

**Исполнительный комитет муниципального образования
город Набережные Челны**

**Муниципальное автономное учреждение города Набережные Челны
«Спортивная школа олимпийского резерва №12»**

Принята на заседании

тренерского совета

протокол № 3 от «22» 08 2023 года



«Утверждено»

Директор МАУДО «СШ №12»

О.В.Алексеева О.В.Алексеева

Приказ № 137 от «23» 08 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «дзюдо»
по спортивно-оздоровительной работе**

Авторы составители:

Алексеева О.В., директор

Волхонова Н.С., старший инструктор-методист

Маркова О.В., старший инструктор-методист

Бессонов О.Г., тренер

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Содержание программы	7
III. Методическое обеспечение программы.....	19
IV. Список использованной литературы.....	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности для МАУДО «СШ №12» города Набережные Челны (далее – Программа). При разработке настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «дзюдо».

Программа определяет основные направления и условия спортивно-оздоровительной подготовки кикбоксеров в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования города Набережные Челны «Спортивная школа №12» и является основным документом, регламентирующим процесс спортивно-оздоровительной подготовки по данному виду спорта.

Данная программа направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу в дальнейшем на программ спортивной подготовки.

Программа предназначена для развития личности и формирования здорового образа жизни, для овладения широким кругом знаний, умений, навыков и спортивного мастерства, необходимых спортсменам.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна программы заключается в комбинировании материалов нескольких программ, выделении наиболее важных принципов и содержательных элементов, строгом соблюдении принципа последовательного увеличения сложности выполнения заданий, задействовании большого количества игровых упражнений и спортивных игр.

Актуальность данной программы обусловлена глубоким пониманием необходимости здорового образа жизни. Она направлена на формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств. Программа включает в себя постоянное совершенствование спортивного мастерства с использованием новых технологий, тренажеров в условиях малоподвижного образа жизни современных детей.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в образовательном процессе применяются современные педагогические

технологии группового и индивидуального обучения, здоровьесберегающие технологии, технологии проектного обучения, дополнительные индивидуальные тренировки. У учащихся формируются жизненно важные навыки: ответственность, самостоятельность, стойкость характера, взаимопомощь.

Отличительные особенности в том, что предусмотрено большее количество часов по общей и специальной физической подготовки, активное участие в проведении спортивных мероприятий, для закрепления изученного материала и повышения спортивного мастерства. Освоение учебного материала даёт возможность воспитанникам добиваться отличных показателей не только по физической культуре, но и формировать такие качества личности как дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность, бескорыстие, доброта, творческое воображение, фантазия. А также развивает реактивность мышления в соответствии со складывающейся ситуацией, в том числе и трудной, спонтанность реакции. Особая роль занятий состоит в духовно-нравственном воспитании детей и подростков, т.к. в основе контактных единоборств лежат «воинская мораль» и «боевая добродетель», принципы которой заключаются в следующем:

- исключить жестокость;
- проявить благородство;
- вершить справедливость;
- уважать старших;
- любить ближних;
- защищать слабых;
- дорожить истиной;
- помогать нуждающимся;
- не использовать свою силу и умения во зло;
- не бить лежащего;
- не отступать назад.

В программу включены: усиленная общефизическая и техническая подготовка; выполнение в процессе обучения спортивного разряда.

Адресатом данной дополнительной общеразвивающей программы являются учащиеся в возрасте 7-18 лет. В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены учащиеся, желающие заниматься дзюдо и не имеющие противопоказаний для занятия спортом.

Объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Объем программы - общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, составляет 184 учебных часов.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения и рассчитана на возможность повторного прохождения данного курса. 184 часа в год, в неделю - 4 часов, для непрерывной подготовки учащихся в программу включается самоподготовка (до 10%).

Форма обучения - очная.

Режим занятий. Занятия по программе проводятся: три раза в неделю по 2 часа. Учебный час составляет 60 минут. Численность в объединении 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса. Программа курса рассчитана на одно годичное обучение. Занятия проводятся в форме бесед, тренировок и практических занятий, где проводятся тренировочные бои с разбором действий обучающегося в сложившихся ситуациях. Теоретические и практические занятия проводятся в спортзале. Теоретические и практические занятия проводятся с использованием наглядных материалов, тренажёров, тестов, тренинг - программ. Тренер-преподаватель воспитывает у учащихся умение самостоятельно принимать правильные решения, неукоснительно соблюдать правила безопасности соревнований.

Занятия групп проводятся согласно санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН) и согласно утвержденного расписания.

Учебная программа и учебный план рассчитан на 46 недель в год.

Реализация данной программы возможна с применением информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих освоение учащимися образовательных программ в полном объёме независимо от места нахождения учащихся. То есть дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Предусмотрена возможность реализации в сетевой форме.

Цель программы - формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся через обучение дзюдо.

Задачи программы:

Образовательные:

удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

профессиональную ориентацию учащихся;

удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами программы;

боевое искусство как средство индивидуального самосовершенствования.

Личностные:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического воспитания учащихся;

социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

формирование физических качеств;

освоение комплекса техник и приемов для самозащиты;

воспитывать волевые качества дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание.

Метапредметные:

развивать интерес к истории и традициям спорта;

сформировать мотивации на регулярные занятия физической культурой и спортом.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

План учебно-тренировочного процесса

№ п/п	Виды (разделы) спортивной подготовки	СО		
			факт %	час
1	Теоретическая подготовка	5-10%	5%	9
2	Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка	30-35%	35%	65
3	Избранный вид спорта (дзюдо)	45%	45%	83
4	Подвижные игры	5-15%	10%	18
5	Самостоятельная работа	0-10%	5%	9
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		100%	184
	Количество часов в неделю			4

План-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки по легкой атлетике на этапе спортивно-оздоровительной работы.

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1		1	1	1	1			
Общая физическая подготовка, Специальная физическая подготовка	65	7	7	7	7	7	7	5	5	5	4	4		
Избранный вид спорта (дзюдо)	83	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	12		
Подвижные игры	18	1	1	1	1	1	2	3	2	2	4	0		
Самостоятельная работа	9	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0		
Общее количество часов	184	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16	17	16	0

Содержание учебно-тренировочного плана.

Теоретическая подготовка. В данном разделе приводится план теоретической подготовки учащихся, который содержит минимум необходимых знаний. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе

программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Место и значение единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по дзюдо.

Тема 2. Краткий обзор развития дзюдо в России. Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по дзюдо. Достижения юных бойцов на международной арене. Анализ выступлений российских бойцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

Тема 3. Влияние занятий единоборствами на строение и функции организма спортсмена. Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий единоборствами. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях единоборствами.

Тема 4. Гигиена, закаливание и режим бойца. Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по дзюдо. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.

Тема 5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов, стрессовые ситуации); хронические инфекции, неврозы. Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий.

Первая помощь при 10 повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибах, растяжениях, разрывах, сдавлении, вывихах и переломах).

Тема 6. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях. Функциональные пробы для оценки работоспособности. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм учащихся тренировочных занятий и соревнований. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.

Тема 7. Основы методики обучения и тренировки. Система принципов и методов обучения и тренировки и их зависимость от системы задач. Последовательность решения всего многообразия задач обучения. Схема обучения простым и сложным приемам. Страховка и помощь при обучении. Методы применения основных средств тренировки. Характеристика игрового и соревновательного методов тренировки.

Тема 8. Моральная и психологическая подготовка. Создание условий для сплочения коллектива как основа формирования нравственных качеств спортсмена (осуществление наставничества, взаимопомощи, создание товарищеского микроклимата и т.п.). Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния учащихся, средства психорегулирующих воздействий, саморегуляции и самовоспитания.

Тема 9. Физическая подготовка. Нормативы физической подготовленности на разных этапах тренировки. Средства и методы контроля за физической подготовленностью. Круговая тренировка как организационно-методическая форма комплексного совершенствования общей и специальной подготовленности.

Тема 10. Планирование и контроль тренировки. Планирование годичных и полугодовых циклов подготовки. Определение целевой функции плана, детализация задач по видам подготовки определение программно-нормативной основы плана, объемы тренировочных нагрузок и их распределение по периодам и этапам подготовки. Средства и методы контроля за физической и технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки и постановка задач на следующий цикл подготовки.

Тема 11. Правила соревнований. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в единоборстве. Основные способы проведения соревнований и определение мест участников.

Тема 12. Оборудование и инвентарь для занятий. Инвентарь и оборудование залов для занятий. Табель основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление, содержание и ремонт инвентаря и оборудования.

Тема 13. Просмотр и анализ соревнований. Просмотр соревнований по с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности бойцов.

Общая физическая подготовка.

Физическая подготовка - включает совокупность методов, направленных на достижение такого уровня функциональных возможностей организма учащегося.

Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
- 3 Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных. Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий и способствующие развитию физических качеств.

Основными средствами ОФП являются - общеразвивающие и гимнастические упражнения, ходьба, кроссовый бег, упражнения с отягощениями, упражнения легкой атлетики, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; через скакалку.

Метания: теннисного мяча, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) упражнения для туловища - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание туловища лежа на животе с различными положениями и движениями руками и ногами; поднимание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) упражнения на расслабление - из наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из наклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими рукам при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) дыхательные упражнения - синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом;

ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, па груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) упражнения с гантелями (вес до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднятие гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс развития физических качеств, который обеспечивает преимущественное развитие двигательных способностей, необходимых для конкретной спортивной

дисциплины (вида спорта). Кроме того, специальная физическая подготовка призвана развивать эти двигательные способности до максимально возможной степени. С ростом спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а СФП - увеличивается.

Специальная физическая подготовка дзюдоиста направлена на развитие физических качеств, которые борец проявляет при выполнении специфических для борьбы дзюдо действий. Она является составной частью всего тренировочного процесса на всех его этапах.

К средствам специальной подготовки относят упражнения в выполнении фрагментов борьбы. Эти упражнения помогают повысить возможности обучающихся в выполнении отдельных специальных действий борца.

Внешне схожие с элементами борьбы упражнения специальной подготовки вовсе не гарантируют успешное их применение. Проверить правильность использования упражнений можно лишь при проведении приемов.

Избранный вид спорта.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДО.

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. На этом этапе начинается обучение базовой школе дзюдо с привязкой к технической его части и поэтапной сдаче экзаменов на присвоение, соответствующих уровню подготовки КЮ.

Юный дзюдоист за период обучения в группах базового уровня обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

- использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;
- сбор информации о противнике;
- постановка цели поединка;
- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий.

Подвижные игры.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости,

поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Специальные навыки.

Специфика вида спорта, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Мотивация учащегося направлена на:

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

- Умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Спортивное и специальное оборудование.

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Методы выявления и отбора одарённых детей.

Тренера - преподаватели проводят мониторинг достижений своих учащихся, ведут индивидуальную карту учащихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта.

Педагогические методы выявления одаренных спортсменов МБОУ ДО СШ №4 позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать учащимися, а

то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма учащегося и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы базового уровня и группы углубленного уровня спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

1. Общие требования безопасности:

- К учебно-тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям.

- При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок.

- При проведении занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи.

- При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

- В процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

- Тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- Проверить подготовленность помещения.
- Проверить исправность спортивного инвентаря и полного наличия.
- Проветрить помещение.

3. Требования безопасности во время занятий:

- Соблюдать общие требования: тишина.

4. Требования безопасности при аварийных ситуациях:

- При возникновении аварийной ситуации тренер-преподаватель должен действовать согласно инструкции.

5. Требования техники безопасности по окончании занятий.

- Проверить по списку присутствие всех обучающихся.
- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

Система контроля и зачетные требования.

Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования содержат:

- Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы;
- Перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы;

контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы спортивно-оздоровительной подготовки по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой	количество раз	не менее	

	перекладине 90 см		3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			11	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3xЮ м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,4	11
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		95	85
--	--------	--	----	----

Календарный учебный график

Календарный учебно-тренировочный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Начало учебного года с 1 сентября.

Срок обучения 46 недель

Начало учебно-тренировочных занятий - согласно расписанию.

Расписание занятий утверждается директором МАУДО «СШ №12» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий учащихся (их законных представителей), возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МАУДО «СШ №12» на период каникул в форме учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Этап подготовки	Дата начала занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
СОГ	1 сентября	46 недель	184	Режим работы по расписанию

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В основе обучения лежат дидактические принципы **педагогике**: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание учащимися целей и задач обучения — одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности учащихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития — непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы рукопашного боя, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении — решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой рукопашного боя. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное

мастерство.

Принцип постепенности — переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое. Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения. В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики рукопашного боя. Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство педагога предоставлять учащимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156);
2. Андреев В.М., Матвеева З.А., Сытник Б.И., Ратишвили Г.Г. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо// Спортивная борьба: Ежегодник. Москва.1974 г.;
3. Вахун М. Дзюдо (основы тренировки). Минск. «Полымя», 1983 г.;
4. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблева Дзюдо (система и борьба), г. Можайск, 2005г.;
5. Национальный союз дзюдо, федерация Дзюдо России (программа дзюдо) г. Москва, 2006 г.;
6. Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту (программа дзюдо) - г. Москва, 2003 г.
7. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Ерёгина С.В. 2009 год.
8. Методические рекомендации для тренеров. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. I ступень (для занимающихся 6-7 лет, 8-9(10)лет). Ерёгина С.В. - 2015 год
9. www.judo.ru Федерация дзюдо России.
11. yurisakh12.narod.ru Сайт о традиционном дзюдо. Представление диска "Будзюцу Японии. Традиционное дзюдо". Ссылка на ресурсы в сети. Информация о каратэ, айкидо, истории и технике дзюдо. Очерк о Д. Кано.