Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа единоборств «Олимпиец»
МБУ ДО СШ «Олимпиец»

Принята
Педагогическим советом
Протокол от 10.08.2023 № 1

Утверждена
Директор МБУ ДО СШ «Олимпиец»
_____ А.Д.Тюлькова
«01» сентября 2023

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Дзюдо»

г. Канск, 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОДЕРЖАНИЕ

I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
II.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 5
2.1.Примерный план-график распределения учебных часов по видам подготовки и годам обучения 5
2.2.Охрана труда и техника безопасности 7
2.3.Медицинское обследование 8
2.4.Общая физическая подготовка 8
2.5.Специальная физическая подготовка 9
2.6.Технико-тактическая подготовка 11
2.7.Теоретическая подготовка 12
2.8.Зачётные требования 13
2.9.Морально-нравственная подготовка 14
3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 16
4.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 17
4.1.Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения 17
4.2.Кадровые условия реализации программы 17
5.ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ 19

I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по «дзюдо» (далее – Программа) в МБУ СШ «Олимпиец» по дзюдо» разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральным законом от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Уставом Учреждения.

«Дзюдо» (яп. 柔道 дзю: до:, дословно — «Мягкий путь»; в России также часто используется вариант перевода «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе «дзюдзюцу» японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. «Дзюдо» - это вид спортивной борьбы, культивируемый в настоящее время в большинстве стран мира. В России «Дзюдо» является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день «Дзюдо» является олимпийским видом спорта. Технический арсенал «Дзюдо» включает в себя:

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

Занятия «Дзюдо» направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии данного вида единоборств.

Абсолютная цель занятия «Дзюдо» - изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Цель программы: укрепление здоровья и закаливание занимающихся, достижение всестороннего развития, овладение первоначальными навыками выполнения технических действий по «Дзюдо», формирование моральных и волевых качеств.

Задачи программы:

Обучающая:

- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники «Дзюдо», подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;

Развивающая:

- укрепление здоровья и закаливание;

- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);

Воспитательная:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям и к здоровому образу жизни;

- воспитание моральных и волевых качеств.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

Для комплектации групп по данной программе не производится отбор обучающихся по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К занятиям допускаются все лица в возрасте с 7 лет и старше, желающие заниматься по данной программе, и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники дзюдо. Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

После окончания обучения по данной программе, при желании обучающихся, их родителей (законных представителей), после сдачи переводных нормативов и пройдя конкурсный отбор, возможен переход на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», рассчитанной на возраст с 7 лет и старше).

После окончания обучения по данной программе сроком 8 лет для лиц в возрасте с 7 лет и старше обучающиеся могут пройти повторное обучение, но уже по программе сроком 8 лет для лиц в возрасте с 7 лет и старше.

Форма обучения по программе – очная.

Программа рассчитана по объему:

1.для лиц в возрасте с 4 лет и старше:

- на 2 астрономического часа (2 занятия) в неделю, 92 часа в год (1-3-й год обучения);

- на 6 астрономических часов (3 занятия) в неделю, 276 часов в год (4-8-й год обучения).

2.для лиц в возрасте с 7 лет и старше:

- на 6 часов (3 занятия) в неделю, 276 часов в год (1-8-й год обучения).

Программа рассчитана на 52 недели: из них 46 недель реализация учебного плана программы, 6 недель – каникулярное время (отпуск тренера-преподавателя).

Формирование групп: группы формируются согласно режиму работы и расписания, представленного тренером-преподавателем.

Условия набора обучающихся: принимаются все лица в возрасте с 4 лет и старше, желающие заниматься физической культурой и спортом (избранным видом спорта), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Программа реализуется на базе МБУ ДО СШ «Олимпиец»

II.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по «дзюдо» и сроки обучения по ней определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной в МБУ ДО СШ «Олимпиец по дзюдо», осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с федеральными государственными требованиями (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).

2.1.Примерный план-график распределения учебных часов по видам подготовки и годам обучения.

Примерный план-график распределения учебных часов по видам подготовки и годам обучения для лиц в возрасте с 7 лет и старше на 8 лет реализации учебного плана программы

№	Виды подготовки	Количество часов по видам подготовки и годам обучения							
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
1.	Общая физическая подготовка	44	40	40	124	124	124	124	124
2.	Специальная физическая подготовка	6	8	8	20	20	20	20	20
3.	Технико-тактическая подготовка	33	34	32	100	100	100	100	100
4.	Теоретическая подготовка	4	4	4	12	12	12	12	12
5.	Зачетные требования	-	-	2	6	6	6	6	6
6.	Медицинское обследование	1	2	2	4	4	4	4	4
7.	Морально-нравственная подготовка	4	4	4	10	10	10	10	10
Общее количество часов		92	92	92	276	276	276	276	276

Примерный план-график распределения учебных часов по видам подготовки и годам обучения для лиц в возрасте с 7 лет и старше на 8 лет реализации учебного плана программы

№	Виды подготовки	Количество часов по видам подготовки и годам обучения							
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
1.	Общая физическая подготовка	124	124	124	124	124	124	124	124
2.	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20
3.	Технико-тактическая подготовка	100	100	100	100	100	100	100	100
4.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12
5.	Зачетные требования	6	6	6	6	6	6	6	6
6.	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4	4
7.	Морально-нравственная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10
Общее количество часов		276	276	276	276	276	276	276	276

В процессе реализации физкультурно-оздоровительной программы начинающие обучающиеся знакомятся кроме борьбы «Дзюдо» с лёгкой атлетикой, акробатикой, игровыми видами спорта, а также другими единоборствами. Каждый обучающийся проходит у своего тренера-преподавателя вводный инструктаж по правилам безопасности, знакомится с инструкцией по охране труда на занятиях, а также в дальнейшем проходит текущий инструктаж по охране труда и внеплановый инструктаж.

В процессе реализации программы при насыщенном двигательном режиме растѐт физическая работоспособность начинающих обучающихся: она дает благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повышает их интерес к занятиям спортом. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надѐжные предпосылки к укреплению здоровья, занятия в дальнейшем проходят не менее 6 часов в неделю с учѐтом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам в целом, возрастные особенности физического развития.

Основные средства тренировочных воздействий в процессе реализации программы: - общие развивающие упражнения; - подвижные игры и игровые упражнения; - элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и д.р.); - всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; - метания лѐгких снарядов (теннисных и набивных мячей); - спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений в процессе реализации программы: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Физкультурно-оздоровительное направление подготовки необходимо для создания предпосылок с целью дальнейшей успешной специализации в «Дзюдо». Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. В данном направлении подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 6-9 лет доступны упражнения собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 3-4 мин.), с чередованием промежутков активного отдыха.

Главное средство в занятиях в процессе реализации программы с детьми – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих обучающихся на занятиях применяются упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы сочетаются с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения, и поэтому комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяются в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включаются и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используются во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма, комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

По физкультурно-оздоровительному направлению подготовки с ориентацией на «Дзюдо» большое внимание уделяется акробатике, а также самостраховке при обучении и выполнении технических действий «Дзюдо».

Обучение технике «Дзюдо» по физкультурно-оздоровительному направлению подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: способам выведения из равновесия, формам и способам захвата соперника, ведущим элементам технических действий. Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Обучение в процессе реализации программы осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общих развивающих упражнений, комплексов и игр показ целостный и образцовый, а объяснение - элементарное и простое. Детям ставится двигательная задача в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие. Методика контроля включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и прочих. Комплекс методик позволяет определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации тренер вносит соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

2.2.Охрана труда и техника безопасности.

Каждый обучающийся должен в обязательном порядке пройти у своего тренера-преподавателя инструктаж по правилам безопасности, ознакомиться с инструкцией по охране труда для обучающихся на занятиях.

Вводный инструктаж по правилам безопасности и инструктаж по охране труда на занятиях проводятся с обучающимися на первых занятиях, проводимых либо в спортзале или на спортивной площадке на улице, а также с вновь прибывшими обучающимися в течении тренировочного года. Вводный инструктаж по правилам безопасности и инструктаж по охране труда проводится на первом занятии легкой атлетики, либо акробатики, либо игровых видов спорта, либо единоборством.

К занятиям допускаются только те обучающиеся, которые прошли вводный инструктаж по правилам безопасности, медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и усвоившие основные требования безопасного выполнения работ со спортивным оборудованием и инвентарем.

К занятиям допускаются только те обучающиеся, которые имеют допуск врача (основная и подготовительная группа здоровья). После болезни обучающиеся обязаны предоставлять тренеру-преподавателю справку из медицинского учреждения.

В течение годового учебно-тренировочного процесса также проводится текущий инструктаж по охране труда с целью ознакомления обучающихся со способами предупреждения травм, правилами контроля за выполняемыми тренировочными нагрузками, страховки и самостраховки на занятиях, перед каждым новым разделом программы.

Во время занятий обучающиеся должны быть в соответствующей спортивной форме и обуви с учетом всех санитарно-гигиенических норм и правил. Обучающиеся должны соблюдать инструкцию по охране труда для обучающихся на занятиях, а также требования санитарных норм и правила личной гигиены. Обучающиеся, допустившие нарушение правил инструкции по охране труда, отстраняются от занятий и со всеми обучающимися без исключения проводится внеплановый инструктаж по правилам безопасности.

2.3.Медицинское обследование.

В начале и в конце учебного года все проходят углубленное обследование. Основной целью медицинского обследования является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углублённое медицинское обследование юных дзюдоистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе подготовки углублённое медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель, углублённого медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначения необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углублённого медицинского обследования: комплексная клиническая диагностика, оценка уровня здоровья и функционального состояния, оценка сердечно-сосудистой системы, оценка внешнего дыхания и газообмена, контроль состояния центральной нервной системы, уровень функционирования периферической нервной системы, оценка состояния органов чувств, состояние вегетативной нервной системы, контроль за состояние нервно-мышечного аппарата обучающихся.

2.4.Общая физическая подготовка.

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприсяду, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, с крестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

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.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол,- ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

Плавание: умеренная интенсивность с интервалами отдыха 40с.

2.5.Специальная физическая подготовка.

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.

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.

Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, за бегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полу приседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

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.

Игры в касания: кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Номера заданий для игр в касания:

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1.	Затылок	1	11	12	31
2.	Спина	2	13	14	32
3.	Поясница	3	15	16	33
4.	Передняя часть живота	4	17	18	34
5.	Левая часть живота	5	19	20	35
6.	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7.	Левое плечо	7	23	24	37
8.	Правая часть живота	8	25	26	38
9.	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10.	Правое плечо	10	29	30	40

Способы усложнения игр: - место касания прикрывать нельзя; - место касания прикрывать можно; - захватывать руки соперника нельзя; - захватывать руки соперника можно; - ограничение площади игрового поля; - запрещение отступать; - вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

№ п/п	Зоны (части тела) захватов – упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6.	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7.	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
12.	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13.	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14.	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15.	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16.	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17.	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. Последовательное изучение блокирующих захватов в группах должно идти по пути надежного освоения и решения задач, прежде всего с игр с 1 по 34 номер.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит детей пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил: - соревнования проводятся на коврс, площадках с очерченным кругом 3, 4, 6 метров; - в соревнованиях участвуют все обучающие; - количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя; - факт победы – выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади

Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных

навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты: - спина к спине; - левый бок к левому (и наоборот); - левый бок к правому; - один соперник на коленях, другой – стоя; - оба соперника на коленях; - соперники лежат на спине; - соперники стоят на борцовском мосту.

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

2.6.Технико-тактическая подготовка.

Основы техники: стойки – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения обычными шагами, подшагиванием. Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты – на 90^0, 180^0 с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

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.

Сближение с партнером: подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски : Боковая подсечка, Передняя подсечка в колено , Передняя подсечка, Бросок через бедро скручиванием, Бросок через бедро , Зацеп изнутри , Бросок через спину .

Приемы борьбы лежа : Удержание сбоку , Удержание сбоку с выключением руки , Удержание поперек , Удержание со стороны головы захватом пояса , Удержание верхом , Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.

Самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Основы тактики:

- *Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых:* использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

- *Тактика ведения поединка:* сбор информации о соперниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера-преподавателя; проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в партере; перед поединком с конкретным соперником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях: планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим); анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

2.7.Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки дзюдоиста.

Главная еѐ задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмыслить и анализировать действия на «татами», как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакций на действия дзюдоистов, просматривать фильмы и видео фильмы по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировки. Она органически связана с физической техника – тактической, морально и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых занятий. Выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных дзюдоистов правильное уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. Необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала выделено 7 основных тем.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Личная и общественная гигиена	Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
2.	Закаливание организма	Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем
3.	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	История борьбы дзюдо. Первый чемпионат Российской Федерации. Этикет в дзюдо.
4.	Техника безопасности на занятиях спортивной борьбы	Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях по спортивной борьбе. Техника безопасности при выполнении различных обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений борца. Запрещенные действия в борьбе дзюдо.
5.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.
6.	Правила соревнований по борьбе дзюдо	Проведение соревнований по игровым комплексам, по правилам мини борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Команды и жесты судей. Разрешенные и запрещенные действия.
7.	Моральная и психологическая подготовка борца	Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

2.8.Зачётные требования.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности: - бег на 30 метров выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетическом манеже в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не мене двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка; - *прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности.* Учащийся встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающие жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трѐх попыток в сантиметрах; - *челночный бег 3х10 метров выполняется с максимальной скоростью.* Учащийся встают у стартовой линии лицом к стокам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка; - *подтягивание из виса на перекладине для мальчиков.* Подтягивание выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины; движение выполняется без рывков и маховых движений ногами; - *вис на перекладине для девочек.* Повиснуть на перекладине любым удобным хватом рук. Висеть на время. Остальное тело при этом должно быть расслаблено. Затем спрыгнуть вниз (страховка тренера-преподавателя).

Зачетные требования по общей физической подготовке

Виды упражнений	Возраст 6 – 7 лет		
	Отличный уровень	**Хороший уровень**	**Удовлетворительный уровень**
Подтягивание из виса на перекладине	М 3	2	1
Вис на перекладине	Д 45 секунд	30 секунд	20 секунд
Челночный бег 3/10	М 10,1 и ниже Д 10,3 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже
Виды упражнений	**Возраст 7 – 8 лет**		
		Хороший уровень	**Удовлетворительный уровень**
Подтягивание из виса на перекладине	**Отличный уровень**	2-3	1
Вис на перекладине	М 4	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	Д 60 секунд М 5,8 секунд	6,2 6,5	6,6 6,9
Челночный бег 3/10	Д 6,1 секунд М 10,1 и ниже	10,3-11,0 10,6-11,3	11,4 и ниже 11,9
Прыжки в длину с места	Д 10,3 и ниже М 135 и выше Д 125 и выше	115 – 120 100 - 110	100 и ниже 85 и ниже
Виды упражнений	**Возраст 8 – 9 лет**		
		Хороший уровень	**Удовлетворительный уровень**
Подтягивание из виса на перекладине	**Отличный уровень**	3 - 4	2
Вис на перекладине	М 5	45 секунд	30 секунд
Бег 30 метров	Д 60 секунд М 5,7 секунд	6,2 6,3	6,5 6,6
Челночный бег 3/10	Д 5,8 секунд М 8,8 и ниже	9,9-9,3 9,7-10,3	10,2 и ниже 10,8
Прыжки в длину с места	Д 9,3 и ниже М 170 и выше Д 160 и выше	130 – 150 125 - 150	120 и ниже 110 и ниже
Виды упражнений	**Возраст 9 – 10 лет**		
		Хороший уровень	**Удовлетворительный уровень**
Подтягивание из виса на перекладине	**Отличный уровень**	5-6	4
Бег 30 метров	М 7 М 5,6 секунд	5,7 6,0	5,8 6,2
Челночный бег 3/10	Д 5,7 секунд М 8,4 и ниже	8,9 9,4	9,4 и ниже 9,7
Прыжки в длину с места	Д 9,0 и ниже М 178 и выше Д 165 и выше	162 147	146 и ниже 124 и ниже
Виды упражнений	**Возраст 11 лет и старше**		
		Хороший уровень	**Удовлетворительный уровень**
Подтягивание из виса на перекладине	**Отличный уровень**	Не менее 5-6 раз	4 раза и ниже
Бег 30 метров	М не менее 7 раз М не более 5,6 секунд	Не более 5,7 с. Не более 6,0 с.	5,8 с. и ниже 6,2 с. и ниже
Челночный бег 3/10	Д не более 5,7 секунд М не более 8,4 с.	Не более 8,9 с. Не более 9,4 с.	9,4 с. и ниже 9,7 с. и ниже
Прыжки в длину с места	Д не более 9,0 с. М не менее 178 см. Д не менее 165 см.	Не менее 162 см. Не менее 147 см.	146 и ниже 124 и ниже

2.9.Морально-нравственная подготовка.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами «Дзюдо»:

- *Трудолюбия:* поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

- *Взаимопомощи:* поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

- *Дисциплинированности:* выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

- *Инициативности:* выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности:

- *Инициативности:* выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

- *Честности:* выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

- *Доброжелательности:* стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

В результате освоения программы улучшится качество набора в группы начальной подготовки, в том числе способных и одаренных детей. Вследствие педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка к началу занятий в группах начальной подготовки будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Следствием обеспечения занятости детей сократятся случаи правонарушений среди них.

В результате освоения программы занимающиеся проявят способность:

- *по общей физической подготовке*: в течение года в соответствии с планом годичного цикла выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения.

- *по специальной физической подготовке*: выполнять на оценку специальные упражнения борца и сдавать контрольные нормативы в соответствии с требованиями каждого года обучения.

- *по технико-тактической подготовке*: владеть теоретическими знаниями и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом (выполнять приём, защиту, контрприём в стойке и в партере).

- *по психологической подготовке*: соблюдать режим дня, тренировочный режим, выполнять упражнения различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

- *по теоретической подготовке*: владеть теоретическими знаниями и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

4.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

4.1.Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры): - наличие тренировочного спортивного зала; - наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров; - наличие раздевалок, душевых; - наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); - обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки по виду спорта «дзюдо».

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря
1.	Амортизатор резиновый
2.	Брусья
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)
5.	Канат для функционального тренинга
6.	Канат для лазания
7.	Лестница координационная
8.	Лист «татами» для дзюдо
9.	Мат гимнастический для отработки бросков
10.	Скамья для пресса
11.	Стенка гимнастическая (секция)
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку

4.2.Кадровые условия реализации программы.

- Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

для проведения учебно-тренировочных занятий допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «дзюдо».

- Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников:

уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда

России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

- *Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.*

5.ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ

Нормативно-правовые основания:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. 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);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, 10 основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».