

Министерство спорта Хабаровского края
Краевое государственное автономное учреждение дополнительного
образования "Спортивная школа "Краевой центр единоборств"

Утверждаю
Директор КГАУ ДО СШКЦЕ
А.А. Горничный

Приказ № 01-05/71
от 02 июня 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

Возраст обучающихся: от 6 и старше
Срок реализации программы: 10 лет
Количество часов в год: 198 часов, режим 4,5ч/н

Разработчики программы:

Воронкина Ольга Викторовна – заместитель директора по спортивной подготовке

Наседкин Денис Валерьевич – начальник отдела по спортивной подготовке

Соболева Марина Александровна – старший инструктор-методист отдела по спортивной
подготовке

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 763b08ddc9aeabac8df1980f87282d16

Владелец Горничный Андрей Анатольевич

Действителен с 21.11.2023 по 13.02.2025

г. Хабаровск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	5
1.3.	Содержание программы	5
1.4.	Планируемые результаты	16
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1.	Календарный учебный график	16
2.2.	Условия реализации программы	18
2.3.	Формы контроля	21
2.4.	Методические материалы	25
3.	Список источников	26

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов по виду спорта «Дзюдо» КГАУ ДО СШКЦЕ.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки

Программа разработана на основе нормативных документов:

- * Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- * Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (изменения от 02.03.2022)
- * Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, 2021 год
- * Устав краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа "Краевой центр единоборств"

Деятельность по программе направлена на:

- * удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- * создание условий для физического воспитания и физического развития;
- * формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта — «Дзюдо»;
- * выявление, отбор одаренных детей;
- * подготовку спортивного резерва;
- * подготовку спортсменов к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Программа разработана на осноvesледующих принципах:

- * -комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, воспитательную подготовку);
- * -вариативности, предусматривающего, в зависимости от подготовленности обучающихся, учет индивидуальных особенностей обучающихся, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения образовательных задач.

Актуальность программы:

Обусловлена необходимостью сохранения и укрепления здоровья, формирования навыков здорового образа жизни у детей и подростков. Занятия вольной борьбой выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения во многом зависит от субъективных факторов и прежде всего от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально решение этой задачи в подростковом возрасте, в период, когда ценностные

отношения подростков к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

Реализация программы формирует адекватную самооценку личности нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность уверенность, выдержку, самообладание. Улучшает развитие психических процессов, дисциплинирует характер обучающегося. Развивает потребность к регулярным занятиям по данному виду спорта.

Характеристика вида спорта

Дзюдо — боевое искусство, пришедшее к нам из Японии. В России дзюдо приобрело особую популярность, и это неудивительно, ведь дзюдо представляет из себя не только восточное единоборство, но и олимпийский вид спорта, где соревнуются сильнейшие борцы мира. В материале РИА Новости Спорт мы расскажем вам историю дзюдо, какие существуют пояса, как выбрать подходящее кимоно, а также какие правила действуют на соревнованиях.

Дзюдо дословно с японского переводится как "мягкий путь". Приемы из классического дзюдо используются во многих успешных системах самозащитного боя, например, самбо. Далее мы рассмотрим истоки появления дзюдо и его развитие, как такой вид спорта получил всемирную поддержку и в чем его особенность.

Дзюдо имеет богатую историю развития. Чего только стоит распространение дзюдо на западе. Интересный факт: один из президентов США Теодор Рузвельт также изучал дзюдо, поскольку боевое искусство было достаточно универсальным. Можно было сначала изучить "мягкий путь", чтобы потом другие виды единоборств дались проще. Дзюдо также считается одним из эффективнейших боевых искусств в мире.

Первый мастер дзюдо Дзигоро Кано создал дзюдо на основе другого боевого искусства — джиу-джитсу, которым ранее пользовались самураи и японские солдаты. Еще в период Сэнгоку у самураев появилась потребность в рукопашном бое для случаев, когда их оружие оказывалось неэффективным. В большей степени такая боевая система основывалась на балансе защитных и атакующих приемов. Для защиты активно использовались броски, а для нападения — удушение и обездвиживание противника, В джиу-джитсу отсутствовала ударная техника, поскольку против доспехов она не имела эффекта. Уже в период Сегуната Токугавы военные конфликты были запрещены, самураи больше не принимали активного участия в боевых действиях. Поэтому многие самураи подались в учителя боевых искусств и открыли собственные школы, где могли обучить мальчиков из благополучных семей своей системе боя. Некоторые элементы были позаимствованы из китайского кунг-фу, джиу-джитсу получило развитие в ударной технике, однако все удары были направлены на жизненно-важные точки человека. Уже позже врач из Нагасаки по имени Акияма Сиробэй открыл собственную школу боевых искусств, где смог сформировать основные постулаты для джиу-джитсу и не только. Его философия заключалась в довольно эффективной тактике боя, когда более слабый соперник мог победить сильного путем нехитрых манипуляций. Слабому противнику необходимо было сначала поддаться, чтобы победить. Сиробэй придумал этот метод, наблюдая за ветками деревьев после снегопада. Тяжелые ветви не выдерживали тяжести снега и ломались, а тонкие ветви прогибались под снегом, но затем сбрасывали его и резко выпрямлялись. Именно техника Акиямы Сиробэя легла в основу создания дзюдо.

Дзигоро Кано увлекся джиу-джитсу еще в возрасте 17-ти лет. Уже в 21 один он считался признанным мастером боевого искусства. Что примечательно, Кано был учителем литературы. Впоследствии Дзигоро открыл и свою школу единоборств, которая стала местом, где родилось дзюдо.

На основе джиу-джитсу Кано создал новый вид боевого искусства, которая позволяла исключить тяжелые ранения и была эффективнее на фоне других форм джиу-

джитсу. Ученики Дзигоро доказали результативность нового единоборства. Уже в начале 20-го века дзюдо включили в школьную программу

Первым адептом дзюдо в России стал Василий Ощепков, чье детство прошло в стране восходящего солнца. Учителем Ощепкова был тот самый Дзигоро Кано. Познав японское искусство, Василий вернулся в Россию и пробовал открыть свои собственные школы для обучения.

Через некоторое время Ощепков все-таки сумел стать преподавателем дзюдо, а затем смог построить фундамент для нового боевого искусства — самбо. Как известно, самбо является солянкой из других различных единоборств, в числе которых также есть дзюдо.

Годом основания дзюдо считается 1882 год, то есть на 2023 год насчитывается 141 год.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: Вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности, получение начальных знаний о физической культуре и спорте, формирование культуры здорового образа жизни по средством занятий дзюдо, выявление одаренных детей в избранном виде спорта, создание условий для достижения обучающимися спортивных результатов посредством организации их участия в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд Хабаровского края.

Задачи программы:

Обучающие:

- * приобретение знаний о дзюдо (правила, судейство), понимание его значения в жизнедеятельности человека.
- * обучение технике приемов дзюдо;
- * овладение жизненно необходимыми двигательными навыками;
- * повышение уровня технико-тактических умений с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Развивающие:

- * укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- * развитие основных физических качеств - силы, выносливость, быстроты, гибкости, координации движений.
- * формирование и развитие психических процессов обучающихся (внимание, мышление, память);
- * повышение резервных возможностей организма.

Воспитательные:

- * воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся (целеустремленность, выдержка, дисциплинированность, коллективизм);
- * воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- * повышение и воспитание у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям по дзюдо;
- * воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Адресат программы:

Данная программа реализуется в спортивно-оздоровительных группах.

Минимальный количественный состав группы – 10 человек.

Программа предназначена для обучающихся от 6 лет и старше, желающих заниматься оздоровительными физическими упражнениями и спортом, не имеющих медицинских противопоказаний, проявивших способности к дзюдо.

1.3. Содержание программы

Форма реализации программы – очная.

Систему форм учебно-тренировочной деятельности обучающихся на занятии составляют фронтальная, индивидуальная и групповая. Этим формам также присущи все компоненты процесса обучения. Они отличаются друг от друга количеством обучающихся и способами организации работы.

Фронтальной формой организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся называют такой вид деятельности на тренировке, когда все обучающиеся под непосредственным руководством тренера-преподавателя выполняют общую задачу занятия. При этом тренер-преподаватель проводит во работу со всей группой одновременно, в едином темпе. В процессе рассказа, объяснения, показа он стремится одновременно воздействовать на всех обучающихся. Умение держать в поле зрения группу, видеть работу каждого дзюдоиста, атмосферу коллективной работы. Стимулировать активность обучающихся является важным условием эффективности этой формы организации учебно-тренировочной деятельности.

Чаще всего ее используют на этапе первичного усвоения теоретических, физических и технических разделов обучения. При информационной и объяснительно-иллюстративной работе, которая сопровождается техническими заданиями, физическими упражнениями различной сложности, эта форма позволяет привлечь к активной деятельности всех обучающихся.

Индивидуальная форма организации работы обучающихся предусматривает самостоятельное выполнение учащимся одинаковых для всей группы заданий без контакта с другими обучающимися.

Индивидуальная форма работы используется на всех этапах учебно-тренировочного занятия, для решения различных поставленных задач: усвоение новых знаний и их закрепление, формирование и закрепление умений и навыков,

Этой форма организации учебно-тренировочной работы позволяет каждому обучающемуся воспринимать и закреплять знания, вырабатывать необходимые умения и навыки, необходимые для его всестороннего физического развития.

Групповая форма организации учебно-тренировочной деятельности обучающихся предусматривает создание небольших по составу групп во время учебно-тренировочного занятия.

На учебно-тренировочном занятии чаще всего применяют *парную* форму организации учебно-тренировочной работы- два ученика выполняют некоторые упражнения вместе. Форма используется для достижения задач учебно-тренировочного занятия: усвоение технических приемов в дзюдо, закрепление умений и навыков, приобретенных в ходе занятия, проверка теоретических знаний и т.д.

Так же тренер-преподаватель в ходе занятия и в зависимости от поставленных задач тренировки может объединить в группу трех, четырех и более человек.

Для организации работы групп с различным уровнем технической, физической, теоретической подготовленности применяется *дифференцированная-групповая форма*. Задачи учебно-тренировочного занятия дифференцируются по уровню сложности упражнений или по количеству повторений.

Формы учебно-тренировочных занятий

- беседа;
- наблюдение;
- опрос
- матчевая (товарищеская) встреча;
- соревнование;
- открытое занятие;
- отчетное занятие;

- учебно-тренировочная игра;
- контрольная игра.

Методы обучения, в основе которых лежит форма организации занятий:

- словесный (устное объяснение, рассказ, беседа, анализ);
- наглядный (показ, демонстрация видеоматериалов, иллюстраций, показ тренером-преподавателем приемов исполнения);
- практический (упражнения, учебно-тренировочные упражнения, тренинг и др.).

Режим учебно-тренировочной работы

Период обучения	Наполняемость групп (человек)	Количество занятий в неделю	Объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед)
10 лет	10-19	3	4,5

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин).

Проводятся 3 занятия в неделю по 1,5 часа одно занятие.

Сроки реализации

Период обучения	Всего часов в год	Всего недель в год
10 лет	198	44

Сроки обучения по программе могут быть сокращены на основании достижения обучающимися спортивных результатов и спортивной квалификации, необходимых для перевода таких обучающихся на соответствующие этапы спортивной подготовки.

Программный материал

Организация учебно-тренировочного процесса по дзюдо и его содержание в течение всего периода подготовки существенных различий не имеет, основные направления не меняются. Постепенное повышение учебно-тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья, развитие специфических качеств, необходимых в дзюдо, привитие любви к спорту и устойчивого интереса к занятиям.

Программный материал предполагает решения следующих основных задач:

- развитие массовой физической культуры, укрепление здоровья обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культуры и спортом;

- создание и обеспечение условий для физического развития и физического воспитания личности;

- отбор одаренных детей;

- подготовка спортивного резерва для сборных команд Хабаровского края;

Выполнение нормативов спортивных разрядов.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся к освоению дальнейших этапов спортивной подготовки в избранном виде спорта, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса;

- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;

- соревновательную подготовку, характерную избранного вида спорта;
- перспективность обучающихся.

Коррективы программы вносятся по мере необходимости, на основании изменений, внесенных в федеральное законодательство, подзаконные акты, нормативно-правовые документы.

Основная задача на спортивно-оздоровительном этапе - воспитывать интерес к занятиям дзюдо в повседневной жизни.

Учебно-тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию.

Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по дзюдо. Проводить всестороннюю физическую подготовку. Главный акцент сделать на воспитании скоростных и координационных способностей. Средствами, адекватными возрастному этапу, развивать аэробную выносливость. Строго контролировать объем и интенсивность нагрузок.

Необходимо тщательно спланировать количество соревнований и их сроки на весь год с тем, чтобы не допустить перегрузки юных дзюдоистов. Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированности, трудолюбия, смелости и т. д.).

Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

В соответствующей возрасту форме учащиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Одним из важнейших теоретических занятий является чувства патриотизма, любви к своей Родине и гордости за нее, формирование здорового образа жизни.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития спорта, вспоминая известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов, и бесед.

Программный материал

История развития дзюдо. История зарождения дзюдо. Развития дзюдо в мире и нашей стране. Достижения дзюдоистов России на мировой арене. Спортивные арены для занятий дзюдо и их состояние. Инвентарь и оборудование. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд по дзюдо на соревнованиях. Эволюция правил дзюдо с момента зарождения и до наших дней.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские и спортивные разряды по дзюдо.

Основы спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности период спортивной тренировки.

Единство общей и специальной подготовки. Понятие об учебно-тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение учебно-тренировочных и контрольных игр. Особенности спортивной тренировки юных дзюдоистов. Основные сведения о технике дзюдо. Классификация приемов техники борьбы. Анализ техники изучаемых приемов. Освоение технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.

Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Основы анатомии и физиологии человека. Влияние спорта на организм человека. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом, в т.ч. дзюдо. Понятие об анатомическом строении тела человека (костная система, связочный аппарат, мышцы). Общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой почечный синдром.

Гигиенические знания, умения и навыки. Понятия о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию дзюдоистов. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Понятие режима дня дзюдоиста. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного дзюдоиста. Режим дня во время соревнований. Средства и методы закаливания организма. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных учебно-тренировочных нагрузок. Активный отдых. Характеристики соблюдения здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Вредные привычки – курение (в том числе электронные сигареты), употребление спиртных напитков, наркотиков.

Основы спортивного питания. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Требования к спортивной одежде и обуви для занятий спортом. Необходимое оборудование для занятий спортом, в т.ч. дзюдо. Перечень инвентаря для занятий дзюдо (в т.ч. для общей и специальной физической подготовки) и его размеры. Охрана труда обучающихся при работе со спортивным инвентарем.

Требования техники безопасности при занятиях дзюдо. Инструктаж по охране труда обучающихся при занятии спортом (в т.ч. дзюдо). Травматизм в процессе занятий; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Перенапряжение. Основные понятия о врачебном контроле.

Общая физическая подготовка

Одно из главных требований, которое учитывается в процессе планирования учебно-тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнения запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в дзюдо.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. **Она решает следующие задачи:**

- * укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающихся;
- * развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости;

* расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;

* использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

Одна из задач ОФП - общее физическое воспитание и оздоровление будущих дзюдоистов. Общая физическая подготовка — направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков.

Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования.

Поэтому, на спортивно-оздоровительном этапе используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, гимнастические упражнения, скакалками, обручами, подвижные и спортивные игры.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Программный материал

Упражнения для развития общих физических качеств Силы: подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа: сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до ухвата руками в висе на гимнастической стенке; лазание по канату с помощью ног, без помощи ног; приседания; повороты туловища; наклоны с партнером на плечах; подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

Быстроты: легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек; сгибание рук в упоре лежа за 20 сек; броски манекена через спину.

Гибкости: вставание на мост из стойки; переворачивания на мосту с помощью партнера; упражнения на гимнастической стенке; упражнения для формирования осанки.

Ловкости: челночный бег 3x10; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем); боковой переворот; подъем разгибом; футбол, баскетбол, волейбол; эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: кросс 800 м, плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств:

поднимание и опускание плеч; круговые движения, из упора, присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках; вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 9, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагиванием через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазания по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в дзюдо.

Основными средствами СФП являются различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

- * соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- * соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- * соответствие временного интервала работы.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Программный материал

Ритуал приветствия (стоя, на коленях)

Перекаты в группировке из различных исходных положений – влево, вправо, назад, лежа на животе, спине (лодочка, рыбка, корзиночка).

Прогибаясь из положения лежа на спине с опорой рук и головы.

Из упора стоя на коленях – сед вправо, влево: лежа на животе или спине вращаться вперед: положение ног в стойках дзюдоиста (правосторонней, левосторонней, фронтальной) повороты и перемещения тела на 90 градусов шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях.

Стойка на лопатках.

Самостраховка при падениях на бок (спину).

В положении стоя на коленях выведение из равновесия (вперед, назад).

Имитационные упражнения дзюдо по освоению фрагментов боковой подсечки, передней подсечки, отхвата, зацепа голенью изнутри, положения тела в стойке, в партаре.

Стойка на голове и руках.

Падения на живот.

Повороты на 180 (скрестными шагами, круговые шагом).

Выведения из равновесия в исходном вправо-влево, назад-влево) с захватом одной и двумя руками.

Висы

Вис стоя, спиной на гимнастической стенке.

Передвижение в виси

Вис на канате, перекладине

Упоры

Упор стоя на коленях

Перемещение в упоре руками вперед

Упор лежа

Упор на низкой перекладине на параллельных брусьях.

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

Быстроты: выполнение бросков на скорость

Выносливости: выполнение бросков, удержаний на длительность

Ловкость: выполнение приёмов с использованием движения партнёра
Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки.

Uci-komi

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на освоение обучающимися техники движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования **обучающимися** своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта не одинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме **обучающихся**, обеспечить **обучающимся** красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий **обучающегося** в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность дзюдоиста характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки.

Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- * беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- * показ техники изучаемого движения;
- * демонстрация плакатов, схем, видео записей;
- * использование предметных и других ориентиров;
- * звуко- и свето- лидирование;

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение учащимися каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- * обще-подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического арсенала в дзюдо;
- * специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой дзюдо;
- * методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- * равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники.

Основными принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Программный материал

Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо. В технической подготовке

дзюдоистов можно выделить общую и специальную подготовки. Общая техническая подготовка содействует освоению дзюдоистами различных двигательных умений и навыков, необходимых в спортивной деятельности (средств ОФП, действий, необходимых для дальнейшего формирования специфических умений и навыков). Специальная техническая подготовка целенаправленно формирует технику двигательных действий в дзюдо.

Техника в дзюдо — это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов. В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

а) основа техники — совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);

б) главное звено (звенья) техники — наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);

в) детали техники — отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

Японские специалисты выделяют 2 особенности техники современного дзюдо: общеизвестные приемы (общие приемы) и вариативные приемы, образованные на основе общих (Т. Kasaki, 1993).

Результативность — характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью.

Эффективность — соответствие техники решению задач противоборства и достигаемым конечным результатам, имеет взаимосвязь с другими видами подготовленности дзюдоистов.

Стабильность — определяется помехоустойчивостью техники (единообразное выполнение действий при противодействии соперника, нарастании утомления и др.).

Вариативность — предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую структуру, применительно к условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации и др.).

Экономичность — рациональное использование энергии и усилий дзюдоистами при выполнении технических действий за минимальное время. Техника дзюдо многообразна, в настоящее время отсутствует единая классификация технических действий (не смотря на многократные попытки ее разработки). Для полноты представлений о техническом арсенале дзюдо рекомендуется изучить классификацию базовой техники бросков школы «Кадокан»

Выделенные 5 групп бросков включают по 8 их видов каждая, следовательно, позволяют классифицировать 40 приемов по признаку их выполнения атакующим дзюдоистом (тори) — стоя или с падением. В школе «Кадокан» технические действия в партере разделяются на удержания, удушающие приемы и болевые приемы (болевые замки).

В нашей стране чаще используется классификация технических действий, включающая следующие основные группы бросков.

а) Броски ногами — при осуществлении которых партнер (соперник) падает в результате воздействия на него ногой (ногами) атакующего дзюдоиста. К ним относятся подножки, подсечки, подхваты, отхваты, зацепы, броски через голову.

б) Броски руками — в которых падение соперника осуществляется в результате действия атакующего дзюдоиста руками (захвата ноги или ног, выведения из равновесия).

в) Броски туловищем — при выполнении которых дзюдоист осуществляет подбив туловищем (чаще всего тазом) партнера (соперника).

К броскам туловищем относят броски: через спину, бедро, прогибом. В партере технические действия разделяются на удержания, удушающие и болевые приемы

У дзюдоистов формируется предубеждение, изучаемое действие выполняется ими в общих чертах). Методические особенности изучения новых технических действий заключаются в следующем: обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии дзюдоистов; по возможности исключить воздействие на обучаемых сбивающих факторов; прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения; интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления; в структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность занимающихся.

Основой в изучении техники дзюдо с дзюдоистами младшего возраста должны стать базовые упражнения: перемещения, самостраховки при падениях и захваты. По мере освоения движений этого уровня, можно переходить к дальнейшему освоению техники более сложных упражнений. На успешность обучения дзюдоистов техническим действиям влияют индивидуальные показатели обучаемости: скорость и качество усвоения знаний, умений и навыков в процессе спортивной подготовки. Обучаемость у дзюдоистов определяется двумя группами факторов. К 1-й группе относятся внешние факторы — сложность изучаемого технического действия, эффективность применяемой методики обучения. 2-я группа охватывает внутренние факторы, преимущественно зависящие от юных дзюдоистов, — двигательная одаренность, возрастные и половые особенности, двигательный опыт, активность изучения техники. В процессе технической подготовки особое влияние на юных дзюдоистов оказывает оптимизация обучения их технике в следующих направлениях.

Первое направление предполагает, что началу изучения технических действий должно предшествовать определение у дзюдоистов функциональных асимметрий.

а) Обучение сложным по координации техническим действиям следует всегда начинать с ведущей стороны (у правой — справа, у левой — слева) независимо от возраста дзюдоистов. б) Перенос навыков технического действия эффективнее проходит с ведущей на неведущую сторону (техника изучается дзюдоистами сначала в удобную сторону).

Второе направление требует пристального внимания к дзюдоистам, отстающим в технической подготовленности от ровесников. С такими спортсменами необходимо не просто дополнительно заниматься, а важно проводить с ними «прицельную коррекцию» (по П. Я. Гальперину, 2005), направленную на возмещение недостающих, пропущенных ранее форм действий, которые дзюдоисты должны были освоить.

Третье направление акцентирует внимание тренеров-преподавателей на формирование у юных дзюдоистов комбинационного стиля противоборства. Подтверждено, что формирование комбинационного стиля атакующих действий у дзюдоистов 10–11 лет на этапе базовой подготовки не оказывает отрицательного влияния на индивидуальные особенности спортсменов (А. И. Иванов, 2002).

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – **называют спортивной тактикой**.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили учащемуся с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения обучающегося во время состязания уровню развития его физических и

психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Уровень тактической подготовленности дзюдоиста характеризуется:

- * развитым тактическим мышлением (умение анализировать, быстро переключаться с одних действий на другие, умение прогнозировать и быстро решать двигательные задачи);
- * постоянной соревновательной активностью (она достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей спортсменов);
- * хорошей ориентировкой на татами и взаимодействием с партнерами;
- * эффективным использованием технических приемов;
- * вариативностью тактических действий.

Основные задачи тактической подготовки дзюдоистов.

1. Развитие психофизиологических способностей и физических качеств.
2. Освоение приемов, элементов, вариантов тактики.
3. Совершенствование тактического умения в зависимости от ситуации на татами.
4. Формирование умения быстро переходить от нападения к защите и наоборот.
5. Формирование умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в различных ситуациях.

Общие и специальные знания составляют необходимую предпосылку изучения тактических действий и развития тактических навыков.

Источники знаний в области тактики многообразны: литература, лекции, беседы, семинары, наблюдения на соревнованиях, практические занятия и их анализ и др.

Методы тактической подготовки те же, что и при решении задач технической подготовки, но с учетом специфики тактики. При показе необходимо использовать макеты площадки, фильмы, схемы, плакаты, видеоролики и др. При изучении тактических действий и их совершенствовании применять определенные ориентиры, сигналы.

Тактическая подготовка должна быть органически связана с физической, технической, волевой и теоретической подготовкой.

Главное средство освоения техники и тактики – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов.

Тактика спортивного противоборства (в широком понимании) – это формы и методы ведения спортивного поединка с учетом его внешних и внутренних условий.

Любое тактическое действие, направленное на оптимальный успех, должно строиться в соответствии с тактическими знаниями, техническими навыками, уровнем развития физических способностей, волевых качеств и другими компонентами.

Психомоторные процессы тактического действия совершаются в трех главных фазах:

- * восприятие и анализ ситуации;
- * мыслительное решение тактической задачи;
- * двигательное решение тактической задачи.

Эти три фазы находятся в тесной взаимосвязи, причем решающую роль здесь играет память.

Качество восприятия зависит от объема и поля зрения, устойчивости внимания и его концентрации, быстроты протекания мыслительных процессов, от тактического опыта.

Становление тактического действия идет в следующей последовательности:

- * освоение тактического навыка (автоматизированный ряд движений) в стандартных условиях;
- * проявление вариантов тактического навыка (в определенных ситуациях различные способы решения тактических задач);

* самостоятельное творческое мышление, благодаря которому дзюдоист находят субъективно новые решения.

Такой подход к становлению тактического действия позволяет соблюдать основные принципы спортивной тренировки: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, а также принцип профилизации и др.

Диагностика и мониторинг

Тестирование. Тестирование по общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке проводится раз в год – в октябре-ноябре текущего года, согласно разработанных тестов и комплексов контрольных упражнений.

Соревнования. Участие в соревнованиях в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения.

Мониторинг

реализации дополнительной общеразвивающей программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль	Собеседование, учебно-тренировочные занятия	февраль
2. Текущий контроль	Учебно-тренировочные занятия	апрель-май
4. Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные упражнения. Тестирование. Соревнования.	октябрь-ноябрь

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся будут **знать**:

- историю развития дзюдо и ее традиции; тенденции развития и формирования дзюдо в регионе, стране в мире;
- термины и определения, используемые в дзюдо;
- правила личной гигиены во время занятий физическими упражнениями и спортом, в частности в дзюдо;
- способы и правила закаливания;
- спортивное оборудование и технические требования к нему; правила соревнований;
- правила техники-безопасности во время занятий, во время соревнований;
- дзюдо в системе Олимпийских игр, лучшие спортсмены страны, чемпионы отечественные, достижения сборных команд (юниорских, молодежных, основных) России на мировых первенствах.

Будут уметь выполнять:

- выполнять имитационные и специальные упражнения: в нападении, защите и др.;
- выполнять базовые технические элементы и их связки;
- играть в подвижные игры с элементами борьбы;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке;
- демонстрировать навыки организации и проведения части занятия (разминки), отдельных упражнений;
- проявлять устремленность и настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность и уважение к взрослым;
- демонстрировать уважительное отношение к соперникам, судьям и иным организаторам соревнований;
- вести здоровый образ жизни;
- проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщика;

- соблюдать правила безопасности во время занятий дзюдо.

Ожидаемые результаты	Способы проверки
<ul style="list-style-type: none"> - Развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям - Стабильный состав обучающихся - Посещаемость учебно-тренировочных занятий 	<ul style="list-style-type: none"> - Журнал учета посещаемости групповых занятий - Контроль администрации
<ul style="list-style-type: none"> - Динамика роста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся 	<ul style="list-style-type: none"> - Оценка уровня показателей по результатам тестирования по общей физической подготовке
<ul style="list-style-type: none"> - Степень освоения обучающимися элементов базовой техники и тактики - Умение применять их в учебно-тренировочной и соревновательной практиках 	<ul style="list-style-type: none"> - Учебно-тренировочные занятия - Оценка уровня показателей по результатам контрольных упражнений - Участие в соревнованиях
<ul style="list-style-type: none"> - Отбор перспективных обучающихся для зачисления на обучение по дополнительным образовательным программам и распределение их на соответствующие этапы спортивной подготовки в группы НП или УТЭ (СС) 	<ul style="list-style-type: none"> - Протоколы нормативов по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы этапов НП или УТЭ (СС)

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Учебно-тренировочный график рассчитан на 44 учебно-тренировочных недели. Распределение времени на основные разделы и виды подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами и рассчитывается в астрономических часах.

Учебный график программы

№ п/п	Название раздела, блока, модуля, темы	Количество часов			Форма контроля
		1 год обучения			
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	111	0	111	тестирование
1.1	Развитие выносливости	28	0	28	
1.2	Развитие быстроты	28	0	28	
1.3	Развитие силовых качеств	28	0	28	
1.4	Подвижные игры, эстафеты	27	0	27	
2.	Специальная физическая подготовка	4	0	4	тестирование
2.1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	1	0	1	
2.2	Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений	1	0	1	
2.3	Упражнения для развития силы	1	0	1	
2.4	Упражнения для развития выносливости	1	0	1	
2.5	Упражнения для развития гибкости	0	0	0	
3.	Технико-тактическая подготовка	69	0	69	тестирование
4.	Тактическая, теоретическая подготовка	10	10	0	беседа, тестирование
4.1	Вводное занятие. История и пути	3	3	0	

	развития современной дзюдо. Задачи спортивной секции. Техника безопасности.				
4.2	Основы спортивной тренировки, режим и личная гигиена.	3	3	0	
4.3	Использование спортивного инвентаря и оборудования	2	2	0	
4.4	Правила соревнований по дзюдо. Основы спортивной классификации.	2	2	0	
5.	Диагностика и мониторинг	4	0	4	контрольно-тестовые упражнения
Всего часов		198	10	188	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Материально-технические условия реализации программы предусматривают
- тренировочный спортивный зал (спортивный зал общая площадь 598,3 м², универсальный спортивный зал общая площадь 2386,9 м²) оборудованный раздевалками, душевыми комнатами;
 - тренажерный зал (общая площадь 524,6 м²);
 - медицинский кабинет (общая площадь 20 м²).

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист "татами" для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после прохождения инструктажа по санитарно-гигиенической, технической и пожарной безопасности и имеющие медицинское заключение (педиатра, спортивного врача) к занятиям дзюдо.

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

Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с утвержденным учреждением расписанием учебно-тренировочных занятий, составленным, с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований в спортивных залах, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера-преподавателя.

Общие требования безопасности

1. Настоящие правила предусматривают основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения при осуществлении учебно-тренировочного процесса и проведении спортивно-массовых мероприятий.

2. Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-педагогического, медицинского и обслуживающего персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиенических нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с данными правилами безопасности;
- все учебно-тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Требования безопасности во время проведения занятий

Тренер-преподаватель, на которого приказом руководителя (или утвержденным расписанием) возложена ответственность за проведение данного мероприятия, *обязан:*

- На протяжении всего учебно-тренировочного занятия, спортивного соревнования, спортивно-массового мероприятия находиться непосредственно на месте его проведения.
- Обеспечить безопасность жизни и здоровья обучающихся, освоение ими необходимых, обусловленных методикой тренировок, знаний, умений, навыков.
- Допускать к занятиям обучающихся, имеющих медицинскую справку или прошедших медицинский осмотр и прослушавших инструктаж по технике безопасности.
- Занятия проводить в соответствии с утвержденным расписанием занятий или графиком (положением, регламентом) проведения спортивных мероприятий.
- Обеспечить правильную и бережную эксплуатацию спортивного инвентаря и оборудования, перед учебно-тренировочным занятием проверить его надежность, функциональность, следить за соблюдением санитарных и других норм, безопасностью обучающихся, непосредственно на месте проведения учебно-тренировочного занятия или спортивного соревнования.
- В случае обнаружения неисправностей в личном инвентаре обучающихся или спортивном оборудовании зала немедленно прекратить выполнение упражнений, по возможности оградить место неисправности, если неисправность незначительная, устранить ее, в противном случае прекратить занятие, сообщить об этом администрации учреждения.
- Принимать строгие меры к лицам, нарушающим правила безопасности проведения учебно-тренировочного процесса, вплоть до отстранения от занятий, спортивных соревнований за систематическое или грубое нарушение настоящих правил.
- В случае травмы, произошедшей на занятии, оказать доврачебную помощь пострадавшему; сообщить о случае администрации спортивной школы, медицинскому персоналу, в случае необходимости вызвать скорую медицинскую помощь.
- Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание учебно-тренировочного процесса в следующем порядке:
 - тренер-преподаватель является в спортивный зал к началу тренировки. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается;

- производит построение и переключку учебно-тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале.
 - вход и выход обучающихся, из спортивного зала до конца занятий, допускается по разрешению тренера-преподавателя;
 - тренер-преподаватель не допускает увеличение числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
 - тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за состоянием здоровья всех обучающихся. При выявлении плохого самочувствия обучающихся прекратить им выполнение заданий, организовать медицинскую помощь.
- Обязанности обучающихся:
 - являться на занятия без опоздания в дни и часы, указанные в утвержденном руководителем спортивной школы расписании;
 - не оставлять без присмотра ценные вещи;
 - своевременно, не реже одного раза в год, а также после перенесенного заболевания проходить медицинский осмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю;
 - строго соблюдать инструкции, сохранять внимание и выполнять задания тренера-преподавателя, не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятия или мероприятия;
 - выходить за пределы места проведения занятия, уходить с занятия, мероприятия только с разрешения тренера-преподавателя;
 - не толкаться, не кричать в спортивном зале, соблюдать дисциплину на тренировках и спортивных соревнованиях;
 - в случае неисправности инвентаря или оборудования незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не пытаться самостоятельно устранить неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок;
 - бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению, соблюдать чистоту во всех помещениях.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить учебно-тренировочный процесс и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- Занятие продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.
- При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.
- При получении травмы, немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости помочь, оказать первую помощь пострадавшему.
- При возникновении пожара или другой чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить учебно-тренировочный процесс, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Кадровое обеспечение

Краевое государственное автономное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа Краевой центр единоборств" обеспечивает соблюдение требований к

кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

На должность тренера-преподавателя назначается лицо, имеющее среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение или среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области педагогики с направленностью "физическая культура" и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" и программы повышения квалификации по направлению профессиональной деятельности в физической культуре и спорта, включая антидопинговое обеспечение или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры, спорта, включая антидопинговое обеспечение либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Номенклатура должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций утверждается Правительством Российской Федерации.

Порядок допуска лиц к занятию педагогической деятельностью устанавливается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере высшего образования, и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере труда.

Требования к кадровому составу КГАУ ДО СШКЦЕ

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель»;

2.3. Формы контроля

Федеральный закон № 273-ФЗ «об образовании в Российской Федерации» не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеразвивающим программам (ст.75), но и не запрещает ее проведение (ст.60), однако допустима промежуточная аттестация (ст. 58) и итоговая аттестация (ст.59) с целью установления:

- соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения;
- соответствия процесса организации и осуществления дополнительной общеразвивающей программы.

Аттестация по освоению программы проводится в форме тестирования теоретической и физической подготовленности обучающихся. Для этого используются тесты, контрольно-переводные нормативы и результаты участия в соревнованиях.

Итоговые контрольные испытания проводятся в конце учебно-тренировочного года и их результаты учитываются при комплектовании групп на следующий год.

Основными критериями оценки спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств учащихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

По теоретической подготовке обучающийся должен знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий программе и уровню подготовки.

Тест для оценки теоретической подготовленности:

«стартовый уровень»	<p>1. В каком году была открыта первая школа дзюдо?</p> <p>а. 1790 б. 1882 в. 1879</p> <p>2. в дзюдо не размещается делать болевой прием?</p> <p>а. на ногу б. удушающий в. на руку</p> <p>3. в каком году были разработаны правила дзюдо?</p> <p>а. 1882 б. 1900 году в. 1930</p> <p>4. где была открыта первая секция дзюдо для женщин?</p> <p>а. Лондон б. Кодокан в. Греция</p> <p>5. каким видом спорта является дзюдо?</p> <p>а. контактным б. ударным в. личным</p> <p>6. в какой категории боец может быть любого веса ?</p> <p>а. +90 кг б. 75кг в. в абсолютной</p> <p>7. минимальный размер квадрата на татами ?</p> <p>а. 8м x8м б. 7м x7м в. 6м x8м</p> <p>8. сколько зон на татами?</p> <p>а. две б. четыре в. одна</p> <p>9. максимальный размер квадрата на татами ?</p> <p>а. 8м x4м б. 10м x10м в. 12м x12м</p>
---------------------	---

	<p>10.с чего начинается и заканчивается поединок на татами? а. с поклона б. рукопожатие в.приседания</p> <p>11.сколько возрастных категорий в дзюдо? а. 8 б. 3 в. 6</p> <p>12.сколько весовых категорий юниоров в возрасте до 20 лет? а.8 б. 2 в. 11</p> <p>13.продолжительность поединка ветеранов старше 60 лет? а. 2,5 мин б. 5 мин в. 3 мин</p> <p>14.сколько судей входит в состав одного поединка? а. 2 б. 3 в. 4</p> <p>15.сколько видов оценок за технические действия? а. 5 б. 2 в. 3</p> <p>16.какая оценка дается за удержание 25 сек? а. ИППОН б. ВАЗА-АРИ в. ЮКО</p> <p>17.За какое по счету замечания шидо дается ХАНСОКУ-МАКЭ? а. за четвертое б. за шестое в. за второе</p> <p>18.имеет ли право арбитр проверить состояние формы участника? а. не знаю б. нет в. да</p> <p>19.как называется жест «поднять выпрямленную руку над головой ладонью вперед.» а. ЮКО б. ХАНТЭЙ в. ИППОН</p>
--	--

	20.С чьим именем связано развитие дзюдо в России? а. Василий Ощепков б. Владислав Платонов в. Дмитрий Герасимюк
--	--

По общей физической и специальной физической подготовке: в конце учебно-тренировочного года обучающиеся сдают контрольные нормативы.

**Комплекс контрольных упражнений
по общей физической и специальной физической подготовке**

N 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 перекладине 90 см	количество раз	не менее 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 3 x 10 м	с	не более 11,0 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 3 x 10 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	11,0
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 3 x 10 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 ногами	см	не менее	
			95	85

По технической подготовке обучающиеся должны уметь выполнять основные элементы техники в соответствии с программным материалом.

По итогам прохождения аттестации результаты сдачи тестов и контрольных упражнений оформляются Протоколом сдачи контрольно-переводных нормативов.

Обучающимся, не выполнившим требования контрольно-переводных нормативов по окончании учебно-тренировочного процесса предоставляется возможность продолжить обучение на этом же уровне программы.

2.4.Методические материалы

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать на развитие физических качеств обучающегося.

Особенности методики:

Первый этап - ознакомление с разучиваемыми приемами. Здесь используют рассказ, показ и объяснение. Личный показ тренера-преподавателя дополняет демонстрацией наглядных пособий: видеозаписей, схем, макетов площадки и т. д. Показ необходимо чередовать с объяснениями. Пробные попытки обучающихся формируют первые двигательные ощущения.

Второй этап- изучение приема в упрощенных условиях. Успех обучения на данном этапе во многом зависит от правильного подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему или тактическому действию и сильны для обучающихся.

При разучивании простых приемов и действий их выполняют в целом. При разучивании сложных по структуре приемов и действий их разделяют на составные части, выделяя основное звено. По возможности, надо быстрее подвести обучающихся к выполнению приема в целом.

На этой стадии обучения используются методы управления, двигательной наглядности (непосредственная помощь тренера-преподавателя, применение вспомогательного оборудования).

Третий этап- изучение приема или действия в усложненных условиях.

Здесь применяются: повторный метод, метод усложнений условий выполняемого приема (действия), игровой и соревновательный методы, сопряженный метод, круговая тренировка.

Повторный метод на этом этапе является основным. Только многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений и навыков. С целью формирования гибкого навыка повторность предполагает изменение условий (постепенное усложнение) выполнения приема (действия), включая выполнение его на фоне утомления. Сопряженный и игровой методы позволяют одновременно решать задачи по совершенствованию техники и развитию специальных физических качеств, а также технико-тактической подготовки и комплексной, игровой.

Четвертый этап- предполагает закрепление приема (действия) в спаринге. Здесь используется метод анализа выполнения движений (графические, условно-кодированные, видео), специальные задания в схватке по технико-тактической подготовке, соревновательный методы. Изучение каждого приема предполагает обязательное закрепление его в условиях подготовительных и учебно-тренировочных мероприятиях. Высшим уровнем закрепления навыка является соревнование. От простых заданий по технике и тактике.

Большие возможности заложены в применении активных методов обучения. Среди этих методов - элементы проблемного обучения (постановка проблемных вопросов) и метод самооценки успеваемости.

Постановка проблемных вопросов ведет к созданию ситуации поискового решения, а самооценка - к активизации двигательной деятельности, что в целом содействует значительному повышению интереса и творческой активности обучающихся.

Применительно к вольной борьбе сказанное играет особую роль. Учитывая, что процесс освоения небыстротечный, существенное значение в формировании интереса обучающихся приобретают временные сроки достижения конечной цели.

3. Список источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (утв. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Москва, 2021
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам»
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894 «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678 «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».
11. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Список литературы

1. Дзюдо. Система и борьба; Феникс - Москва, 2006.
2. Билл Киддо 600 "убойных" приемов дзюдо. Секреты подготовки бойцов-разведчиков; Прайм-Еврознак, АСТ - Москва, 2007.
3. Де Ля Тай, Жерар Дзюдо; М.: АСТ - Москва, 2005.
4. Иванов, А.А. Король дзюдо; М.: Физкультура и спорт - Москва, 1988.
5. Киддо Б. 33 лучших приема дзюдо для защиты от ножа и пистолета; АСТ - Москва, 2012.
6. Минаев Борис Гений дзюдо; КомпасГид - Москва, 2011.
7. Пархомович Г. Основы классического дзюдо; Урал-Пресс - Москва, 1993.
8. Педро, Д.; Дарбин, У. Дзюдо. Техника и тактика; М.: Эксмо - Москва, 2005.
9. Рассел Джесси Дзюдо; Книга по Требованию - Москва, 2012.
10. Сажин А. В. Дзюдо для начинающих; Книжкин дом - Москва, 2010.
11. Тиновицкий К. Г., Емельянова И. В. Дзюдо, говорящее по-японски. Техника партера; Физкультура и спорт - Москва, 2009.
12. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба дзюдо. Первые уроки; Феникс - Москва, 2006.
13. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схалыхо Ю. М., Подорув Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; Феникс - Москва, 2006.
14. Ямасита, Ясухиро Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера; М.: Фаир-Пресс - Москва, 2003.

Перечень интернет – ресурсов

Официальные сайты

- Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
- Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>
- Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
- Федеральный центр подготовки спортивного резерва <https://fcpsr.ru/>
- Официальный интернет-портал правовой информации <http://publication.pravo.gov.ru/>
- Министерство спорта Хабаровского края <https://minsport.khabkrai.ru/>
- Центр спортивной подготовки <http://cspsk-khv.ru/>

Спортивные информационные ресурсы

- Спортивные средства массовой информации <http://www.infosport.ru/xml/t/bank.xml?nic=spec>
- Наука о тренерской работе (Abstracts) <http://www.rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>
- Официальный сайт [РУСАДА | За честный и здоровый спорт \(rusada.ru\)](http://rusada.ru)

- ВСЕМИРНЫЙ АНТИДОПИНГОВЫЙ КОДЕКС на русском языке
http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf
- Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>