

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ (ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ) ЦЕНТР «СТАРТ»

630010, г. Новосибирск, ул. Коминтерна, 93/2 тел. 7(383)261-68-95

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» августа 2021 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБУДО ДЮФЦ «СТАРТ»
Буймова Л. Г. Буймова
«31» августа 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЗЮДО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ» (девочки)
Уровень «Стартовый»

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы составители: Л. Б. Сабитова – старший тренер-преподаватель
отделения дзюдо

Т.Н. Вишнякова – зам. директора по учебно-воспитательной работе

НОВОСИБИРСК – 2021 г.


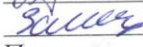
Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом (методическом) совете учреждения.

Зам. директора УВР

Методист

Подпись

ФИО

 / Вишневецкая Т.И.
 / Зайкова Н.В.

«23» августа 2021г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо для начинающих»

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо для начинающих»

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо для начинающих»

1.4. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо для начинающих»

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо для начинающих»

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо для начинающих»

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Воспитательная работа

Раздел 3. Список литературы

Раздел 4. Приложения

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо для начинающих»

1.1. Пояснительная записка

Направленность: Дополнительной общеразвивающей программы по дзюдо (далее Программа) – **физкультурно-спортивная.**

Актуальность программы Борьба дзюдо - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Для развития дзюдо необходимо привлечение наибольшего количества занимающихся, что позволит не только отобрать среди них наиболее способных для спортивного совершенствования, но и окажется на всех занимающихся оздоровительный и воспитательный эффект. Воспитание в духе традиций дзюдо, помимо физического совершенствования предусматривает нравственное, волевое и интеллектуальное

Отличительные особенности программы, новизна программы состоит в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Программа носит оздоровительно-образовательный характер и направлена на спортивно-массовую работу. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

Программа позволяет удовлетворить как запросы родителей в организации занятий единоборствами для детей начального школьного возраста, так и для подростков, не прошедших отбор на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта дзюдо.

Адресат программы: программа «Дзюдо для начинающих» разработана для учащихся 7-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Данная общеразвивающая программа «Дзюдо для начинающих» ориентирована на подготовительный уровень обучающихся.

На подготовительном уровне предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в «Дзюдо для начинающих». Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

Объем программы, срок освоения: Программа «Дзюдо для начинающих» предусматривает общий объем прохождения материала в течение 1-го года обучения.

Общий срок освоения программы определяется содержанием программы: *Подготовительный уровень:*

- 1 год обучения – 276 часов;

Формы обучения: очная, групповая

Особенности организации образовательного процесса: *Формы реализации образовательной программы:*

Традиционная модель

В данной программе представлены: модель построения подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе, соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки, режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации программы и система контроля.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники дзюдо, выбор спортивной специализации.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Практические занятия носят воспитательный характер и направлены на развитие и воспитание морально-нравственных, волевых качеств, трудолюбия, дисциплинированности, взаимопомощи, товарищества.

Формы проведения занятий

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- теоретические (лекции, семинары, тренинги и др.);
- практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки и др.)

Формы организации деятельности детей на занятии:

- индивидуальные – при изучении теоретического материала;
- индивидуально-групповые – при проведении практических занятий;
- индивидуальные – для более подготовленных обучающихся

Режим занятий: Программа рассчитана на 46 учебных недель, занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо для начинающих»:

Цель: Создание условий для физического, нравственного и интеллектуального развития обучающихся и формирования у них потребности в ведении активного здорового образа жизни средствами борьбы дзюдо.

Задачи:

Предметные:

- Обеспечить качественную спортивную подготовку обучающихся по виду спорта дзюдо.
- Научить обучающихся техническим и тактическим навыкам ведения борьбы.

Метапредметные:

- Привлечь детей и подростков в систему спортивной подготовки по дзюдо.
- Создать условия для приобретения обучающимися опыта соревновательного взаимодействия, выработки волевых, морально-этических качеств.

Личностные:

- Развивать нравственные ценности и интеллектуальные способности обучающихся, воспитывать трудолюбие и настойчивость.
- Способствовать формированию потребности в систематических занятиях спортом и в поддержании здорового образа жизни.

1.3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо для начинающих»:

Учебный план:

№ п(п)	Вид подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	В том числе		
			Теория:	Практика:	
	Вводное занятие. Набор группы Выполнение нормативов ОФП	6	2	4	
	1. Теоретическая подготовка	12	7	5	
1	История развития борьбы дзюдо в России	1	1		
2	Правила техники безопасности на занятиях.	2	1	1	Опрос
3	Гигиенические знания и первая доврачебная помощь	2	1	1	Опрос, практическое задание
4	Основы техники и тактики дзюдо	2	1	1	Опрос
5	Моральная и психологическая подготовка борца	1	1		
6	Оборудование и инвентарь	2	1	1	Опрос
7	Правила соревнований по борьбе дзюдо	2	1	1	Опрос, практическое задание
	2. Общая физическая подготовка	84		84	
1	Строевые и порядковые упражнения	12		12	Практическое задание
2	Ходьба, бег	12		12	

3	Прыжки	12		12	
4	Метания:	12		12	
5	Гимнастические упражнения без предметов	12		12	
6	Упражнения на гимнастических снарядах	12		12	
7	Подвижные игры и эстафеты	12		12	
	3. Специальная физическая подготовки	96	6	90	
1	Акробатические упражнения	16	1	15	Практическое задание
2	Упражнения для укрепления мышц шеи	16	1	15	
3	Упражнения на борцовском мосту	16	1	15	
4	Упражнения в самообороне	16	1	15	
5	Имитационные упражнения	16	1	15	
6	Упражнения с партнером	16	1	15	
	4. Техничко-тактическая подготовка	60	6	54	
1	Стойки, Передвижения, Повороты, Падения	9	1	8	Опрос, практическое задание
2	Положения дзюдоиста	9	1	8	
3	Сближение с партнером	9	1	8	
4	Броски	10	1	9	
5	Приемы борьбы лежа	10	1	9	
6	Самооборона	9	1	8	
7	День спорта	4		4	
	5. Контрольно - переводные занятия	4		4	
	6. Воспитательная работа	14	6	8	
1	Беседы, игры, мероприятия	12	6	6	
2	Итоговое занятие	2	-	2	Опрос, практическое задание
	ВСЕГО	276	43	233	

Содержание учебного плана:

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема № 1, Вводное занятие. Набор группы. Выполнение нормативов ОФП

Теория: Цели и задачи программы. Правила внутреннего распорядка .

Практика: Вводный инструктаж. Входная диагностика: выявление возможностей обучающихся по общей физической подготовке.

Тема № 2 История развития борьбы дзюдо в России

Теория: История борьбы дзюдо. Первый чемпионат Российской Федерации. Этикет в дзюдо.

Тема № 3 Правила техники безопасности на занятиях

Теория: Правила поведения в борцовском зале и на борцовском ковре. Кодекс чести борца. Безопасность – важнейшее требование в спортивной борьбе.

Практика: Опрос.

Тема № 4 Гигиенические знания и первая доврачебная помощь

Теория: Понятие о гигиене. Общие гигиенические требования в социально бытовых условиях и на тренировках. Умывание, закаливание, купание. Медицинское обследование борцов. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Профилактика травматизма, и охрана здоровья в дзюдо.

Практика: Опрос, практическое задание.

Тема № 5 Основы техники и тактики дзюдо

Теория: Понятие о технике дзюдо, тактике. Взаимосвязь между приемами и комбинациями, ориентация на ковре во время учебно-тренировочных схваток. Элементы техники и тактики атакующих действий. Элементы техники и тактики защитных действий.

Практика: Опрос.

Тема № 6 Моральная и психологическая подготовка борца

Теория: Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Тема № 7 Влияние занятий борьбой на строение и функции организма

Теория: 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.

Практика: Опрос.

Тема № 8 Правила соревнований по борьбе дзюдо

Теория: Проведение соревнований по игровым комплексам, по правилам мини борьбы. Оценка технических действий и определение победителей. Команды и жесты судей. Разрешенные и запрещенные действия.

Практика: Опрос, практическое задание.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема №1 Строевые и порядковые упражнения:

Практика: 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.

Тема №2 Ходьба, бег

Практика: Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным 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.

Тема № 3 Прыжки

Практика: 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.

Тема № 4 Метания

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

Тема №5 Гимнастические упражнения без предметов

Практика: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Тема №6 Упражнения на гимнастических снарядах

Практика: На перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Тема №7 Подвижные игры и эстафеты

Практика: С элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема № 1 Акробатические упражнения

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: 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.

Тема № 2 Упражнения для укрепления мышц шеи

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: 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.

Тема № 3 Упражнения на борцовском мосту

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

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

Тема № 4 Упражнения в самостраховке

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

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

Тема № 5 Имитационные упражнения

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

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

Тема № 6 Упражнения с партнером

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: 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.

Тема № 7 Игры в касания

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика: смысл игры – 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.

Раздел №4. Техничко-тактическая подготовка

Тема № 1 Стойки, Передвижения, Повороты, Падения

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную).

Повороты (таисабаки) – на 900, 1800 с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – 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.

Тема № 2 Положения дзюдоиста

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: 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.

Тема № 3 Сближение с партнером

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

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

Тема № 4 Броски – Nage Waza

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика:

1. Боковая подсечка – De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seol Nage

Тема № 5 Приемы борьбы лежа – Ne Waza

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений.

Практика:

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame.

Тема № 6 Самооборона

Теория: Техника выполнения, правила техники безопасности во время выполнения упражнений

Практика: Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Тема №7 День спорта

Практика: В спортивно - оздоровительной группе предусматривается участие в следующих соревнованиях: Первенство ДЮСШ по ОФП.

Раздел № 5 Контрольно – переводные занятия

Практика: Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

Раздел № 6 Воспитательная работа.

Тема №1 Воспитательные мероприятия

Теория: Беседы

Практика: Проведение игр, участие в мероприятиях

Тема № 2 Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов учебного года. Сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико-тактической подготовленности.

1.4. Планируемые результаты дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо для начинающих»

Личностные:

- Мотивация вести здоровый образ жизни;
- Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;
- Уважительное отношение к окружающим;
- Самоконтроль;
- Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;
- Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

Метапредметные:

– Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

Предметные:

В результате реализации программы обучающиеся будут знать:

- основы истории развития физической культуры и спорта в РФ;
- историю развития дзюдо в России и за рубежом;
- основы терминологии дзюдо.

В результате реализации программы обучающиеся будут уметь:

- приобретут навыки самоконтроля за состоянием здоровья, необходимые гигиенические навыки;
- владеть основами выполнения физических упражнений;
- владеть элементами страховки и самостраховки при падениях;

- играть в подвижные игры с элементами дзюдо; выполнять контрольные тесты по овладению начальными формами дзюдо и ОФП.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо для начинающих»

2.1. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября 2021г.	15 июля 2022 г.	46	138	276 час	3 раза в неделю по 2 часа

Содержание	Часы	Месяцы											
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	
1.Теоретическая подготовка	14	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	0	
2. Психологическая подготовка	8		1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	
3.Общая физическая подготовка	84	9	8	9	10	9	6	8	8	6	5	6	
4.Специальная физическая подготовка	94	8	9	9	10	9	8	9	9	7	10	6	
5.Технико-тактическая подготовка	58	5	5	5	5	5	7	8	6	6	6	0	
6. Контрольно переводные занятия	4									4			
7.Воспитательная работа	14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
<i>Итого в месяц:</i>	276	26	26	26	28	26	24	28	26	26	26	14	

2.2.Условия реализации программы

Учебное помещение соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале по адресу ул. Промышленная, 6 (на правах оперативного управления) - площадь помещения 97,5 м²:

Для реализации программы «Дзюдо для начинающих» помещения соответствует следующим характеристикам:

2 спортивных зала, имеются отдельные раздевалки для мальчиков и девочек, душевая, кладовая для хранения инвентаря, тренерский кабинет, 2 санузла.

Помещение оснащено противопожарной сигнализацией, информационным табло (указатель выхода), необходимыми табличками и указателями, звуковой информацией для сигнализации об опасности, видеонаблюдение.

Обеспечение доступа в здание инвалидов и лиц с ОВЗ:

Вход в помещение оснащен пандусом. Пути движения к местам оказания услуг доступны для категории инвалидов (ОДА, с нарушениями слуха и зрения). Зона оказания услуг (1 этаж) доступна для всех категорий инвалидов. Обеспечение доступа в помещение инвалиду или лицу с ОВЗ может производиться при помощи сопровождающего лица либо волонтеров.

Зал оборудован двумя татами из отдельных матов, Имеются борцовские тренировочные манекена, гантели, скакалки, набивные мячи, тренажёры.

Кадровое обеспечение

По данной образовательной программе работают тренеры-преподаватели:

Сабитова Лариса Борисовна – тренер-преподаватель высшей квалификационной категории. Стаж тренерской работы – 31 год. Имеет высшее профессиональное образование. В 2018 году прошла курсы повышения квалификации по программе: "Организация и методика занятий физической культурой и спортом обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья".

Саратовская Алла Александровна – тренер-преподаватель первой квалификационной категории. Стаж тренерской работы – 12 лет. Имеет высшее профессиональное образование. В 2018 году прошла курсы повышения квалификации по программе: "Разработка программ в области физической культуры и спорта в соответствии с ФГТ".

Елинова Анастасия Олеговна – тренер – преподаватель. Имеет высшее профессиональное образование. Стаж тренерской работы – 2 года

2.3.Формы аттестации

Входная диагностика не проводится. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке и не имеющих медицинских противопоказаний.

Промежуточная аттестация по завершению данной программы носит вариативный характер. Поводом перевода ребенка на базовый уровень обучения служат его физическая подготовка, а также личная мотивация. **2.3.**

2.4. Оценочные материалы

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в спортивно-оздоровительных группах являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

В зависимости от этих показателей происходит зачисление и перевод учащихся в вышеперечисленные группы обучения.

	Упражнения/Группы	НП-1	НП-2
1	Бег 30 м		
	юноши	7	6,5
	девушки	7,7	7,2
2	Бег 1000 м		
	юноши	4,2	4,05
	девушки	5	4,4
3	Прыжок в длину с места (см)		
	юноши	140	155
	девушки	120	135
4	<i>Подтягивание (юноши)</i>	6	8
5	<i>Отжимание (девушки)</i>	10	15

2.5. Методические материалы.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учётом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает необозримое множество переменных. Каждый этап многолетней подготовки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути. Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надёжной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объёма тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) введение в школу техники дзюдо;
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей,

правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап СОГ один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе СОГ, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий дзюдо.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап СОГ. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе СОГ нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

На этапе СОГ не значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

2.6. Воспитательная работа

Цель воспитательной программы – формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами, как основы их воспитанности.

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач:

1. Реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;

2. Приобщать обучающихся детей к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
3. Организовывать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей;
4. Организовывать информационную работу с обучающимися по обеспечению личной безопасности образовательного пространства;

План воспитательной работы

Модуль «Ключевые дела учреждения»			
№	Наименование мероприятия	участники	сроки проведения
1	День открытых дверей	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	1 сентября
2	Инструктажи по технике безопасности во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	с 1-15 сентября
3	Беседы, игры во время занятий	учащиеся, тренеры-преподаватели	в течение года
4	Сдача зачётов по ОФП, СФП, контрольные нормативы	учащиеся, тренеры-преподаватели	3 раза в год
5	Собрания в группах, выбор старост групп, ознакомление с учебными планами на отделениях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
6	Участие в Первенствах ДЮФЦ и Первенствах НСО, посвященные памяти спортсменов и тренеров-преподавателей.	учащиеся, тренеры-преподаватели отделения легкая атлетика, администрация	в течение года
7	«День учителя»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
8	«День защитника Отечества»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	февраль
9	«Международный женский день»	учащиеся, тренеры-преподаватели, родители, администрация	март
10	Сдача норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	В течение года
11	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
12	«Международный день защиты детей»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	1 июня
13	Учебно-тренировочные сборы	учащиеся, тренеры-преподаватели	июнь - июль
Модуль «Социально-культурная направленность»			
1	Торжественный прием вновь поступивших в школу	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	сентябрь
2	«День здоровья»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
3	Беседы «Важнейшие спортивные и политические события»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ежемесячно
4	Встречи с выпускниками школы, а так же с	учащиеся, тренеры-преподаватели,	в течение года

	ведущими спортсменами области	администрация	
5	Создание информационного стенда отделения	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	октябрь
6	Беседа «День народного единства»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
7	Экскурсии, культпоходы в музей и на выставки	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
8	Антинаркотическая акция «Спорт против наркотиков»	учащиеся, тренеры-преподаватели	ноябрь
9	Оформление стендов к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
10	Участие в конкурсах и соревнованиях приуроченных к памятным датам и событиям, происходившим в нашей стране.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
11	Беседы по пропаганде здорового образа жизни	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
12	Мероприятия по профилактике потребления наркотических, токсических и других психоактивных веществ (ПАВ), алкогольной продукции, табакокурения;	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
13	Новогодний праздник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	декабрь
14	Диспут на тему: «Как бы ты поступил»	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
15	«ЮМОРИНА» - конкурс розыгрышей	учащиеся, тренеры-преподаватели	1 апреля
16	Неделя здоровья	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	4-8 апреля
17	Традиционный субботник	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	22 апреля
18	Участие во всероссийской акции «Бессмертный полк»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	9 мая
19	День выпускника	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	май
20	Праздник, посвящённый дню города»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	июнь
21	Праздник, посвящённый «Дню физкультурника»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	август
Модуль «Работа с родителями»			
23	День открытых дверей	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	1 сентября
24	Родительские собрания на отделениях ДЮФЦ «СТАРТ» с целью ознакомления родителей с планами работы ДЮФЦ «СТАРТ» на 2021-2022 учебный год. Выборы в Совет учреждения ДЮФЦ «СТАРТ».	родители, учащиеся, тренеры-преподаватели	с 15 по 30 сентября
25	Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	родители, тренеры-преподаватели, администрация	в течение года
26	Круглый стол (родители и дети) «Проблема девиантного поведения, непонимание учащихся друг с другом, непонимание учителей и учеников, родителей и детей»	учащиеся, родители, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
27	«Всемирный день ребенка. День принятия в 1989 году Конвенции о правах ребенка»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	20 ноября
28	«День Матери в России»	учащиеся, тренеры-преподаватели,	26 ноября

		администрация, родители	
29	V Областной конкурс «Мой папа герой»	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	февраль
30	Родительское собрание по отделениям «Итоги прошедшего учебного года.	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	май-июнь
Модуль «Безопасность»			
1	Неделя безопасности ПДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация, родители	25-29 сентября
2	Беседа «Безопасное поведение на дорогах»	учащиеся, тренеры-преподаватели	26 сентября
3	Тренировочная эвакуация из учебных помещений	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год.
4	Встреча с сотрудниками ГИБДД	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	ноябрь
5	Беседа на тему "Безопасность в сети Интернет".	учащиеся, тренеры-преподаватели	январь
6	Раздача памяток и инструкций по противодействию экстремизму и терроризму	учащиеся, тренеры-преподаватели	два раза в год
7	Мероприятий по профилактике экстремизма и поведению в экстремальных ситуациях	учащиеся, тренеры-преподаватели, администрация	два раза в год
8	Беседы «О причинах возникновения пожаров, подведение к пониманию вероятных последствий детских шалостей»	учащиеся, тренеры-преподаватели	два раза в год
9	Учебно-тренировочное занятие по правилам поведения при пожаре, занятие–практикум по работе с огнетушителями с учащимися	учащиеся, тренеры-преподаватели	февраль
10	Беседа «Безопасность на воде»	учащиеся, тренеры-преподаватели,	май

Раздел 3. Список литературы.

1.А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003г.

2.И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов, В.Л. Кабанов, Н.Г. Михайлов, С.И. Кришук « Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г.

3.С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России». М. «Советский спорт», 2005 г.

4.В.В.Путин, В. Шестаков, А. Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».

5.В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008.

6.Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» Физ/ра и спорт, 1980.

7.Передельский А.А. «Философия, педагогика и психология единоборств». Учебное пособие. -М.: Физическая культура, 2008.

4. Приложения.

