы. На основании полученных данных педагог делает выводы о результативности реализации программы, вносит корректировки в программу обучения.

Для проверки результатов освоения программы используются различные формы и методы контроля: зачеты по ОФП и СФП, аттестационные экзамены, участие в соревнованиях.

Обучающиеся, освоившие в полном объеме содержание дополнительной общеобразовательной программы текущего учебного года, на основании положительных результатов переводятся на следующий год обучения.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее профессиональное или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, владеющий современными методами обучения, знающий особенности дзюдо и специфики его преподавания, и соответствующий требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования».

Материально-техническое обеспечение программы

Одним из условий организации учебно-тренировочных занятий является создание соответствующей материальной среды: специальное помещение, обеспеченное физкультурным оборудованием и инвентарём.

Характеристика помещений

Наименование	площадь (м ²)
зал с мягким покрытием	147,7
тренажерный зал	29,1
атлетический зал	49,1
раздевалка 1	26,1
раздевалка 2	26,2

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Напольное покрытие татами	комплект	1
2.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
3.	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	10
4.	Канат для лазанья	штук	2
5.	Манекены тренировочные	штук	8
6.	Мат гимнастический	штук	6
7.	Мяч волейбольный	штук	10
8.	Мяч баскетбольный	штук	10
9.	Мяч для регби	штук	10
10.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	5
11.	Мяч футбольный	штук	10
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Резиновые амортизаторы	штук	10
14.	Секундомер электронный	штук	3
15.	Скамейка гимнастическая	штук	4
16.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
17.	Тренажер кистевой	штук	16
18.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
19.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
20.	Урна - плевательница	штук	2
21.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Информационно-методическое обеспечение программы:

- наглядные пособия, демонстрационные материалы,
- сборник подвижных игр,
- сборник материалов для проведения спортивных мероприятий,
- сборник материалов для проведения аттестационных экзаменов на КЮ,
- дидактические материалы.

Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Стартовый уровень						
1 год обучения	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	180	2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю по 1 часу
Базовый уровень						
3 год обучения	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
4 год обучения	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
5 год обучения	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	288	2 раза в неделю по 3 часа и 1 раз по 2 часа
Продвинутый уровень						
6 год обучения	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	324	3 раза в неделю по 3 часа
7 год обучения	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	324	3 раза в неделю по 3 часа
8 год обучения	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	144	432	4 раза в неделю по 3 часа

Учебный план Стартовый уровень 1-ый год обучения

№	Название раздела/ темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале	2	2		Контрольный опрос
2.	Общая физическая подготовка	54		54	Наблюдение, сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	29		29	Наблюдение, сдача нормативов
4.	Основаны техники	25		25	Наблюдение, правильность выполнения элементов

№	Название раздела/ темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
5.	Основы тактики	20		20	Выполнение контрольных упражнений
6.	Теоретическая подготовка	6	6		Наблюдение, контрольный опрос
7.	Соревновательная подготовка	4		4	Участие в соревнованиях
8.	Контрольные испытания	4		4	Зачет по ОФП и СФП
ИТОГО:		144	8	136	

2-ый год обучения

№	Название раздела/ темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	2	2		Контрольный опрос
2.	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	3	3		Контрольный опрос
3.	Общая физическая подготовка	70		70	Наблюдение, сдача нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	38		38	Наблюдение, сдача нормативов
5.	Технико-тактическая подготовка	51		51	Аттестационные экзамены, выполнение контрольных тестов
6.	Теоретическая подготовка	6	6		Контрольный опрос
7.	Соревновательная подготовка	6		6	Участие в соревнованиях
8.	Контрольные испытания	4		4	Зачет по ОФП и СФП
ИТОГО:		180	11	169	

Базовый уровень 3-4 год обучения

№	Название раздела/ темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности на занятиях, соревнованиях, спортивных мероприятиях	2	2		Контрольный опрос
2.	Общая физическая подготовка	78		78	Наблюдение, сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	58		58	Наблюдение, сдача нормативов
4.	Техническая подготовка	28		28	Наблюдение, выполнение контрольных тестов
5.	Тактическая подготовка	28		28	Наблюдение, выполнение контрольных тестов

№	Название раздела/ темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
6.	Теоретическая и психологическая подготовка	12	8	4	Контрольный опрос, наблюдение
7.	Соревновательная подготовка	8	2	6	Участие в соревнованиях
8.	Контрольные испытания	2		2	Зачет по ОФП и СФП
ИТОГО:		216	12	204	

5 год обучения

№	Название раздела/ темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности на занятиях, соревнованиях, спортивных мероприятиях	2	2		Контрольный опрос
2.	Общая физическая подготовка	74		74	Наблюдение, сдача нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	95		95	Наблюдение, сдача нормативов
4.	Техническая подготовка	43		43	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений
5.	Тактическая подготовка	36		36	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений
6.	Теоретическая и психологическая подготовка	20	10	10	Контрольный опрос, наблюдение
7.	Соревновательная подготовка	10		10	Участие в соревнованиях
8.	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	Проведение отдельных упражнений в присутствии педагога, участие в соревнованиях в качестве судьи
9.	Контрольные испытания	2		2	Зачет по ОФП и СФП
ИТОГО:		288	14	274	

Продвинутый уровень

6-7 год обучения

№	Название раздела/ темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Техника безопасности на занятиях, соревнованиях, спортивных мероприятиях	2	2		Контрольный опрос
2.	Общая физическая подготовка	45		45	Наблюдение, сдача нормативов

№	Название раздела/ темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
3.	Специальная физическая подготовка	95		95	Наблюдение, сдача нормативов
4.	Техническая подготовка	55		50	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений
5.	Тактическая подготовка	55	5	55	Наблюдение, выполнение контрольных упражнений
6.	Теоретическая и психологическая подготовка	32	20	12	Контрольный опрос, наблюдение
7.	Соревновательная подготовка	16		16	Участие в соревнованиях
8.	Инструкторская практика	10	2	8	Выполнение контрольных упражнений, проведение отдельных частей занятия в присутствии педагога
9.	Судейская практика	10	2	8	Участие в соревнованиях в качестве судьи
10.	Контрольные испытания	4		4	Зачет по ОФП и СФП
ИТОГО:		324	31	293	

8 год обучения

№	Название раздела/ темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Общая физическая подготовка	55		55	Наблюдение, сдача нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	135		135	Наблюдение, сдача нормативов
3.	Техническая подготовка	69		69	Выполнение контрольного упражнения
4.	Тактическая подготовка	65		65	Выполнение контрольного упражнения
5.	Теоретическая подготовка	16	16		Контрольный опрос
6.	Психологическая подготовка	24	10	14	Выполнение контрольного упражнения
7.	Соревновательная подготовка	28		28	Участие в соревнованиях
8.	Инструкторская практика	16	2	14	Выполнение контрольных упражнений,

№	Название раздела/ темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
					проведение отдельных частей занятия в присутствии педагога
9.	Судейская практика	18	2	16	Участие в соревнованиях в качестве судья
10.	Контрольные испытания	6		6	Зачет по ОФП и СФП
ИТОГО:		432	30	402	

Программа предусматривает постепенное увеличения объема часов на технико-тактическую подготовку, специально-физическую подготовку, психологическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку. Распределение времени в тематическом плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Содержание учебного плана 1-ый год обучения, стартовый уровень

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале	<p>Порядок работы объединения. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в учебном заведении.</p> <p>Поведение во время учебно-тренировочного занятия. Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений.</p> <p>Нормы и правила обращения со спортивным инвентарем.</p>	
2.	Общая физическая подготовка		<p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.</p> <p>Строевые и порядковые упражнения:</p> <p>Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.</p> <p>Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, спиной вперед, с высоким подниманием</p>

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.</p> <p>Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.</p> <p>Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.</p> <p>Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.</p> <p>Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.</p> <p>Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p> <p>Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.</p>
3.	Специальная физическая подготовка		<p>Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.</p>

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.</p> <p>Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.</p> <p>Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.</p> <p>Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.</p> <p>Игры, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.</p> <p>Игры в касания (кто вперед коснется определенной части тела соперника).</p> <p>Игры в блокирующие захваты. Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор). Игры в дебюты. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.</p> <p>Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.</p> <p>Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.</p>
4.	Основаны техники		<p>Основы техники стоя. Стойки (сизей) – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная,</p>

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.</p> <p>Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси).</p> <p>Дистанции – вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.</p> <p>Повороты (таисабаки) – на 90⁰, 180⁰, с подшагиванием в различных стойках.</p> <p>Упоры, нырки, уклоны.</p> <p>Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени <i>(только в тренировочной практике! прямая атака ноги или голени в стойке на соревнованиях приводит к дисквалификации спортсмена)</i>, предплечья, плечи).</p> <p>Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувьрка, со стула, держась за руку партнера.</p> <p>Страховка и самостраховка партнера при выведении из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.</p> <p>Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.</p> <p>Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.</p> <p>Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой).</p> <p>Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).</p> <p>Проведение поединков с односторонним сопротивлением.</p> <p>Учикоми. Рандори.</p> <p>Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством</p>

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника, при нарастающем сопротивлении противника.</p> <p>Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа.</p> <p>Техник 6 КЮ, белый пояс.</p>
5.	Основы тактики		<p>Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.</p> <p>Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.</p> <p>Тактика ведения поединка:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие). ▪ Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику). ▪ Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера. ▪ Проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа. <p>Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.</p> <p>Тактика участия в соревнованиях:</p> <p>Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.</p>
6.	Теоретическая подготовка	<p>Правила поведения в дзюдо.</p> <p>Спортивная форма и правила ее ношения.</p> <p>История борьбы дзюдо и философские аспекты борьбы дзюдо.</p> <p>Основы борьбы дзюдо.</p> <p>Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо.</p> <p>Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.</p> <p>Основы гигиены и закаливания, закономерности подготовки к соревнованиям.</p> <p>Правила гигиены, соблюдением чистоты в спортивном зале. Анатомия и физиология человека. Врачебный контроль.</p>	<p>Практическое занятие: просмотр видеофильмов. Круглый стол: обсуждение просмотренного видеоматериала.</p>

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
		Техника выполнения упражнений, методика обучения и тренировки, правила и судейство соревнований.	
7.	Соревновательная подготовка		Правила соревнований. Участие 1 -2 раза в соревнованиях во второй половине года обучения.
8.	Контрольные испытания		Зачет по ОФП (в начале/середине/конце учебного года).

2-ый год обучения

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	<p>Порядок работы объединения.</p> <p>Правила поведения в учебном заведении.</p> <p>Поведение на улице во время движения к месту занятий, а также во время учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений.</p> <p>Нормы и правила обращения со спортивным инвентарем.</p>	
2.	Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	<p>Гигиена, личная гигиена спортсмена, гигиенические требования к одежде дзюдоиста (спортивная одежда и обувь). Уход за оборудованием и инвентарем.</p> <p>Режим дня, составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.</p> <p>Самоконтроль спортсмена и врачебный контроль. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.</p> <p>Значение медицинского осмотра.</p>	Практическое занятие: обсуждение пройденного материала, овладение навыками самоконтроля, обучение медицинским основам (подсчету пульса, оказанию первой доврачебной медицинской помощи).
3.	Общая физическая подготовка		<p>Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.</p> <p>Строевые и порядковые упражнения.</p> <p>Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.</p>

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.</p> <p>Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.</p> <p>Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.</p> <p>Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.</p> <p>Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.</p> <p>Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p> <p>Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.</p>
4.	Специальная физическая подготовка		<p>Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед</p>

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.</p> <p>Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.</p> <p>Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.</p> <p>Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.</p> <p>Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.</p> <p>Игры, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.</p> <p>Игры в касания. Игры в блокирующие захваты. Игры в дебюты для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях.</p> <p>Игры в перетягивания: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.</p> <p>Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.</p>
5.	Технико-тактическая подготовка		<p>Техническая подготовка</p> <p><i>Основы техники стоя.</i> Стойки (сизей), передвижения (синтай), дистанция (вне захвата, дальняя,</p>

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>средняя, ближняя, вплотную), повороты (таисабаки) – на 90 и 180 градусов, с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны.</p> <p>Захваты (кумиката). Падения (укеми).</p> <p>Страхова и самостраховка партнера, привыведение из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке толчке тяге.</p> <p>Положение дзюдоиста – по отношению к татами, по отношению к противнику.</p> <p>Сближение с партнером, усилия дзюдоиста, направленные на нарушения равновесия противника вперед (тяга двумя руками, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направлены на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).</p> <p>Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.</p> <p>Закрепление техники выполнения бросков, удержаний болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника.</p> <p>Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя – лежа. Формирование умений вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.</p> <p>Самооборона. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.</p> <p>Техника 6 КЮ, 5 КЮ.</p> <p><i>Тактика.</i> Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых:</p> <p>Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации контратаки) действия для проведения захватов, бросков удержаний болевых.</p> <p><i>Тактика ведения поединка:</i></p>

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>-сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);</p> <p>-постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);</p> <p>-проведение поединков с различными партнерами по заданию педагога;</p> <p>-проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;</p> <p>-перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;</p> <p><i>Тактика участия в соревнованиях.</i></p> <p>Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.</p>
6.	Теоретическая подготовка	<p><i>Этикет в дзюдо.</i> Поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на, совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, педагогу при индивидуальном общении и стоя в общем строю.</p> <p><i>История дзюдо</i></p> <p>Страна основатель, первый основатель, президент федерации новосибирской области, лучшие спортсмены Новосибирска и России.</p> <p><i>Запрещенные приемы в дзюдо:</i> бросок противника на голову, выполнение резких движений с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, загибы руки за спину, болевые приемы на кисть.</p> <p><i>Правила дзюдо</i></p> <p>Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.</p>	
7.	Соревновательная подготовка		<p>Правила дзюдо.</p> <p>Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.</p> <p>Правила борьбы дзюдо. Права и обязанности дзюдоистов. Судейская терминология.</p> <p>Участие в соревнованиях.</p>

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
8.	Контрольные испытания		Зачет по ОФП. Аттестационные экзамены

3-4 год обучения

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
1.	Техника безопасности на занятиях, соревнованиях, спортивных мероприятиях	Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений. Нормы и правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная дисциплина.	
2.	Общая физическая подготовка		Упражнения для развития общих физических качеств, гимнастические упражнения, легкая атлетика, упражнение на гимнастической стенке, упражнения с предметами, борцовские упражнения, подвижные игры и эстафеты, спортивные и подвижные игры, растягивающие упражнения.
3.	Специальная физическая подготовка		<p><i>Упражнения для развития специальных физических качеств</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение приемов на более тяжелых партнерах; - проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу; - проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1 – 2 минуты); - проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой. - выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. - имитационные упражнения с набивным мячом и резиной. <p>Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.</p> <p>Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединка со спуртами.</p> <p>Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение</p>

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положение, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшему группам мышц.</p> <p>Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.</p> <p>Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико – тактических действий.</p>
4.	Техническая подготовка		<p>Основы техники стоя Стойки (сизей), передвижения (синтай), дистанция (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную), повороты (таисабаки) – на 90 и 180 градусов, с подшагиванием в различных стойках.</p> <p>Упоры, нырки, уклоны.</p> <p>Захваты (кумиката), падения (укеми). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори. Совершенствование ведение противоборства в условиях взаимного сопротивления.</p> <p>Страхова и самостраховка, кувырок вперед с падение на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.</p> <p>Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание, отдаление, отталкивание.</p> <p><i>Самооборона.</i> Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи, спереди сзади.</p> <p>Техника 4 КЮ, 3 КЮ.</p>
5.	Тактическая подготовка		<p><i>Тактика проведения захватов и бросков, удержаний</i> и болевых: использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации контратаки) действия для проведения захватов, бросков удержаний болевых.</p> <p>Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: - сбор информации (наблюдение опрос);</p>

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>-оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества манеры ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрителей, судей масштаб соревнований);</p> <p>-цель поединка – победить с конкретным счетом не дать победить противнику с конкретным счетом.</p> <p><i>Тактика ведения поединка.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); ▪ постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); ▪ проведение поединков с различными партнерами по заданию педагога; ▪ проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты борьбе лежа; ▪ перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения. <p><i>Тактика участия в соревнованиях.</i></p> <p>Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).</p> <p>Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнования. Подготовка к поединку – разминка, настройка.</p> <p>Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.</p>
б.	Теоретическая и психологическая подготовка	<p>Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.</p> <p>Значение медицинского осмотра.</p> <p>Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.</p> <p>Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.</p> <p>Правила соревнований. Весовые категории борцов.</p>	<p>Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций.</p> <p>Отработка сложных приемов; поединки с односторонним сопротивлением; поединки с непривычным, неудобным противником; с более сильным противником.</p> <p>Поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.</p>

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
		<p>Продолжительность схватки, оценка приемов, запрещенные приемы, результат схватки. Борьба в зоне пассивности.</p> <p>Психологическая подготовка к соревнованиям. Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.</p>	
7.	Соревновательная подготовка	Правила дзюдо. Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.	Участие в соревнованиях
8.	Контрольные испытания		Зачет по ОФП. Аттестационные экзамены.

5 год обучения

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
1.	Техника безопасности на занятиях, соревнованиях, спортивных мероприятиях	<p>Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений. Нормы и правила обращения со спортивным инвентарем.</p> <p>Спортивная дисциплина.</p>	
2.	Общая физическая подготовка		<p>Упражнения для развития общих физических качеств – силы, гибкости, быстроты, ловкости и выносливости.</p> <p>Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.</p> <p>Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.</p>
3.	Специальная физическая подготовка		<p>Упражнения для развития специальных физических качеств.</p> <p>Выполнение приемов на более тяжелых партнерах; проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу; проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1 – 2 минуты); проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой;</p>

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения. Упражнения на развитие «борцовской» выносливости, ловкости.</p>
4.	Техническая подготовка		<p>Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и предплечья противником локтевым сгибом.</p> <p>Положение противника: с оставленной ногой, с выставленной. Положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).</p> <p>Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево – вперед, вправо – вперед, влево – назад, прямо, вправо – назад.</p> <p>Совершенствование техники выполнения ударных бросков, удержание, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.</p> <p>Техника 4 КЮ, 3 КЮ.</p> <p>Закрепление техники выполнения бросков, удержаний болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника.</p> <p>Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя – лежа. Формирование умений вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.</p> <p><i>Самооборона</i> Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи, спереди сзади.</p>
5.	Тактическая подготовка		<p>Основы тактики. Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых: Использование сковывающих, опережающих, выводящих из</p>

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации контратаки) действия для проведения захватов, бросков удержаний болевых.</p> <p>Тактика ведения поединка:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); ▪ постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); ▪ проведение поединков с различными партнерами по заданию педагога; ▪ проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты борьбе лежа; ▪ перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения; <p>Тактика участия в соревнованиях. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управления своих действий. Учет условий проведения соревнования.</p>
6.	Теоретическая и психологическая подготовка	<p>Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.</p> <p>Понятие «функциональная тренировка». Составление программы тренировки с учетом индивидуальных особенностей.</p> <p>Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий.</p> <p>Строение тела.</p> <p>Костная система: функции скелета – опорная, защитная, двигательная. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц.</p>	<p>Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.</p> <p>Освоение и отработка сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.</p> <p>Проведение поединка с непривычным, неудобным противником. Поединки с более сильным противником.</p> <p>Преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.</p> <p>Самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать не стандартными способами и методами.</p>
7.	Соревновательная подготовка		Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.
8.	Инструкторская и судейская практика	Терминология дзюдо. Правила выполнения упражнений, построения занятия.	<p>Ведение дневника спортсмена.</p> <p>Частичный показ выполнения приемов, проведение отдельных частей занятия-тренировки.</p> <p>Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений.</p>

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
			Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.
		Теория организации соревнований. Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.	Участие в соревнованиях в качестве судьи. Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра помощника секретаря. Участия в показательных выступлениях.
9.	Контрольные испытания		Зачет по ОФП. Аттестационные экзамены

6-7 год обучения

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
1.	Техника безопасности на занятиях, соревнованиях, спортивных мероприятиях	Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений. Нормы и правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная дисциплина.	
2.	Общая физическая подготовка		Легкая атлетика, гимнастика, тяжелая атлетика. Упражнения на развитие, быстроты, гибкости, силы и выносливости. Упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стене, сгибание и разгибание туловища. Тяжелая атлетика. Для развития силы поднимание гири, штанги. Спортивная борьба. Загибание на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках). Спортивные игры. Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, регби. Другие виды двигательной деятельности – по выбору педагога, например: упражнение с набивным мячом.
3.	Специальная физическая подготовка		Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечки – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – HaraiGoshi – удар пяткой по лежащему

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>мячу; отхвата – OSotoGari – удар голенью по падающему мячу.</p> <p>Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – HaraiGoshi – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стене.</p> <p>Упражнение для развития мышц шеи.</p> <p>Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.</p> <p>Поединки для развития быстроты.</p> <p>Поединки для развития выносливости. Задача – быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положение применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.</p> <p>Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.</p> <p>Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико – тактических действий.</p>
4.	Техническая подготовка		<p><i>Техника</i></p> <p>Самостраховка: кувырок вперед с падение на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.</p> <p>Выведение противника из равновесия (кузуши) – движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед – влево, движение вперед – вправо, движение назад – вправо, движение назад – влево.</p> <p>Захваты для проведение бросков: рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри одной руки двумя.</p> <p>Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учиками. Рандори. Совершенствование ведение</p>

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>противоборства в условиях взаимного сопротивления.</p> <p>Имитация бросков проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.</p> <p>Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадку наклонной платформы (угол наклона 15 – 30 градусов).</p> <p>Самооборона. Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов ножом сверху.</p> <p>Техника 4 КЮ, 3 КЮ, 2 КЮ.</p>
5.	Тактическая подготовка		<p>Тактика проведение технико – тактических действий.</p> <p>Однонаправленные комбинации – передняя подножка – отхват, через спину – передняя подножка, задняя подножка – отхват, боковая подсечка – бросок через бедро. Подхват – подхват изнутри.</p> <p>Разнонаправленные комбинации: боковая подсечка – отхват, боковая подсечка – бросок через спину, боковая подсечка – отхват.</p> <p>Тактика ведения поединка.</p> <p>Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбор информации (наблюдение опрос); - оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества манеры ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрителей, судей масштаб соревнований); - цель поединка – победить с конкретным счетом не дать победить противнику с конкретным счетом. <p>Тактика участия в соревнованиях.</p> <p>Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнования. Подготовка к поединку – разминка, настройка.</p>

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
б.	Теоретическая и психологическая подготовка	<p>Врачебный контроль и самоконтроль.</p> <p>Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные-вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные- самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.</p> <p>Основные техники. Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.</p> <p>Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.</p> <p>Классификация техники дзюдо. Броски, удержания, болевые. Японские термины.</p> <p>Анализ соревнований.</p> <p>Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.</p> <p>Состояние дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Избыточное волнение в ходе соревнования.</p> <p>Параметры мотивов – неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности – физиологические, биологические, потребности, социальные потребности.</p> <p>Лидерство в дзюдо – лидер, ориентированные на решение задач, лидер, ориентированный на группу.</p> <p>Самоконтроль и саморегуляция. Виды саморегуляции.</p> <p>Обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований.</p> <p>Снятие избыточного психического напряжения. Стратегия десенсибилизации - снижение чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение</p>	<p>Броски и ловля предмета (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединки с сильным противником.</p> <p>Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска – добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединки с сильным противником.</p> <p>Проведение поединков с моделированием ситуации, предстоящих соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.</p> <p>Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.</p> <p>Взаимопомощь: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.</p> <p>Проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать не стандартными способами и методами.</p>

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
		объективных причин стрессового состояния.	
7.	Соревновательная подготовка	Анализ изменений и правил соревнований, методики обучения в техники, в тактике.	Участие в 5-6 соревнованиях в течении года.
8.	Инструкторская практика	Терминология дзюдо. Правила выполнения упражнений, построения занятия.	Организация руководства группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучением броскам, удержаниям, болевым, удушениям. Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение «учи – коми», проведение частей занятия по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.
9.	Судейская практика	Правила соревнований. Значение соревнований, их цель и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами. Положение дзюдоистов. Оценка выполнения бросков, удержание, болевых удушений. Уклонения от противоборства. Пассивное ведение борьбы, прямая атака ноги. Жесты судей. Последние изменения в правилах соревнований дзюдо. Анализ изменений и правил соревнований, методики обучения в техники, в тактике	Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара. Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.
10.	Контрольные испытания		Зачет по ОФП. Аттестационные экзамены.

8 год обучения

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка		Упражнения для развития общих физических качеств – силы, гибкости, быстроты, ловкости и выносливости. Бег 30 м, 60 м, 400 м, 800 м, челночный бег. Подтягивание на перекладине сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м, с помощью ног, 4 м, без помощи ног. Боковой переворот, сальто, рандат. Спортивная борьба: для развития силы приседание с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости –

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>упражнение на мосту, с партнером, без партнера.</p> <p>Упражнение с гантелями, гириями.</p> <p>Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол, регби.</p> <p>Упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – по очередные наклоны вперед, одновременные наклоны в стороны, приседание, падение на бок, вставание не распуская захватов, партнер в положение упора лежа – дзюдоист удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями.</p> <p>Круговые тренировки. Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности).</p>
2.	Специальная физическая подготовка		<p>Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе, отдых между сериями.</p> <p>Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков).</p> <p>Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.</p> <p>Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.</p> <p>Развитие скоростно – силовых качеств. Развитие «борцовской» выносливости: проведение 2 – 3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.</p> <p>Упражнения и поединки на развитие ловкости.</p>
3.	Техническая подготовка		<p>Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Современные технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным</p>

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.</p> <p>Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойка, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «рваном» темпе, в красной зоне татами.</p> <p>Техника 3 КЮ, зеленый пояс. Техника 2 КЮ, синий пояс.</p>
4.	Тактическая подготовка		<p>Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, оснащенность), изменение видов поединков (подготовительные, контрольные), особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостойчники, правостойчники).</p> <p>Способы отдыха в поединке - увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависания противника в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита попой, положением.</p>
5.	Теоретическая подготовка	<p>Теория и методика освоения дзюдо. Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.</p> <p>Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Сгонка веса. Водно – солевой обмен. Питание.</p>	<p>Составление индивидуального подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической, психологической.</p>

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
		<p>Закаливание. Самочувствие дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.</p> <p>Анализ соревнований.</p> <p>Стенография содержания поединка.</p> <p>Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоиста – объем, разнообразие, эффективность.</p> <p>Методика обучения и тренировки.</p> <p>Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).</p> <p>Планирование подготовки.</p> <p>Периодизация подготовки дзюдоиста.</p> <p>Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный.</p> <p>Этапы подготовительного периода – этап общеподготовительный, специально – подготовительный.</p> <p>Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно – восстановительный этап.</p>	
6.	Психологическая подготовка	<p>Состояние дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Избыточное волнение в ходе соревнования.</p> <p>Параметры мотивов – неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей.</p> <p>Потребности – физиологические, биологические, потребности, социальные потребности.</p> <p>Лидерство в дзюдо – лидер, ориентированные на решение задач, лидер, ориентированный на группу.</p> <p>Самоконтроль и саморегуляция. Виды саморегуляции.</p> <p>Обучение спортсмена рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований.</p> <p>Снятие избыточного психического напряжения. Стратегия десенсибилизации - снижение</p>	<p>Проведение поединков с моделированием ситуации, предстоящих соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.</p> <p>Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.</p> <p>Проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.</p> <p>Проведение поединков в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний,</p>

№	Название раздела, темы	Теория	Практика
		<p>чувствительности к воздействиям, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, устранение объективных причин стрессового состояния.</p> <p>Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.</p>	<p>болевых, удушающих, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.</p> <p>Эмоционально-волевая подготовка спортсменов.</p>
7.	Соревновательная подготовка	<p>Тактика участия в соревнованиях. Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управления своих действий. Учет условий проведения соревнования.</p>	<p>Участие в 4 – 5 соревнованиях в течение года.</p>
8.	Инструкторская практика	<p>Терминология дзюдо. Методы построения занятия, проведение простейших упражнений.</p>	<p>Организация руководства группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучением броскам, удержаниям, болевым, удушениям.</p> <p>Контроль процесса тренировки обучающихся.</p> <p>Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение «учи – коми», проведение частей занятия по темам.</p> <p>Организация и участие в показательных выступлениях.</p>
9.	Судейская практика	<p>Правила соревнований. Значение соревнований, их цель и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами. Методика организации соревнований.</p>	<p>Участие в организации и судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра помощника секретаря. Участия в показательных выступлениях.</p> <p>Составление положения о проведении соревнований, протоколов соревнований.</p>
10.	Контрольные испытания		<p>Зачет по ОФП. Аттестационные экзамены</p>

Оценочные, диагностические материалы, критерии оценивания
Диагностика предметных компетенций

Зачетные требования для дзюдоистов 1 - 2- года обучения (10 –13 лет)
Критерии освоения технического и тактического действий

Уровень освоения. Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

Зачетные требования для контроля развития физических качеств
дзюдоистов (10-12 лет)

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст дзюдоистов	
			10 -11 лет	12 лет
Легкая атлетика	Быстрота	Бег на 30 м (с)	5,6	5,4
	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	6
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	20
	Быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 сек, ноги закреплены (кол-во раз)	-	6

Зачетные требования для контроля развития физических качеств
дзюдоистов (13 лет)

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	13 лет		
			До 50 кг	До 60 кг	Св.60 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,2	5,2	5,6
	Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	1,13	1,13	1,13
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м (с)	7,5	7,5	7,5
	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	8	8
Гимнастика	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	48	30
		Сгибание туловища, ноги закреплены (кол-во раз)	18	20	14
	Сила	Поднимание ног до хвата руками из виса на гимнастической стенке (кол-во раз)	6	5	2
		Лазание по канату (4 м)	9,3	9,9	12,2
	Быстрота	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с, ноги закреплены (кол-во раз)	12	12	10
		Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	6	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	16	12	12
	Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18	18	19
Спортивная борьба	Сила	Приседание с партнером на плечах, равным по весу (кол-во раз)	6	8	4
		Подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках (кол-во раз)	3	7	2
		Вставание на мост из стойки (5 раз)	14	16	18

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	13 лет		
			До 50 кг	До 60 кг	Св.60 кг
	Гибкость	Перевороты на мосту 10 раз (с)	18	20	22
	Быстрота	10 бросков манекена через бедро (с)	28	30	36

Зачетные требования для контроля развития физических качеств дзюдоистов (14 лет)

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	14 лет		
			До 50 кг	До 66 кг	Св.66 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	5,1	5,2	5,4
		Бег 60 м (с)	9,1	9,2	9,4
		Прыжок в длину с места (см)	180	190	195
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м С ходу (с)	7,2	7,3	7,6
	Выносливость	Бег 400 м (мин, с)	1,11	1,10	1,13
Гимнастика	Сила	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6
		Лазанье по канату 4 м Без помощи ног (с)	9,4	9,8	10,0
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	7	6	4
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	52	50	30
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	20	16	14
		Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)	14	12	8
Ловкость	10 кувырков вперед (с)	18,0	19,0	20,0	
Спортивная борьба	Гибкость	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,0
		Перевороты на мосту 10 раз (с)	32	34	36
	Быстрота	10 бросков манекена через спину (с)	26	28	30
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча (3 кг) Из- за головы вперед (м)	5,5	6,6	7,0
		Бросок набивного мяча (3 кг) назад	6	7	8

Зачетные требования для контроля развития физических качеств дзюдоистов (15 лет)

По соревновательной подготовке выполнить 2-й юношеский разряд

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	15лет		
			До 50 кг	До 66 кг	Св. 66 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	4,8	5,0	5,4
		Бег 60 м (с)	8,8	9,0	9,2
		Прыжок в длину с места (см)	190	200	205
	Ловкость	Челночный бег 3x10 м С ходу (с)	7,0	7,1	7,4
	Выносливость	Бег 800 м (мин, с)	2,40	2,50	3,00
		Бег 400 м (мин, с)	1,08	1,09	1,14
Гимнастика	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8
		Лазанье по канату 5 м	14	12	15

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	15 лет		
			До 50 кг	До 66 кг	Св. 66 кг
		С помощью ног (с)			
		Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	30	32	28
		Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8
		Лазанье по канату 5 м С помощью ног (с)	14	12	15
		Сгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	30	32	28
		Лазанье по канату 4 м Без помощи ног (с)	9,4	9,8	10,0
		Поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	8	7	5
	Выносливость	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	60	56	40
	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	7	6	4
		Сгибание рук в упоре лежа за 20с (кол-во раз)	21	20	16
Сгибание туловища лежа на спине за 20 с (кол-во раз)		21	20	16	
Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах (кол-во раз)	8	10	6
		Подъем партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках) (кол-во раз)	10	14	8
Тяжелая атлетика	Сила	Толчок штанги двумя руками: Свой вес +5 кг – отлично Свой вес - хорошо Свой вес – 5 кг- удовлетворительно			
Другие виды	Быстрота	Бросок набивного мяча назад	8	9	9
		Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	7,0	7,5
Дзюдо	Быстрота	10 бросков партнера на время	Индивидуальные нормативы		
		Перемещение приставными шагами через метровую зону (раз)	34	30	26

Зачетные требования для контроля развития физических качеств дзюдоистов (16 лет)

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	16 лет		
			До 52 кг	До 74 кг	Св.74 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	4,7	4,8	5,2
		Бег 60 м (с)	8,7	8,8	9,0
		Бег 100 м (с)	13,1	13,2	13,8
	Выносливость	Бег 400 м (с)	1,06	1,04	1,10
		Бег 800 м (с)	2,30	2,34	2,38
Гимнастика	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12

		Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	40	44	38
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	12	10	8
		Лазанье по канату (5 м) с помощью ног (с)	9,8	10,0	11,0
		Лазанье по канату (4 м) без помощи ног (с)	8,0	8,2	10,0
Гимнастика	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	14	15	10
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	26	24	22
Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседание с партнером на плечах (вес партнера одинаковый с дзюдоистом) (кол-во раз)	14	16	10
		Подъем партнера одинакового веса до груди захватом туловища сзади партнер на четвереньках (кол-во раз)	14	16	12
Тяжелая атлетика	Сила	Толчок штанги двумя руками	Свой вес + кг – отлично, свой вес – хорошо, свой вес – 5 кг – удовлет.		
Дзюдо		Перемещение через метровую зону за 30 с (кол-во раз)	38	36	32
Дзюдо		10 бросков партнеров через спину на время	Индивидуальный норматив		

Зачетные требования для контроля развития физических качеств дзюдоистов (17 – 18 лет)

Вид двигательной деятельности	Развиваемое физическое качество	Упражнения	Возраст					
			17 лет			18 лет		
			До 55 кг	До 73 кг	Св. 73 кг	До 55 кг	До 73 кг	Св. 73 кг
Легкая атлетика	Быстрота	Бег 30 м (с)	4,7	4,8	5,2	4,6	4,7	5,1
		Бег 60 м (с)	8,7	8,8	9,0	8,6	8,7	8,9
		Бег 100 м (с)	13,1	13,2	13,8	13,0	13,1	13,6
	Выносливость	Бег 400 м (с)	1,06	1,04	1,10	1,04	1,03	1,10
		Бег 800 м (с)	2,30	2,34	2,38	2,31	2,32	2,34
Гимнастика	Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	18	16	12	20	22	16
		Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	40	44	38	42	46	40
		Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	12	10	8	14	12	10
		Лазанье по канату (5 м) с помощью ног (с)	9,8	10,0	11,0	9,6	9,8	11,0
		Лазанье по канату (4 м) без помощи ног (с)	8,0	8,2	10,0	7,8	8,0	10,0
Гимнастика	Быстрота	Подтягивание на перекладине за 20 с (кол-во раз)	14	15	10	15	16	12
		Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (раз)	26	24	22	28	30	26

Спортивная борьба	Силовая выносливость	Приседания с партнером на плечах (вес партнера одинаковый с дзюдоистом) (кол-во раз)	14	16	10	16	18	12
Спортивная борьба	Силовая выносливость	Подъем партнера одинакового веса до груди захватом туловища сзади - партнер на четвереньках (кол-во раз)	14	16	12	15	16	13
Тяжелая атлетика	Сила	Толчок штанги двумя руками	Свой вес + 5 кг – отлично Свой вес – хорошо Свой вес – 5 кг-удовлетворительно					
Дзюдо	Быстрота	Перемещение через метровую зону за 30* (кол-во раз)	38	36	32	40	38	34
		10 бросков партнеров через спину на время	Индивидуальный норматив, согласно физиологическим особенностям					

Диагностика личностных компетенций

Интерес ребёнка к занятиям в объединении

В (высокий)– ребёнок с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях, пропускает занятия только по уважительным причинам, ответственно относится к любым поручениям педагога.

С (средний) – ребёнок регулярно посещает занятия в объединении, но на занятиях проявляет среднюю активность, не проявляет интереса к воспитательной работе в объединении.

Н (низкий)- ребёнок посещает занятия без интереса (возможно, по настоятельной просьбе родителей), довольно часто пропускает занятия без уважительной причины, не выполняет поручений педагога.

Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении

В (высокий)– существует устойчивый контакт с родителями (родители часто посещают занятия, интересуются успехами ребёнка, стараются оказать помощь ребёнку, существует телефонный контакт педагога и родителей, родители являются постоянными участниками внеучебной деятельности в объединении);

С (средний)– существует достаточный контакт с родителями (родители проявляют невысокий уровень собственного интереса к занятиям ребёнка, но хорошо идут на контакт по просьбе педагога, могут оказать посильную помощь занятиям ребёнка, педагогу, достаточно редко посещают занятия);

Н (низкий)– контакт с родителями совершенно отсутствует, за исключением начального этапа – записи ребёнка в объединение. Как правило, родители плохо идут на контакт, не отвечают на телефонные звонки.

Уровень коммуникативной культуры ребёнка

В (высокий)– ребёнок легко идет на контакт с педагогом и сверстниками, адекватно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение педагога с ребёнком зачастую выходит за рамки учебных занятий, ребенок открыт, спокоен перед педагогом.

С (средний) – ребёнок идет на контакт с педагогом, но не со всеми сверстниками общается свободно, терпит критику педагога, но не всегда – критику сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение с педагогом, как правило, не выходит за рамки учебной деятельности

Н (низкий) – ребенок сложно идет на контакт с другими членами объединения, большую часть времени на занятии молчит, проявляет низкую активность, болезненно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, избегает внеучебного общения с другими ребятами, общение с педагогом ограничено.

Диагностическая карта _____ учебный год

Название объединения _____

Образовательная программа « _____ »

ФИО педагога _____

Диагностические методы, используемые педагогом: _____

№ п/п	ФИ ребёнка	Предметные компетенции																		Личностные компетенции								
																	Мотивация ребёнка к занятиям в объединении			Мотивация родителей к занятиям ребёнка в объединении			Уровень коммуникативной культуры ребёнка					
		начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года			
1.																												
2.																												
3.																												
4.																												
5.																												

Контрольные нормативы по борьбе дзюдо

№ п/п	ФИ ребенка	Бросок через голову упорной стопы в живот за 20 сек.		Бросок мельница за 20 сек.		Бросок боковой переворот		Уровень	
		I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.	I полуг.	II полуг.
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Цель воспитания в рамках данной программы – личностное развитие обучающихся 10 – 18 лет. Данная цель ориентирует педагогов МБУДО «ЦВР «Пашинский» не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. Важное значение отводится сочетанию усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются приоритетом в воспитательной деятельности и важным фактором успеха в достижении целей воспитания.

Обучающиеся школьного возраста от 10 до 11 лет (младшие школьники).

Цель воспитания для детей школьного возраста от 10-11 лет – создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Задачи воспитания:

- учить уважать старших и заботиться о младших членах семьи;
- воспитывать любовь к своей Родине, Малой Родине передавать знания из истории Родины – своего родного дома, двора, улицы, города, своей страны;
- учить проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- поощрять и мотивировать стремление узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- учить быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- учить соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- поощрять стремление ребёнка быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет созданы благоприятные условия для усвоения школьниками 10-11 лет социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание младшим школьником социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	10-11 лет	Родительское собрание «Организация и улучшение учебно-тренировочного процесса в учебном году»	Сентябрь	Модуль «Работа с родителями»
2.	10-11 лет	Беседы с учащимися на темы: «Безопасность на дороге», «Нормы поведения в СП, на занятиях», «Правила безопасности в зимний период». «Правила безопасности в летний период»	Сентябрь-июнь	Модуль «Учебное занятие в объединении»
3.	10-11 лет	I этап Первенства НСО по дзюдо до 15 лет среди юношей и девушек	Сентябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
4.	10-11 лет	Традиционное мероприятие «Экологический десант»	Сентябрь	Модуль «Педагогическое руководство объединением»
5.	10-11 лет	Игры на сплочение	Сентябрь-июнь	Модуль «Педагогическое руководство объединением»
6.	10-11 лет	Выездные соревнования по дзюдо согласно календарному плану федерации НСО по дзюдо	Сентябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
7.	10-11 лет	Традиционный осенний легкоатлетический кросс, посвящённый Дню учителя	Октябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
8.	10-11 лет	Выездные соревнования по дзюдо согласно календарному плану федерации НСО по дзюдо	Ноябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
9.	10-11 лет	II этап Первенства НСО по дзюдо до 15 лет среди юношей и девушек	Декабрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
10.	10-11 лет	Новогодний спортивный праздник	Декабрь	Модуль «Педагогическое руководство объединением»
11.	10-11 лет	Учебно-тренировочные сборы в дни зимних каникул	Январь	Модуль «Каникулы»
12.	10-11 лет	Профильный день «Тропинки здоровья»	Январь	Модуль «Каникулы»
13.	10-11 лет	Первенство НСО по дзюдо до 13 лет среди юношей и девушек	Январь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
14.	10-11 лет	Выездные соревнования по дзюдо согласно календарному плану федерации НСО по дзюдо	Январь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
15.	10-11 лет	Спортивный праздник «Спорт. Искусство. Интеллект»	Февраль	Модуль «Поддержка талантливых детей» Модуль «Педагогическое руководство объединением»
16.	10-11 лет	Родительское собрание: «Режим тренировок и отдыха в дни весенних каникул»	Март	Модуль «Работа с родителями»
17.	10-11 лет	Учебно-тренировочные сборы в объединении «Дзюдо»	Март	Модуль «Каникулы»

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
18.	10-11 лет	Выездные соревнования по дзюдо согласно календарному плану федерации НСО по дзюдо	Апрель	Модуль «Поддержка талантливых детей»
19.	10-11 лет	Спортивный праздник «Будь готов» по программе ГТО	Апрель	Модуль «Поддержка талантливых детей»
20.	10-11 лет	Чемпионат НСО по дзюдо, посвященный Дню победы	Май	Модуль «Поддержка талантливых детей»
21.	10-11 лет	Традиционный весенний легкоатлетический кросс	Май	Модуль «Поддержка талантливых детей»
22.	10-11 лет	Родительское собрание «Итоги учебного года»	Май	Модуль «Работа с родителями»
23.	10-11 лет	Итоговые Соревнования по дзюдо	Май	Модуль «Поддержка талантливых детей»
24.	10-11 лет	Родительское собрание: «УТС в летний период объединения «Дзюдо»	Май	Модуль «Работа с родителями»
25.	10-11 лет	Выездные соревнования по дзюдо согласно календарному плану федерации НСО по дзюдо	Май	Модуль «Поддержка талантливых детей»
26.	10-11 лет	Учебно-тренировочные сборы в объединении «Дзюдо» в дни летних каникул	Июнь	Модуль «Каникулы»
27.	10-11 лет	Профильная работа в рамках программ профильных смен	Июнь	Модуль «Каникулы»
28.	10-11 лет	Выездные соревнования по дзюдо согласно календарному плану федерации НСО по дзюдо	Июнь	Модуль «Поддержка талантливых детей»

Обучающиеся подросткового возраста от 12 до 15 лет

Цель воспитания для детей школьного возраста от 12-15 лет – создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений подростков, и, прежде всего, ценностных отношений.

Задачи воспитания:

Воспитывать уважение, ценностное отношение:

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет внесён вклад в воспитание стремления подростка утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. Созданы такие педагогические условия, в ходе которых особую значимость для подростков приобретёт становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	12-15 лет	Родительское собрание «Организация и улучшение учебно-тренировочного процесса в учебном году»	Сентябрь	Модуль «Работа с родителями»
2.	12-15 лет	Беседы с учащимися: «профилактика правонарушений», «Вред наркотических средств», «Информационная безопасность в Сети», «Интернет гигиена»	Сентябрь-июнь	Модуль «Учебное занятие в объединении»
3.	12-15 лет	I этап Первенства НСО по дзюдо до 15 лет среди юношей и девушек	Сентябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
4.	12-15 лет	Первенство НСО по дзюдо до 18 лет среди юношей и девушек	Сентябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
5.	12-15 лет	Первенство НСО по дзюдо до 21 лет среди юниоров и юниорок	Сентябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
6.	12-15 лет	Традиционное мероприятие «Экологический десант»	Сентябрь	Модуль «Педагогическое руководство объединением»
7.	12-15 лет	Традиционный осенний легкоатлетический кросс, посвящённый Дню учителя	Октябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
8.	12-15 лет	Выездные соревнования по дзюдо согласно календарному плану федерации НСО по дзюдо	Ноябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
9.	12-15 лет	II этап Первенства НСО по дзюдо до 15 лет среди юношей и девушек	Декабрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
10.	12-15 лет	Новогодний спортивный праздник	Декабрь	Модуль «Педагогическое руководство объединением»
11.	12-15 лет	Учебно-тренировочные сборы в дни зимних каникул	Январь	Модуль «Каникулы»
12.	12-15 лет	Профильный день «Тропинки здоровья»	Январь	Модуль «Каникулы»

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
13.	12-15 лет	Первенство НСО по дзюдо до 13 лет среди юношей и девушек	Январь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
14.	12-15 лет	Выездные соревнования по дзюдо согласно календарному плану федерации НСО по дзюдо	Январь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
15.	12-15 лет	Первенство НСО по дзюдо до 23 лет среди юниоров и юниорок	Январь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
16.	12-15 лет	Спортивный праздник «Спорт. Искусство. Интеллект»	Февраль	Модуль «Поддержка талантливых детей» Модуль «Педагогическое руководство объединением»
17.	12-15 лет	Родительское собрание: «Режим тренировок и отдыха в дни весенних каникул»	Март	Модуль «Работа с родителями»
18.	12-15 лет	Учебно-тренировочные сборы в объединении «Дзюдо»	Март	Модуль «Каникулы»
19.	12-15 лет	Выездные соревнования по дзюдо согласно календарному плану федерации НСО по дзюдо	Апрель	Модуль «Поддержка талантливых детей»
20.	12-15 лет	Спортивный праздник «Будь готов» по программе ГТО	Апрель	Модуль «Поддержка талантливых детей»
21.	12-15 лет	Чемпионат НСО по дзюдо, посвященный Дню победы	Май	Модуль «Поддержка талантливых детей»
22.	12-15 лет	Традиционный весенний легкоатлетический кросс	Май	Модуль «Поддержка талантливых детей»
23.	12-15 лет	Родительское собрание «Итоги учебного года»	Май	Модуль «Работа с родителями»
24.	12-15 лет	Родительское собрание: «УТС в летний период объединения «Дзюдо»	Май	Модуль «Работа с родителями»
25.	12-15 лет	Выездные соревнования по дзюдо согласно календарному плану федерации НСО по дзюдо	Май	Модуль «Поддержка талантливых детей»
26.	12-15 лет	Учебно-тренировочные сборы в объединении «Дзюдо» в дни летних каникул	Июнь	Модуль «Каникулы»
27.	12-15 лет	Профильная работа в рамках программ профильных смен	Июнь	Модуль «Каникулы»
28.	12-15 лет	Выездные соревнования по дзюдо согласно календарному плану федерации НСО по дзюдо	Июнь	Модуль «Поддержка талантливых детей»

Обучающиеся юношеского возраста от 16 до 18 лет

Цель воспитания для детей школьного возраста от 16-18 лет – создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Задачи воспитания:

создать педагогические условия воспитания в ходе которых обучающийся 16-18 лет сможет получить:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;

- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций во время занятий, дома или на улице;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом, при выполнении проектных, поисковых, исследовательских заданий. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет внесён вклад в формирование у школьников старшего возраста потребности в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. В ходе занятий по программе обучающимся будет дана возможность получить реальный социальнозначимый практический опыт, который будет способствовать гармоничному вхождению ребят во взрослую жизнь окружающего их общества.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	16-18 лет	Родительское собрание «Организация и улучшение учебно-тренировочного процесса в учебном году»	Сентябрь	Модуль «Работа с родителями»
2.	16-18 лет	Беседы с учащимися: «профилактика правонарушений», «Вред наркотических средств», «Информационная безопасность в Сети», «Интернет гигиена»	Сентябрь-июнь	Модуль «Учебное занятие в объединении»
3.	16-18 лет	I этап Первенства НСО по дзюдо до 15 лет среди юношей и девушек	Сентябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
4.	16-18 лет	Первенство НСО по дзюдо до 18 лет среди юношей и девушек	Сентябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
5.	16-18 лет	Первенство НСО по дзюдо до 21 лет среди юниоров и юниорок	Сентябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
6.	16-18 лет	Традиционное мероприятие «Экологический десант»	Сентябрь	Модуль «Педагогическое руководство объединением»
7.	16-18 лет	Традиционный осенний легкоатлетический кросс, посвящённый Дню учителя	Октябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
8.	16-18 лет	Выездные соревнования по дзюдо согласно календарному плану федерации НСО по дзюдо	Ноябрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
9.	16-18 лет	II этап Первенства НСО по дзюдо до 15 лет среди юношей и девушек	Декабрь	Модуль «Поддержка талантливых детей»

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
10.	16-18 лет	Учебно-тренировочные сборы в дни зимних каникул	Январь	Модуль «Каникулы»
11.	16-18 лет	Первенство НСО по дзюдо до 13 лет среди юношей и девушек	Январь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
12.	16-18 лет	Выездные соревнования по дзюдо согласно календарному плану федерации НСО по дзюдо	Январь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
13.	16-18 лет	Первенство НСО по дзюдо до 23 лет среди юниоров и юниорок	Январь	Модуль «Поддержка талантливых детей»
14.	16-18 лет	Спортивный праздник «Спорт. Искусство. Интеллект»	Февраль	Модуль «Поддержка талантливых детей» Модуль «Педагогическое руководство объединением»
15.	16-18 лет	Родительское собрание: «Режим тренировок и отдыха в дни весенних каникул»	Март	Модуль «Работа с родителями»
16.	16-18 лет	Учебно-тренировочные сборы в объединении «Дзюдо»	Март	Модуль «Каникулы»
17.	16-18 лет	Выездные соревнования по дзюдо согласно календарному плану федерации НСО по дзюдо	Апрель	Модуль «Поддержка талантливых детей»
18.	16-18 лет	Спортивный праздник «Будь готов» по программе ГТО	Апрель	Модуль «Поддержка талантливых детей»
19.	16-18 лет	Чемпионат НСО по дзюдо, посвященный Дню победы	Май	Модуль «Поддержка талантливых детей»
20.	16-18 лет	Традиционный весенний легкоатлетический кросс	Май	Модуль «Поддержка талантливых детей»
21.	16-18 лет	Родительское собрание «Итоги учебного года»	Май	Модуль «Работа с родителями»
22.	16-18 лет	Родительское собрание: «УТС в летний период объединении «Дзюдо»	Май	Модуль «Работа с родителями»
23.	16-18 лет	Выездные соревнования по дзюдо согласно календарному плану федерации НСО по дзюдо	Май	Модуль «Поддержка талантливых детей»
24.	16-18 лет	Учебно-тренировочные сборы в объединении «Дзюдо» в дни летних каникул	Июнь	Модуль «Каникулы»
25.	16-18 лет	Профильная работа в рамках программ профильных смен	Июнь	Модуль «Каникулы»
26.	16-18 лет	Выездные соревнования по дзюдо согласно календарному плану федерации НСО по дзюдо	Июнь	Модуль «Поддержка талантливых детей»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Обучение детей борьбе дзюдо осуществляется в форме организованных занятий, которые могут проводиться в форме игры, походов, кроссов, где применяются групповые, индивидуальные методы обучения. Эти формы организации занятий позволяют сделать обучение разнообразным и развить определённые двигательные качества. Программой предусмотрено изучение на занятиях теоретического материала. Занятия проводятся в специально оборудованном борцовском зале, нататами, на улице, в лесной зоне микрорайона Пашино и в атлетическом зале, на тренажёрах. При организации педагогического процесса используются технические средства (просмотр фильмов). В летний период воспитанники выезжают в детские оздоровительные лагеря или спортивно-туристические базы вместе с педагогом, для организации непрерывности тренировочного процесса. Программа оснащена разделом – воспитательная работа, которая ведётся педагогом на протяжении всего процесса обучения. Реализует программу педагог дополнительного образования высшей категории, со специальным высшим образованием.

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Важно учитывать, что физические качества в процессе жизни ребенка развиваются неравномерно. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются:

- аэробные возможности организма (способность совершать работу, используя для восстановления АТФ кислород, поглощаемый непосредственно во время работы) – возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет.
- анаэробно-гликолитические возможности – возраст 15-17 лет,
- анаэробно-алактатный механизм энергообеспечения – возраст 16-18 лет.

У девочек сенситивные периоды формирования физических качеств наступают приблизительно на один год раньше.

В 12-13 лет начинается половое созревание, что приводит к существенным изменениям в организме: снижаются возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем, наблюдается рассогласование в их деятельности, происходят активные биохимические преобразования в мышцах. В возрасте 14 лет несколько возрастают энергетическая мощность и выносливость организма, но временно. Уже с 15 лет начинают расти силовые и скоростные возможности организма, опережая развитие выносливости.

Сила развивается достаточно быстро в период до 9 лет, затем наблюдается торможение в ее развитии, а с 11 лет начинается неуклонный ее прирост, особенно интенсивный в 13-14 лет.

Быстрота очень резко возрастает в 8-10 лет и затем продолжает нарастать до 12 лет, после этого наблюдается торможение в ее развитии, и даже снижение к 15 годам.

Выносливость резко увеличивается в период 8-9 лет, затем остается на этом уровне примерно до 11 лет, после чего несколько возрастает, стабилизируется в 14-15 лет.

Наиболее благоприятный период развития гибкости 7-10 лет. Активной гибкости: девочки 11-13 лет, мальчики 13-15 лет.

Уровень развития двигательных качеств у девочек во всех возрастных группах ниже, чем у мальчиков, причем эта разница с возрастом увеличивается.

В программе прописана методика развития двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, подвижности суставов (Приложение № 4).

Правильное и полное решение задач, поставленных на занятиях в различных возрастных группах возможно только при выполнении обучающимися разнообразных упражнений с оптимальной по объему и интенсивности нагрузкой.

Сенситивные периоды развития физических качеств

(по В.П. Филину, А.А. Гужаловскому, В.М. Волкову, В.И. Ляху, Н.Г. Некрасову)

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики	Девочки
Быстрота движений	7-9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет
Быстрота реагирования	7-14 лет	7- 13 лет
Максимальная частота движений	4-6, 7-9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые	14-15 лет	9- 12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13,14-15	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамическая)	11-13 лет	7-14 лет
Выносливость скоростная (гликолитический механизм энергообеспечения)	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 12-14 лет	с 7 до 12-14 лет
Способность к ориентированию в пространстве	7-10, 13-15 лет	7-10, 13-1 5 лет
Способность к динамическому равновесию	15 лет	17 лет
Способность к перестроению питательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	7-11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11,14-15 лет

Двигательные качества	Возрастной период
Аэробные возможности (общая выносливость)	с 10 до 12 лет 17 – 18 лет
Специальная выносливость (спринтерская)	с 14 до 16 лет
Анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции)	с 13 до 15 лет с 17 до 19 лет

Быстрота: - показатели темпа движений; - скорость одиночного движения; - двигательная реакция	с 9 до 12 и 14 до 16 лет
Скоростно-силовые качества	9-10 лет с 14 до 17 лет
Абсолютная сила	с 14 до 17 лет
Гибкость	с 7 до 10 лет с 13 до 14 лет
Ловкость	с 7 до 10 лет 16 – 17 лет

Многочисленными исследованиями установлено, что физические качества ребенка бурно развиваются только в те возрастные периоды, которые обусловлены биологическими и физиологическими особенностями развития человека. Практика показывает, что физические качества ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться.

Развитие общей физической подготовки на основе сенситивных периодов:

Развитие быстроты

Быстрота как физическое качество человека — это способность выполнять движения с большой скоростью и частотой. Проявление быстроты связано со степенью подвижности нервных процессов и силовыми возможностями спортсмена. Наиболее благоприятное время для развития всех форм быстроты приходится на возраст от 7 до 14 лет.

Для выполнения максимально быстрых движений необходимы следующие условия:

- а) мышцы перед сокращением должны быть несколько растянуты и не закрепощены;
- б) мышцы, не участвующие в конкретном движении, не тормозили движения (чередовалась бы работа и отдых мышц-антагонистов);
- в) форма движения была рациональной;
- г) ЦНС спортсмена не утомлена и была способна чередовать возбуждательные и тормозные процессы в одном двигательном центре (меланхолический тип нервной системы).

Стратегией совершенствования быстроты является такой подход, при котором происходит одновременное улучшение специальных силовых способностей и частоты движений. На первом этапе обучения основными средствами для развития качества быстроты служат: упражнения в повторном беге на короткие дистанции (от 20 до 50 м), проводимые с околопредельной и максимальной интенсивностью; упражнения с частотой движения, доводимой до предела, прыжки и различные прыжковые упражнения. Все эти и некоторые другие средства, развивая и совершенствуя организм, способствуют и росту качества быстроты.

Для юных спортсменов, имеющих стаж тренировочной подготовки, совершенствование быстроты целесообразно проводить через наращивание силы, применяя при этом соревновательные, специальные, общеразвивающие и игровые упражнения. Особое внимание уделяется воспитанию скоростных способностей юного спортсмена. С этой целью широко используется бег.

При занятиях с детьми используют самые различные варианты бега. Важное значение для воспитания быстроты и повышения скорости движений имеет правильное

определение дозировки скоростных упражнений. Те из них, которые выполняются с максимальной интенсивностью, являются сильно действующим средством, вызывающим быстрое утомление. Это же относится и к упражнениям, направленным на повышение скорости движений. Поэтому упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, должны применяться часто, но в относительно небольшом объеме. Длительность интервалов отдыха обусловлена степенью возбудимости центральной нервной системы и восстановлением.

Развитие силы

Для развития абсолютной силы юным спортсменам наиболее эффективными по темпам прироста считаются возрастные периоды с 14 до 17 лет.

Для развития мышечных групп всего двигательного аппарата, а также отдельных мышечных групп, которые в значительной мере обуславливают эффективность проявляемых спортсменом усилий, применяются динамические и статические силовые упражнения. Динамические, в свою очередь, подразделяются на две группы: собственно силовые, при выполнении которых сила мышц, проявляемая спортсменом, возрастает главным образом за счет увеличения перемещаемой массы и, следовательно, за счет способности спортсмена к максимальному напряжению работающих мышц (например, жим и рывок штанги; приседание с партнером на плечах или с другим отягощением и пр.); скоростно-силовые, при выполнении которых сила мышц, проявляемая спортсменом, возрастает в значительной мере за счет ускорения сообщаемого грузу или снаряду. В занятиях с юношами следует стремиться к тому, чтобы дозировка упражнений со штангой и другими отягощениями возрастала очень постепенно. При этом оптимальные условия для воспитания силы создаются тогда, когда возрастает не только абсолютная величина применяемого груза, но и отношение этой величины к тому грузу, который на данном этапе тренировки является для юного спортсмена максимальным.

При работе над силой используются следующие методы: повторный - вес постоянный, подъем веса 7–10 раз в подходе; смешанный — вес от подхода к подходу увеличивается на 5–10%, количество повторений уменьшается от 7 до 5 (пример: 10 кг x 7 раз; 15 кг x 5 раз); максимальный — вес в каждом подходе увеличивается, стремясь к планируемому результату, количество подходов — 4-3, количество повторений — 3-1.

Разработка эффективной методики силовой подготовки возможна только на основе выявления групп мышц, играющих важную роль в избранном виде спорта, и подбора адекватных тренировочных средств, способствующих их развитию. Решение поставленной задачи возможно путем определения корреляционной зависимости между показателями силовой подготовленности занимающихся и их спортивными результатами.

Развитие выносливости

Выносливость — это комплекс важнейших физических способностей человека, определяющих его возможности бороться в процессе соревновательной и тренировочной деятельности с наступающим утомлением, выполнять работу заданной продолжительности без снижения ее эффективности, преодолевать дистанции

стандартной длины за наименьшее время, поддерживать высокую работоспособность организма в продолжительном тренировочном занятии, бороться с неблагоприятными факторами внешней среды, воздействующими на человека в процессе жизни и спортивной деятельности.

Сохранение высокой специфической работоспособности в процессе соревновательной и тренировочной деятельности связано с преодолением нарастающего утомления. Поэтому выносливость спортсмена характеризуют как способность противостоять наступающему утомлению.

Поэтому специальная выносливость — это способность противостоять утомлению в условиях специфической соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей для достижения результата в избранном виде спорта. Однако в целях достижения высокой работоспособности, особенно в условиях продолжительной тренировочной деятельности, при функционировании большинства мышечных групп, проявляемых в режиме аэробного энергообеспечения, спортсмены должны обладать так называемой общей выносливостью, которую следует понимать как совокупность функциональных свойств организма, которые составляют неспецифическую основу проявления выносливости в различных видах деятельности. Основными компонентами общей выносливости будут являться возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

Для совершенствования общей выносливости используются: циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме энергообеспечения, продолжительностью не менее 15–20 минут, пешие переходы, прогулки в горы, спортивные игры, а также продолжительные тренировочные занятия с невысокой интенсивностью.

Основные средства тренировочных воздействий

- гимнастические упражнения (строевые, акробатические, прыжковые упражнения, кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексных тренировочных заданий).
- средства подготовки дзюдоистов (общеразвивающие упражнения, с целью создания школы движения, и специально-подготовительные упражнения, тренировочные формы соревновательных упражнений);
- тренировочные модели соревновательных упражнений (технические и тактические действия, необходимые для ведения поединка в условиях соревнования);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- средства психологической подготовки (идеомоторные упражнения, эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия);
- средства воспитания личности (беседа, объяснение, личный пример и др.);
- индивидуальные средства физической подготовки, выполняемой в домашних условиях (зарядка, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Основная форма работы по данной программе – фронтальная, с помощью которой обучающиеся овладевают навыками дзюдо. По мере овладением техникой также рекомендуется проводить внутригрупповые соревнования на скорость, технику борца.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых положений спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов обучения детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Требования к уровню технической подготовки

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо «Успех» рассчитана на 8 лет обучения.

В программу обучения входит изучение следующих разделов: общефизической и специальной физической подготовки, технические нормативы по технике и тактике дзюдо, изучение технических нормативов для подготовки к квалификационным экзаменам на 6-2 КЮ.

Для оценки уровня развития специальной подготовленности обучающихся проводится аттестационный экзамен:

Год обучения	Требования к уровню общей физической и технической подготовке
Стартовый уровень	
1 год	Выполнение нормативов по общей физической подготовке и технической подготовке, 6 КЮ
2 год	Выполнение нормативов по общей физической подготовке 6, 5 КЮ
Базовый уровень	
3 год	Выполнение нормативов по общей физической подготовке 5 КЮ
4 год	Выполнение нормативов по общей физической подготовке 4 КЮ
5 год	Выполнение нормативов по общей физической подготовке

	3 КЮ
Продвинутый уровень	
6 год	Выполнение нормативов по общей физической подготовке 3 КЮ
7 год	Выполнение нормативов по общей физической подготовке 3 КЮ, 2 КЮ
8 год	Выполнение нормативов по общей физической подготовке 2 КЮ, 1 КЮ

КЮ - система определения мастерства владения искусством дзюдо (различие по цветам поясов).

Ранги и цвета поясов в дзюдо:

- Первая ступень – достоинство и невинность, ученик, чистый лист бумаги, готовый к открытиям, награждается белым поясом и получает 6 КЮ.
- Вторая ступень – пояс жёлтого цвета, 5 КЮ мастерства.
- Третья ступень – оранжевый пояс, 4 КЮ.
- Четвертая ступень – зелёный пояс, 3 КЮ.
- Пятая ступень – синий пояс, 2 КЮ.
- Шестая ступень – коричневый пояс, 1 КЮ.

Реестр квалификационных степеней в дзюдо выглядит следующим образом:

Понятие	Степень	Цвет пояса	Разряд ЕВСК
6 КЮ (року кю)	1 ученическая	белый	нет
5 КЮ (го кю)	2 ученическая	желтый	2 юн., 3 разряд
4 КЮ (ши кю)	3 ученическая	оранжевый	1 юн., 2 разряд
3 КЮ (сан кю)	4 ученическая	зеленый	2 — 1 разряд
2 КЮ (ни кю)	5 ученическая	синий	1 разряд — КМС
1 КЮ (ичи кю)	6 ученическая	коричневый	КМС — МС

Программный материал для аттестации на присвоению квалификационных степеней «КЮ»

Представленная система «кю» - это шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами, от белого пояса к коричневому (направление ступеней от 6 к 1 «КЮ»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени, а другую, юный дзюдоист обретает базовые знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений. Кроме того, на начальном этапе подготовки - первый, второй год обучения (белый и желтый пояс), когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача экзаменов и получение поясов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечения большего количества занимающихся.

представленная система «КЮ» преследует три задачи:

-оздоровительную;

-образовательную;
-задачу практического применения усвоенных технических действий и понятий в спортивных соревнованиях.

Для решения *образовательных* задач в представленную систему включены сведения об истории дзюдо, основные понятия, технические действия в стойке и в партере и их названия на японском и русском языках.

Для решения задачи *практического* применения усвоенных технических действий и понятий представлены примеры комбинаций ТД в стойке и партере, способы перехода из стойки в партер, а также выполнение ТД, используя действия противника.

Изучив и освоив приведенные комбинации, юный дзюдоист постигает и осознает принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного ТД к другому. Благодаря этому он сможет из имеющихся у него основных ТД и понятий создать свой индивидуальный соревновательный комплекс ТД.

Материал для обучения скомпонован по принципу «от простого к сложному». На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приемы. Больше внимания рекомендовано обратить на страховки при падении.

На начальных ступенях больше внимание уделяется выполнению ТД с использованием движений партнера («уке»). На последующих ступенях перед дзюдоистом стоит задача - научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения ТД.

Зачастую на практике дзюдоисты сначала обучаются отдельным ТД и лишь потом, в борьбе, методом проб и ошибок, спортсмен соединяет отдельные ТД в логически связанные комбинации. В данной программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового

построения борцовских ситуаций в представленную систему включены не отдельные ТД, а комплексы логически взаимосвязанных ТД, имеющих целью содержание победы.

В разделе «Дополнительный материал» предложены упражнения для освоения ТД соответствующего пояса из исходного положения: «уке» стоит на одном колене, «тори» - в стойке.

Этот пункт раздела имеет свои неоспоримые преимущества:

- броски из этого положения по правилам дзюдо приносят оценки;
- у спортсменов изначально не возникает искусственной грани между борьбой лежа и борьбой стоя;
- разучивание ТД изданного положения, особенно на начальном этапе, позволяет снизить опасность травм, так как падение «уке» идет по низкой, стелящейся траектории;
- данное исходное положение может являться формирующим, позволяя с самого начала разучивать бросок методом целостного обучения, быстро и без грубых ошибок.

Материал для сдачи на «кю» скомпонован в разделы, включающие в себя:

- ТД в стойке;
- переход от ТД в стойке к ТД в партере;
- защиты и контратаки в стойке;
- комбинации ТД в стойке;

- ТД в партере;
- защиты и контратаки в партере;
- комбинации ТД в партере;
- базовые понятия.

Учебный материал на один «кю» рассчитан в среднем на один год обучения. Реестр квалификационных степеней и таблица их примерного соответствия представлен в таблице.

Выполнению спортивных разрядов и званий

понятие	цвет пояса	Разряд ЕВСК
6 КЮ (рокукю)	белый	нет
5 КЮ (гокю)	желтый	2 юн., 3 разряд
4 КЮ (ёнкю)	оранжевый	1 юн., 2 разряд
3 КЮ (санкю)	зеленый	2 - 1 разряд
2 КЮ (никю)	синий	1 разряд - КМС
1 КЮ (иккю)	коричневый	КМС - МС

6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС.

1. РЭЙ (REI) - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)

Тачи-рэй (Tachi-rei) - Приветствие стоя Дза-рэй (Za-rei) - Приветствие на коленях

2. ОБИ (OBI) – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

3. ШИСЭЙ (SHISEI) - СТОЙКИ

4. ШИНТАЙ (SHINTAI) - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши (Ayumi-ashi) - Передвижение обычными шагами Цуги-аши (Tsugi-ashi) - Передвижение приставными шагами

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

5. ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90* шагом вперед

на 90* шагом назад

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

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

на 180* круговым шагом вперед

на 180* круговым шагом назад

6. КУМИКАТА (KUMI-KATA) - ЗАХВАТЫ Основной захват – рукав-отворот

7. КУДЗУШИ (KUZUSHI) - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Maе-kuzushi	Вперед
Уширо-кудзуши	Ushiro-kuzushi	Назад
Миги-кудзуши	Migi-kuzushi	Вправо
Хидари-кудзуши	Hidari-kuzushi	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Maе-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Maе-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо

Уширо-хидари-кудзуши	Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево
----------------------	-----------------------	-------------

8. УКЭМИ (УКЕМИ) - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	Yoko (Sokuho) –	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	Ushiro (Koho) –ukemi	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	Maе (Zenpo) –ukemi	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE – WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	O-soto-gari	Отхват
О-гоши	O-goshi	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ – WAZA).

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-отоши	O-soto-otoshi	Задняя подножка
О-сото-гаэши	O-soto-gaeshi	Контрприем от обхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэои-нагэ	Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари	Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Tai-otoshi	Передняя подножка
Харай-гоши	Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

**КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA)
ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

Кузурэ-кэса-гатамэ	Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

**ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ.
НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ**

Цубамэ-гаэши	Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Харай-гоши-гаэши	Narai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

3 КЮ. ЗЕЛЕНый ПОЯС

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Ashi-guruma	Бросок через ногу в скручивание под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Narai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

**КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA)
ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**

Ката-джуджи-джимэ	Kata-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Gyaku-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)

Нами-джуджи-джимэ	Nami-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Ude-garami	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Яма-араши	Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Hane-goshi-gaeshi	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ретэ-джимэ	Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

2 КЮ. СИНИЙ ПОЯС

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши	Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA)

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку
------------------------	-------------------------	---

Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Тэ-гурума	Te-guruma	Боковой переворот
Оби-отоши	Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	O-soto-makikomi	Обхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Harai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

КАТАМЭ ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

1 КЮ. КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума	O-soto-guruma	Обхват под две ноги
Уки-вадза	Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад

Еко-гакэ	Yoko-gake	Боковая подсечка с падением
----------	-----------	-----------------------------

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA).

ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛКИНШИ-ВАДЗА(KINSHI-WAZA). ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Даки-агэ	Daki-age	Подъем из партера подсадом(запрещенный прием)
Кани-басми	Kani-basmi	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Аши-гарами	Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

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.

Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо. Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания **настойчивости**. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания **выдержки**. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); проведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания **смелости**. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.

Для воспитания **трудолюбия**. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

Волевая подготовка средствами других видов деятельности

Для воспитания **решительности**. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обгон партнера, имеющего фору 1—2 м в беге на 20—30 м.

Для воспитания **настойчивости**. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания **выдержки**. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания **смелости**. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания **трудолюбия**. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

Средства нравственной подготовки

Для воспитания **чувства взаимопомощи**. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания **дисциплинированности**. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания **инициативности**. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1-2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года.

Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке.

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.

Процесс нравственного воспитания осуществляется на всех этапах образовательного процесса дзюдоистов. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

В задачу нравственного воспитания детей и подростков входит воспитание таких нравственных качеств, как:

- формирование воли и характера;
- дисциплинированность в общественных контактах, учёбе и быту;
- коммуникативность в конфликтных ситуациях;
- порядочность в индивидуальных контактах;
- общественная активность;
- уважение к старшим, товарищам;
- воспитание патриотизма;
- воспитание ответственности перед самим собой и обществом за свое поведение;
- приобщение к мировой культуре в части спортивного единоборства – дзюдо;
- осознания наследуемых ценностей и их усвоение.

Весь учебно-тренировочный процесс в данном виде единоборства проходит в тесном взаимодействии с партнером, будь то отработка бросков, изучение акробатических упражнений (один выполняет упражнение, другой страхует), выполнение упражнений в парах и т.д. Поэтому с первых шагов на татами детей приучают к таким нравственным качествам, как товарищество, уважение к сопернику, умение честно вести борьбу.

Начиная с младшего возраста, на занятиях юных дзюдоистов создаются воспитывающие ситуации:

- при проведении эмоциональных игровых ситуаций;
- в элементарном противоборстве;
- при подборе разнотипных пар (по типу нервной системы);
- определении заданий в соответствии с возрастными особенностями и данными мониторингового обследования;
- в подготовке инвентаря для занятия;
- в выполнении заданий по самостоятельной подготовке.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аганянц Е. К., Горская Г. Б. Психологическое обоснование поведения человека. Краснодар: «Экоинвест», 2003. 114 с.
2. Акоюн А.О., Кашавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акоюн А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003.
3. Бальсевич В. К. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка //Изд. «Физкультура, образование, наука, – 1996, № 1. с. 3—53.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991. 287 с.
5. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореферат дис. канд. пед. наук. М.: МОГИФК, 2002. 23 с.
6. Вахун М. ДЗЮДО (основы тренировки). Минск.:«Полымя», 1983. 126 с.
7. Горская Г. Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. Краснодар, 1995. 184 с.
8. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. исправ. – М.: Советский спорт, 2009, допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту;
9. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2009, допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту.
10. Дзюдо. /Сокр. перевод с японского В. И. Силина. М.: Физкультура и спорт, 1980. 115 с.
11. Дякин А. М., Невретдинов Ш.Т. Методика отбора борцов//Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1980. с.13–16.
12. Еганов А. В. и др. Структура показателей спортивного мастерства дзюдоистов/А. В. Еганов, О. А. Сиротин, В. Н. Коплин, А. И. Курашкин//Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1982. с. 12–15.
13. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
14. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
15. Зуб И. В., Дейч В. И., Берекенов А. Ж. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировки: учеб. пособие. – СПб.: Научное издание, 2019. – 154 с.
16. Игуменов В. М. Значение психологической подготовки борцов высокого класса //Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1971. с. 22–27.

17. Казакова Ю. С. Роль и значение секции дзюдо в физическом развитии детей дошкольного возраста // Вопросы дошкольной педагогики. — 2018. — №2. — С. 16-18. — URL <https://moluch.ru/th/1/archive/87/3102/> (дата обращения: 12.10.2019).
18. Кано Дзигаро. Кодокан Дзюдо. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2000. 222 с.
19. Коблев Я. К. Система многолетней подготовки спортсменов международного класса в борьбе дзюдо. Дисс. на соиск. уч. степ. доктора пед. наук. М.: ГЦОЛИФК, 1990. 328 с.
20. Коблев Я. К., Чермит К. Д., Рубанов М. Н. Подвижные игры как средство подготовки юных дзюдоистов // Спортивная борьба: Ежегодник, 1985. с. 25– 27.
21. Кондрацкий И. А., Игуменов В. М., Грузных Г. М. Формирование основ ведения единоборства. // Спортивная борьба: Ежегодник, 1985. с. 66–81.
22. Купцов А. П. Эволюция и применение классификации, систематики и терминологии спортивной борьбы: Метод. рекомендации для студ. ГЦОЛИФК. М., 1980. 70 с.
23. Лейтес Н. С. К проблеме сенситивности периодов психического развития человека // Принципы развития в психологии. М. 1978. с. 196–211.
24. Ленц А. Н. Тактика в спортивной борьбе. М.: Физкультура и спорт, 1967. 152 с.
25. Линдер И. Б., Оранский И. В. Боевые искусства Востока. М.: Каисса. 1992. 224 с.
26. Лубышева Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры, 2001, № 4. с. 11–16.
27. Лях В. И. О классификации координационных способностей. // Теория и практика ФК. 1987. № 7. с. 28–30.
28. Минаев, Б. Гений дзюдо; КомпасГид — Москва, 2011. — 408 с.
29. Моргунов Ю. А. Экспериментальное обоснование выбора атакующих действий, средств и методов их совершенствования в борьбе дзюдо в зависимости от пропорции тела спортсмена: Автореф. дис. канд. пед наук. М., 1974. 20 с
30. Пархомович Г. Основы классического дзюдо (УМП для тренеров и спортсменов). Пермь: «Уралпресс», 1993. 302 с.
31. Путин В.В., Шестаков В., Левицкий А. «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
32. Рублевский В. Е. Моделирование спортивной деятельности борца. Смоленск. СГИФК, 1989. 31 с.
33. Сажин А. В. Дзюдо для начинающих. — М: Книжкин дом, 2010. — 256 с.
34. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. Челябинск, 1996. 315 с.
35. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»
36. Шиянов Г. П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11–13 лет с учётом «соматической зрелости»: Диссерт. канд. пед наук. Краснодар, 1998. 133 с.
37. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008 г. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др. - Ростов н/Д: Феникс, 2006.

38. Шулика, Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба дзюдо. Первые уроки. — М: Феникс, 2006. — 160 с.
39. Ю.А. Шулика, Я. К. Коблев, Ю. М. Схаляхо, Ю. В. Подорув Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих: Феникс; Ростов-на-Дону; 2006.