

Комитет по делам образования г. Челябинска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр г. Челябинска»

Принято на заседании
методического совета
Протокол №1 от 29.08.2024



Утверждаю:
Директор МБУДО «ДЮОЦ»
А.А. Сеницын

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Мир дзюдо. Начало пути»
Возрастная категория обучающихся: 7-9 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Судоргина Наталья Викторовна,
педагог дополнительного
образования МБУДО «ДЮОЦ»

Содержание:

<u>Пояснительная записка</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>Учебно-тематический план 1 года обучения</u>	9
<u>Календарное планирование 1 года обучения</u> ..	Ошибка! Закладка не определена.
<u>Учебно-тематический план 2 года обучения</u> ...	Ошибка! Закладка не определена.
<u>Календарное планирование 2 года обучения</u> ..	Ошибка! Закладка не определена.
<u>Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе</u>	24
<u>Оценочный лист (оценка метапредметных и личностных результатов)</u>	28
<u>Приложение. Методическая часть</u>	Ошибка! Закладка не определена.
<u>Методическая литература</u>	Ошибка!
Закладка не определена.	

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мир дзюдо. Начало пути» разработана в 2016 году и является программой стартового уровня многоуровневой программы «Мир дзюдо».

Программа нацелена на формирование у детей потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
- Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16) «Успех каждого ребёнка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность».
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
- Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».
- Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 года №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта В РФ на период до 2030 года».
- Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 года №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по её реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29 сентября 2022 года № 2865-р).

Документы и локальные акты учреждения:

- Устав МБУДО «ДЮОЦ»;
- Программа развития МБУДО «ДЮОЦ»;
- Программа воспитания МБУДО «ДЮОЦ»;
- Положение МБУДО «ДЮОЦ» о дистанционном обучении;
- Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
- Положение о разработке дополнительной общеобразовательной программы в МБУДО «ДЮОЦ»
- Положение об организации образовательного процесса в МБУДО «ДЮОЦ».
- Положение об организации образовательного процесса с детьми с ограниченными возможностями здоровья в МБУДО «ДЮОЦ».

Создание данной программы обусловлена необходимостью раннего приобщения детей к потребности занятием физической культурой и спортом, в связи со слабым состоянием здоровья подрастающего поколения, отсутствием потребности в здоровом образе жизни, неумением противостоять соблазнам современного мира (компьютерная и телефонная зависимость).

В содержании программы предусмотрены разделы общей физической, специальной физической, технико-тактической, теоретической, нравственной, волевой подготовок, контрольных испытаний,

Программа реализуется на бюджетной основе.

Актуальность программы - в открытии детям большого мира физических упражнений и спортивных игр для развития моторики, координации, силы, ловкости, выносливости, формировании жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний.

Привлекая детей младшего школьного возраста к занятиям дзюдо, решаются следующие педагогические проблемы:

- раннее ориентирование на здоровый образ жизни;
- укрепление здоровья;

- формирование интереса к занятиям физической культурой;
- формирование и развитие важных личностных качеств.

Отличительные особенности программы

Акцент делается на формирование понимания ценности здоровья, развитие физических и волевых качеств детей игровыми методами в сочетании со специальными упражнениями и отработкой техники дзюдо. Разработанный учебный план имеет несколько принципиальных отличий от предшествовавших аналогов. Во-первых, вместо весьма аморфного по содержанию спортивно-оздоровительного этапа введен двухгодичный этап предварительной подготовки для детей 7-9 лет, включающий в себя два годичных цикла с нагрузкой 144 часа в год с явным преобладанием средств ОФП. Во-вторых, предусмотрено постепенное повышение показателей годичных объемов нагрузки в соответствии с требованиями принципа доступности. В-третьих, на предварительном и начальном этапах подготовки предлагается явное преобладание объемов средств ОФП, составляющих примерно 40-50% общих объемов нагрузки по каждому году обучения. На данном этапе очень важным представляется воспитательный аспект, который заключается в развитии личности ребёнка посредством формирования общей культуры, освоении нравственных и моральных принципов дзюдо, в приобщении детей к здоровому образу жизни. Акцент делается развитие физических и волевых качеств детей игровыми методами в сочетании со специальными упражнениями и отработкой техники дзюдо.

Воспитательный аспект заключается в развитии личности ребёнка средствами культуры, нравственных и моральных принципов дзюдо.

Направления программы:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся,
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.
- Методы физической подготовки: игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений), соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, «Веселые старты»), повторный (развитие координационных, скоростных, ловкости, силовых способностей и гибкости), равномерный (развитие общей выносливости в 6 подвижных играх, длительном беге), круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка).
- Методы обучения базисной технике дзюдо: целостно-конструктивный (изучение технических действий в целом виде), расчленено-конструктивный (изучение технических действий по частям, а затем соединение в целое).
- Методы воспитания: убеждение, поощрение, педагогическая оценка поступка; методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Педагогическая целесообразность программы. Содержание программы ориентирует учащихся на приобщение к физической культуре и спорту,

применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразность разработанной программы.

Программа ориентирована на младший школьный возраст, использование игровых методик и развитие общефизических умений, необходимых для детей 7-9 лет.

Адресат программы. Данная программа рассчитана на детей 7-9 лет.

Возрастные особенности детей младшего школьного возраста

На физиологическом уровне кризис семи лет объясняется тем, что ребёнок начинает расти намного быстрее, во всем его организме происходит ряд изменений.

В этот период жизни у детей начинает интенсивно развиваться костная и мышечная системы, а значит, особое внимание стоит уделить осанке. Также у детей продолжают формироваться кости кисти и пальцев, поэтому им сложно даются мелкие и точные движения этими частями тела, работа ими их очень сильно утомляет. Не менее важно знать, что во всём организме ребёнка происходят большие изменения. Начинают интенсивно развиваться не только костная и мышечная ткань, но и центральная нервная система, вегетативная и все внутренние органы. Такая перестройка в организме происходит из-за того, что включаются «новые» железы внутренней секреции и в то же время перестают действовать «старые». Таким образом, происходит эндокринный сдвиг, требующий от организма ребёнка огромной затраты сил и энергии для мобилизации всех резервов.

В возрасте 7-9 лет есть свои особенности в организации движения. Намного проще детям выполнять размашистые, крупные движения, мелкая техника даётся им очень тяжело. Объясняется это тем, что мышечное развитие и способы управления им происходят одновременно. Развитие крупных мышц происходит быстрее, чем развитие мелких.

Несмотря на то, что у детей растёт физическая выносливость, на психологическом уровне они не могут долго концентрировать внимание на чём-то одном, недостаточно сосредоточены, в результате чего интерес быстро угасает, и наступает утомление. Вместе с тем дети в этом возрасте очень ранимы. Младший школьный возраст характерен тем, что педагог является авторитетом для ребенка (к примеру, в подростковом возрасте эту нишу занимают сверстники). Поэтому педагог должен тщательно взвешивать свои слова, обращенные к ребенку во избежание зарождения комплексов и обид.

Также дети 7-9 лет ещё не обладают высокой работоспособностью. Поэтому урок не должен быть эмоционально перенасыщен, а также объём заданного материала должен быть ограничен физическими возможностями детей.

Этот возраст характерен началом интенсивного роста и качественного преобразования познавательных процессов. Эти процессы приобретают условный характер и становятся осознанными и произвольными. Дети постепенно овладевают психическими процессами, учатся управлять памятью и вниманием.

У учащихся данного возраста происходит формирование и становление новой системы отношений между людьми, в ученическом коллективе, изменяется отношение к обязанностям, тем самым зарождает характер, волю, увеличивает круг интересов, выявляет и развивает способности.

В это же время образовывается аспект нравственного поведения, моральных норм и этических правил. Мы видим рождение личности.

Цель программы: формирование и развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством освоения элементарных навыков борьбы дзюдо.

Задачи обучения:

- приобретение знаний о разнообразии физических упражнений;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- формирование понятия физического здоровья;
- овладение практическими основами элементов дзюдо.

Задачи развития:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости);
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- формирование уверенности в своих силах;
- развитие координации.

Задачи воспитания:

- воспитание трудолюбия, силы воли, смелости в принятии решения, настойчивости;
- приобщение воспитанников к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- формирование эмоционального благополучия ребенка;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни,
- формирование мотивации к выполнению физических упражнений, здоровому образу жизни.

Формы организации образовательного процесса, виды занятий.

- групповая – создаются условия для необходимой здоровой конкуренции между учащимися, через взаимодействие, взаимопомощь.
- индивидуальная – занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.
- самостоятельная работа – учащиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований и трансляций.

Виды занятий:

- учебно-тренировочное занятие

-открытое занятие

Формы занятий:

- тренировка,
- спортивный праздник,
- соревнования,
- показательные выступления,
- беседы.

Объём программы. Срок освоения программы 2 года.

Условия набора и режим занятий:

В детское объединение принимаются все дети в возрасте от 7 до 9 лет, проявляющие интерес к занятиям дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний. Дети принимаются по заявлению родителей (законных представителей).

Обеспечение детей спортивной формой (кимоно и т.д.), поездки в лагеря и спортивные сборы осуществляются за счёт родителей.

Занятия в группах 1 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год, из расчета 36 учебных недель. Количественный состав - 15 обучающихся детей.

Занятия в группах 2 года обучения проводятся 2 раза в неделю (4 часа), 144 часа в год из расчета 36 учебных недель. Количественный состав обучающихся 12 человек. Занятия во всех группах проводятся с обязательным 10-минутным перерывом, согласно Сан ПиН.

Во время осенних и весенних каникул возможен выезд на учебно-тренировочные сборы в загородный лагерь. Обучающиеся, не имеющие возможности выехать на сборы, получают рекомендации для самостоятельной подготовки (Приложение).

Программа предусматривает осуществление тренировочных занятий в период перехода на обучение с применением дистанционных технологий.

Данный формат позволяет в условиях режима повышенной готовности, возможной отменой занятий из-за сезонных карантинных мероприятий и погодных условий, а также с целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса, проводить занятия в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренера (приложение 1).

Общий объем программы – 288 часов,

Форма обучения – очная, очная с применением дистанционных технологий.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

Сформированность:

- знаний по истории дзюдо
- владение практическими основами общей физической и специальной подготовки;
- владение необходимой спортивной терминологией.

Метапредметные:

Сформированность:

- интереса к занятиям спортом;
- уверенности в своих силах;
- навыков самостоятельной работы;

- координации;
- умения общаться в коллективе.

Личностные:

Сформированность:

- трудолюбия, воли, смелости принятия решения, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, культуры общения;
- эмоционального благополучия ребенка;
- привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, - понимания ценности здоровья.

Оценка эффективности реализации программы.

Контроль и оценка эффективности освоения программы осуществляется таким образом, чтобы стимулировать стремление занимающегося к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от тренировок. Показатели: качество овладения программным материалом – теоретические знания, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, а также количественные показатели (сдача нормативов по ОФП, контрольные тесты, сдача экзаменационных зачётов на соответствующий пояс «КЮ»); стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий.

При оценке достижений следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей.

Эффективность освоения дополнительной общеобразовательной программы определяется через мониторинг, который предполагает контроль освоения предметных знаний и умений по виду деятельности, метапредметных способов деятельности и личностное развитие обучающегося.

Критерии оценки уровня практической подготовки:

- **высокий уровень** – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;
- **средний уровень** – у обучающегося объём освоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;
- **низкий уровень** - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков; ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- аттестация КЮ;
- сдача нормативов ГТО.

Результаты мониторинга фиксируются в диагностических картах (таблицах) по всем трём позициям и учитываются при проведении

промежуточной и итоговой аттестации (см. Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации ДЮЦ)*

Текущий контроль обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной программы, их практических умений и навыков в форме сдачи нормативов.

Промежуточная аттестация проводится с 15 по 30 декабря, с 15 по 30 апреля в форме сдачи нормативов или тестирования по общей и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация проводится в форме сдачи нормативов ГТО.

По результатам прохождения итоговой аттестации может выдаваться документ об освоении дополнительной общеобразовательной программы с указанием общего количества часов.

**Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития
росто-весовых показателей и физических качеств детей
школьного возраста**

Росто-весовые показатели и физические качества	7	8	9
Рост			
Вес			
Сила максимальная			
Быстрота		+	+
Скоростно-силовые качества			+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+
Скоростная выносливость			
Анаэробные возможности (гликолитическис)			
Гибкость	+	+	+
Координационные способности			+
Равновесие	+	+	+

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
первый год обучения 7-8 лет**

№	Разделы подготовки	Общее кол-во часов	В том числе:		Формы аттестации / контроля
			теоретическ их	практичес ких	
1	Вводное занятие	2	1	1	собеседование
Тактико-техническая					
2	Техника				
2.1	Техника борьбы лежа				
2.1.1	Перевороты на удержание	9	1	8	Выполнение упражнений

2.1.2	Удержания и уходы с удержания	10	1	9	Выполнение упражнений
2.2	Техника борьбы стоя				
2.2.1	Самостраховка, захваты, стойки, передвижения	6	-	6	Выполнение упражнений
2.2.2	Броски вперёд	7	-	7	Выполнение упражнений
2.2.3	Броски назад	7	-	7	Выполнение упражнений
3	Тактика	1	1	-	Выполнение упражнений
Психологическая подготовка					
4	Волевая подготовка				
4.1	Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами дзюдо.	4	-	4	Выполнение упражнений
4.2	Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.	8	-	8	Выполнение упражнений
5	Нравственная подготовка	6	2	4	Педагогическое наблюдение
Зачётные требования					
6	Промежуточная аттестация	4	1	3	Сдача нормативов
Физическая подготовка					
7	Специальная физическая	6	1	5	Педагогическое наблюдение
8	Общая физическая подготовка				
8.1	Гимнастика	10	1	9	Выполнение упражнений
8.2	Спортивные игры с предметами	10	1	9	Выполнение упражнений
8.3	Спортивные игры без предметами	10		10	Педагогическое наблюдение
8.4	Подвижные игры в касания, в захваты	12	2	10	Педагогическое наблюдение
8.5	Эстафеты	11	1	10	Педагогическое наблюдение
8.6	Акробатика	10	1	9	Выполнение упражнений
8.7	Лёгкая атлетика	10	1	9	Выполнение упражнений
	Итоговое занятие	-	-	1	Обсуждение итогов
Всего часов		144	15	129	

Календарное планирование
План-график расчета учебных часов для дзюдоистов групп начальной
подготовки 1 года обучения
(36 недель, 4 часов в неделю, всего 144 часа)

№	Наименование разделов и тем	месяц										Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5		
1	Вводное занятие	Т	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2
		Пр	1	-	-	-	-	-	-	-	-	
3	Физическая подготовка											
3.1	Общая физическая подготовка	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	73
		Пр	8	9	8	8	8	8	8	8	8	
3.2	Специальная физическая подготовка	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
		Пр		1	1	1	1	1	-	-	1	
4	Технико-тактическая подготовка											
4.1	Техника	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	39
		Пр	5	4	4	4	4	5	5	4	4	
4.2	Тактика	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
		Пр	-	-	-	-	-	-	1	-	-	
5	Психологическая подготовка											
5.1	Нравственная подготовка	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
		Пр	-	1	1	-	1	1	1	1	-	
5.2	Волевая подготовка	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	11
		Пр	1	1	2	1	2	1	1	1	1	
7	Промежуточная аттестация	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
		Пр	-	-	-	2	-	-	-	2	-	
	Итоговое занятие										1	
	Итого		16	16	16	16	16	16	16	16	16	144

Т – теория,
Пр – практика

Содержание программы

Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности: правила дорожного движения, противопожарная безопасность. Информационная безопасность, правила поведения на занятиях. Введение в образовательную программу.

1. Техничко – тактическая подготовка.

1.1. Техника.

Стойки: правосторонняя, левосторонняя, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения: обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции вне захвата: дальняя, средняя, близкая, вплотную. Повороты на 90, 180 градусов с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны. Захваты: за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, предплечья, плечо). Падения: на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, держась за руку партнёра. Страховка и самостраховка партнёра при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка, поправка позы, оказание помощи при подбиве, рывке, толчке, тяге).

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лёжа: на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику: лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнёром: подшагиванием, подтягивание к партнёру. Отделение от партнёра: отшагиванием, отталкивание от партнёра, отталкивание партнёра.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперёд: тяга двумя руками, тяга, толчок правой. Усилия дзюдоиста, направленные на нарушения равновесия назад: толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием.

Приёмы борьбы лёжа:

- Удержание сбоку;
- Удержание сбоку с выключением руки;
- Удержание поперёк;
- Удержание верхом;
- Удержание со стороны головы захватом пояса.

1.2. Тактика.

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактика ведения поединка:

- тактика ведения различных игр,
- ведения игр с элементами единоборств,
- построение командной борьбы

2. Физическая подготовка.

2.1. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития физических качеств с использованием средств и методов дзюдо.

Силы: выполнение удержаний. Проведение поединков с физически сильными партнёрами в партере. Выполнение специальных упражнений.

Быстроты: проведение поединков в партере с более быстрыми партнёрами, отработка приёмов в максимальном темпе за 20-30 секунд.

Выносливости: проведение поединков с партнёрами, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приёмы длительное время. Выполнять специальные упражнения.

Гибкости: проведение поединков с использованием партнёров обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой. Использование специализированных борцовских упражнений.

Имитационные упражнения. Учиками.

2.2. Общая физическая подготовка.

Физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности.

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату. Различные упражнения с использованием отягощения.

Быстроты: лёгкая атлетика – бег 10м, 20м, 30м, челночный бег, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лёжа за 20с.

Гибкости: общеразвивающие и специальные упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на растяжение.

Выносливости: лёгкая атлетика – кросс 400м,

Ловкости: спортивные игры – футбол, регби. Подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты. Акробатика – кувырки вперёд, назад, перевороты, «колесо» и другие акробатические упражнения.

Применение специальных игр и игровых упражнений.

Упражнения для комплексного развития качеств.

3. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка занимающихся учитывает следующие положения:

- необходимо стремиться создавать ситуации успеха в учебно-тренировочной деятельности. Ситуация успеха возникает при интересном задании, когда оно доступно и хорошо выполнено. Необходимо привить сознание того, что познание дзюдо как вида спорта гораздо шире, чем просто тренировочный процесс.
- при работе с коллективом необходима организация педагогического влияния на индивидуально-групповое и коллективное мнение.
- применение психолого-педагогических подходов для предупреждения конфликтов в коллективе. Конфликты почти всегда обусловлены отсутствием ситуаций успеха в значимых для подростка видах деятельности или общении.

3.1. Волевая подготовка.

- упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо.

Решительности: проведение специальных игр на воспитание характера с навыками принятия не стандартных решений.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приёмов и упражнений.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником. Проведение игр в заведомо слабых командах.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач).

- упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности.

Выдержки: преодолевать усталость, выполнять задания.

Смелости: сохранение равновесия на высокой опоре, преодоления своих страхов.

Решительности: строгое соблюдение режима дня и тренировки, своевременное выполнение обещаний, выполнение домашних заданий.

3.2. Нравственная подготовка.

- упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо.

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива. Не опаздывать на тренировку, в школу, соблюдать правила поведения в общественных местах.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приёмов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики. Выполнение порученной работы с установкой- сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Доброжелательность: стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения.

1. Методическая подготовка.

Теория *Этикет дзюдо:* правила поведения, традиции и приветствия. История возникновения дзюдо. *Правила дзюдо:* оценки за проведение бросков и приёмов в партере. Команды и жесты судей. Определение победителей в поединке. Запрещённые приёмы и поведение в дзюдо.

Темы для самостоятельной подготовки совместно с родителями.

Материалы размещены на сайте клуба:

- тематические видеофильмы и фотоматериалы;
- рекомендации родителям и воспитанникам;
- отчёты о соревнованиях, спортивных лагерях, мероприятиях;
- видео тренировочного процесса;
- литература.

5. Сдача зачётных требований.
Согласно норм ГТО

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-8 ЛЕТ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1.1	Челночный бег 3x10 метров (секунд)	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	10,9
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
2	Смешанное передвижение (1 километр)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	6	5	11	5	4
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	9	7	11	5	4
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 года обучения 8-10 лет.

Групп начальной подготовки второго года обучения

№	Разделы подготовки	Общее кол-во часов	В том числе:		Формы аттестации / контроля
			теоретических	практических	
1	Вводное занятие	2	1	1	беседа
Тактико-техническая					
2	Техника				
2.1	Техника борьбы лежа				
2.1.1	Перевороты на удержание	10	1	9	Педагогическое наблюдение
2.1.2	Удержания и уходы с удержания	10	1	9	Педагогическое наблюдение
2.2	Техника борьбы стоя				
2.2.1	Самостраховка, захваты о освобождение от захватов, передвижения	12	2	10	Педагогическое наблюдение
2.2.2	Броски вперед, в движение	16	2	14	Педагогическое наблюдение
2.2.3	Броски назад, в движении	12	2	10	Педагогическое наблюдение
2.2.4	Учикоми	5	-	5	Педагогическое наблюдение
2.2.5	Комбинации	10	2	8	Педагогическое наблюдение
Психологическая подготовка					
4	Волевая				
4.1	Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами дзюдо.	12	1	11	Педагогическое наблюдение
4.2	Упражнения и игры для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.	10	1	9	Педагогическое наблюдение
5	Нравственная подготовка - упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо.				
5.1	Развитие трудолюбия и взаимопомощи	6	-	6	Педагогическое наблюдение
5.2	Развитие дисциплинированности и инициативности	6	-	6	Педагогическое наблюдение

Зачётные требования					
6	Промежуточная аттестация	4	1	3	Сдача контрольных нормативов
Физическая подготовка					
7	Специальная физическая				
7.1	Выносливость	6	-	6	Педагогическое наблюдение
7.2	Сила	6	-	6	Педагогическое наблюдение
7.3	Быстрота	8	-	8	Педагогическое наблюдение
7.4	Гибкость	7	-	7	Педагогическое наблюдение
8	Общая физическая				
8.1	Гимнастика	10	1	9	Педагогическое наблюдение
8.2	Спортивные игры с предметами	13	2	11	Педагогическое наблюдение
	Спортивные игры без предметами	11	1	10	Педагогическое наблюдение
8.3	Подвижные игры в касания, в захваты	10	2	8	Педагогическое наблюдение
	эстафеты	10		10	Педагогическое наблюдение
8.4	Акробатика	10	1	9	Педагогическое наблюдение
8.5	Лёгкая атлетика	10	-	10	Педагогическое наблюдение
9	Итоговое занятие	1	1		беседа
Всего часов		216	22	194	

Календарное планирование

План-график расчета учебных часов для дзюдоистов групп начальной подготовки 2 года обучения

(36 недель, 6 часов в неделю, всего 216 часов)

№	Наименование разделов и тем		месяц									Всего часов
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1	Вводное занятие	Т	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2
		Пр	1	-	-	-	-	-	-	-	-	
3	Физическая подготовка											
3.1	Общая физическая подготовка	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	75
		Пр	8	9	10	8	8	8	8	8	8	
3.2	Специальная физическая подготовка	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	27
		Пр	2	3	2	2	4	4	4	4	2	
4	Технико-тактическая подготовка											
4.1	Техника	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	75
		Пр	9	8	8	10	7	8	8	7	10	
4.2	Тактика	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
		Пр	1	-	1	-	1	-	1	-	1	
5	Психологическая подготовка											
5.1	Нравственная подготовка	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5
		Пр	-	1	1	-	1	1	-	1	-	
5.2	Волевая подготовка	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	22
		Пр	2	3	2	2	3	3	3	2	2	
7	Промежуточная аттестация	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
		Пр	-	-	-	2	-	-	-	2	-	
8	Итоговое занятие	Т	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
		Пр	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Итого			24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Т – теория,

Пр – практика

1. Техничко – тактическая подготовка.

1.1. Техника.

Стойки: правосторонняя, левосторонняя, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения: обычными шагами, подшагиванием.

Дистанции вне захвата: дальняя, средняя, близкая, вплотную. Повороты на 90, 180 градусов с подшагиванием в различных стойках.

Упоры, нырки, уклоны. Захваты: за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечо). Падения: на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, держась за руку партнёра. Страховка и самостраховка партнёра при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка, поправка позы, оказание помощи при подбиве, рывке, толчке, тяге).

Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лёжа: на спине, на животе, на боку, сед), по отношению к противнику: лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.

Сближение с партнёром: подшагиванием, подтягивание к партнёру. Отделение от партнёра: отшагиванием, отталкивание от партнёра, отталкивание партнёра.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперёд: тяга двумя руками, тяга, толчок правой. Усилия дзюдоиста, направленные на нарушения равновесия назад: толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием. Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых приёмов, посредством многократного их повторения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем его сопротивлении. Освоение комбинаций стоя, лёжа, стоя-лёжа. Формирование умения вести противоборства с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски:

- Боковая подсечка;
- Передняя подсечка;
- Бросок через бедро скручиванием;
- Передняя подножка;
- Задняя подножка;
- Зацеп изнутри;

Приёмы борьбы лёжа:

- Удержание сбоку;
- Удержание сбоку с выключением руки;
- Удержание поперёк;
- Удержание верхом;
- Удержание со стороны головы захватом пояса.

1.2. Тактика.

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактика ведения поединка:

- тактика ведения различных игр,
- ведения игр с элементами единоборств,
- построение командной борьбы

2. Физическая подготовка.

2.1. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных физических качеств с использованием средств и методов дзюдо.

Силы: выполнение удержаний. Проведение поединков с физически сильными партнёрами в партере. Выполнение специальных упражнений.

Быстроты: проведение поединков в партере с более быстрыми партнёрами, отработка приёмов в максимальном темпе за 20-30 секунд.

Выносливости: проведение поединков с партнёрами, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приёмы длительное время. Выполнять специальные упражнения.

Гибкости: проведение поединков с использованием партнёров обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой. Использование специализированных борцовских упражнений.

Имитационные упражнения. Учиками.

2.2. Общая физическая подготовка.

Физическая подготовка с использованием средств других видов двигательной деятельности.

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лёжа, сгибание туловища лёжа на спине, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Различные упражнения с использованием отягощения.

Быстроты: лёгкая атлетика – бег 10м, 20м, 30м, челночный бег, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лёжа за 20с.

Гибкости: общеразвивающие и специальные упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на растяжение.

Выносливости: лёгкая атлетика – кросс 400м,

Ловкости: спортивные игры – футбол, волейбол, регби. Подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты. Гимнастика – кувырки вперёд, назад, перевороты, «колесо» и другие акробатические упражнения.

Применение специальных игр и игровых упражнений.

Упражнения для комплексного развития качеств.

3. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка занимающихся учитывает следующие положения:

- необходимо стремиться создавать ситуации успеха в учебно-тренировочной деятельности. Ситуация успеха возникает при интересном задании, когда оно доступно и хорошо выполнено. Необходимо привить сознание того, что познание дзюдо как вида спорта гораздо шире, чем просто тренировочный процесс.
- при работе с коллективом необходима организация педагогического влияния на индивидуально-групповое и коллективное мнение.
- применение психолого-педагогических подходов для предупреждения конфликтов в коллективе. Конфликты почти всегда обусловлены отсутствием ситуаций успеха в значимых для подростка видах деятельности или общении.

3.1. Волевая подготовка.

- *упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо.*

Решительности: проведение специальных игр на воспитание характера с навыками принятия не стандартных решений.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приёмов и упражнений.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником. Проведение игр в заведомо слабых командах.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач).

- *упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности.*

Выдержки: преодолевать усталость, выполнять задания.

Смелости: сохранение равновесия на высокой опоре, преодоления своих страхов.

Решительности: строгое соблюдение режима дня и тренировки, своевременное выполнение обещаний, выполнение домашних заданий.

3.2. Нравственная подготовка.

- *упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо.*

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт). Выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива. Не опаздывать на тренировку, в школу, соблюдать правила поведения в общественных местах.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приёмов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики. Выполнение порученной работы с установкой- сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Доброжелательность: стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения.

4. Методическая подготовка.

Темы для самостоятельной подготовки совместно с родителями.

Этикет дзюдо: правила поведения, традиции и приветствия. История возникновения дзюдо.

Правила дзюдо: оценки за проведение бросков и приёмов в партере. Команды и жесты судей. Определение победителей в поединке. Запрещённые приёмы и поведение в дзюдо.

Материалы размещены на сайте клуба:

- тематические видеофильмы и фотоматериалы;
- рекомендации родителям и воспитанникам;
- отчёты о соревнованиях, спортивных лагерях, мероприятиях;
- видео тренировочного процесса;
- литература.

5. Сдача зачётных требований.

Согласно норм ГТО.

ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ	ДЕВОЧКИ
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1	Бег на 60 метров (секунд)	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
2	Бег на 1 километр (мин:сек)	4:50	6:10	6:30	6:00	6:30	6:50
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	16	12	9	12	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе

Показатели	Критерии	Уровни усвоения	Методы	1 год обучения		
				Начало года	Конец 1 полугодия	Конец уч. года
Личностные	Смелость принятия решения	<i>Высокий:</i> обучающийся быстро оценивает новую ситуацию и принимает правильное решение	Наблюдение, беседа,			
		<i>Средний:</i> обучающийся быстро и правильно оценивает ситуацию, но не всегда принимает правильное решение				
		<i>Низкий:</i> обучающийся зачастую неправильно оценивает ситуацию и принимает неправильные решения				
	Настойчивость	<i>Высокий:</i> обучающийся умеет добиваться поставленной цели, причем цель может быть поставлена как педагогом, так и самим учащимся	Наблюдение, беседа,			
		<i>Средний:</i> обучающийся добивается цели, но с трудом, с дополнительной мотивацией				
		<i>Низкий:</i> обучающийся не умеет ставить цели и добиваться их				
	Дисциплинированность	<i>Высокий:</i> учащийся всегда слушается учителя и соблюдает правила дисциплины	Наблюдение, беседа,			
		<i>Средний:</i> учащийся в основном слушается учителя и соблюдает правила дисциплины				
		<i>Низкий:</i> учащийся часто не слушается учителя и не соблюдает правила дисциплины				
	Культуры общения	<i>Высокий:</i> учащийся почти не нарушает языковые нормы устной и письменной речи	Наблюдение, беседа,			
		<i>Средний:</i> учащийся редко нарушает языковые нормы устной и письменной речи				
		<i>Низкий:</i> учащийся часто				

		нарушает языковые нормы устной и письменной речи			
Коллективизм		<i>Высокий:</i> обучающийся стремится к общению, к сотрудничеству и совместной работе с ребятами, легко вступает в коммуникацию, проявляет готовность к взаимодействию и взаимопомощи, доброжелателен и тактичен, интересуется проблемами других	Наблюдение, беседа,		
		<i>Средний:</i> обучающийся стремится к общению и совместной работе с ребятами, но не умеет вступать в коммуникацию			
		<i>Низкий:</i> обучающийся не стремится к общению, замкнут, тяжело вступает в коммуникацию, не проявляет интереса к другим ребятам, к их проблемам, груб и нетактичен			
Воля		<i>Высокий:</i> ученик всегда контролирует себя, проявляет терпение в сложных ситуациях, направляет свои мысли и действия в соответствии с принятым решением	Наблюдение, беседа,		
		<i>Средний:</i> ученик часто контролирует себя, проявляет терпение в сложных ситуациях, направляет свои мысли и действия в соответствии с принятым решением			
		<i>Низкий:</i> ученик редко контролирует себя, проявляет терпение в сложных ситуациях, направляет свои мысли и действия в соответствии с принятым решением			
Трудолюбие		<i>Высокий:</i> обучающийся отличается любовью к труду, демонстрирует готовность при выполнении любой работы действовать с полной отдачей,	Наблюдение, беседа, анализ содержания портфолио		

		демонстрирует увлеченность и удовлетворенность самим процессом труда				
		<i>Средний:</i> обучающийся способен долгое время уделять работе, но не с полной отдачей, отвлекаясь на необходимые вещи, у школьника слабо выражена удовлетворенность самим процессом труда				
		<i>Низкий:</i> обучающийся не способен долгое время уделять труду, часто отвлекается на другие предметы, демонстрирует отсутствие увлеченности самим процессом труда				
	Эмоциональное благополучие ребенка	<i>Высокий:</i> учащийся позитивно настроен на занятия, оптимистичен, уверен в себе	Наблюдение, беседа,			
		<i>Средний:</i> учащийся не всегда настроен				
		<i>Низкий:</i> занимается по настоянию родителей				
	Привычка заботиться о своем здоровье в повседневной жизни,	<i>Высокий:</i> всегда заботится	Наблюдение, беседа,			
		<i>Средний:</i> периодически следит за здоровьем				
		<i>Низкий:</i> совсем не следит				
Метапредметные	Интерес к занятиям спортом	<i>Высокий:</i> постоянно проявляет интерес к новым приёмам и видам упражнений	Наблюдение, анализ портфолио			
		<i>Средний:</i> периодически интересуется				
		<i>Низкий:</i> не интересуется				
	Развитость моторики	<i>Высокий:</i> высокая скорость выполнения сложного упражнения	Наблюдение,			
		<i>Средний:</i> высокая скорость выполнения сложного упражнения, с				

		незначительными ошибками				
		<i>Низкий:</i> выполнения сложного упражнения, со значительными ошибками				
	Уверенность в своих силах	<i>Высокий:</i> уверенность граничащая с самоуверенностью	Наблюдение,			
		<i>Средний:</i> уверен в себе с более слабым соперником				
		<i>Низкий:</i> не уверен в своих силах				
	Навык самостоятельной работы	<i>Высокий:</i> не нуждается в постоянном контроле	Наблюдение,			
		<i>Средний:</i> нуждается в периодическом контроле				
		<i>Низкий:</i> нуждается в постоянном контроле				
	Развитость координации	<i>Высокий:</i> выполнение упражнений или приёмов с первой попытки	Наблюдение,			
		<i>Средний:</i> выполнение упражнений или приёмов после неоднократных повторений				
		<i>Низкий:</i> выполнение упражнений или приёмов с постоянными повторениями				

Оценочный лист сдачи зачётных требований по ОФП и СФП «Мир дзюдо» «Начало пути»

№	Фамилия, имя обучающегося	Челночный бег 3*10м (с)	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	Сгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	Сгибание рук в упоре лежа за 20" (кол. раз)	Сгибание туловища за 60" (кол. раз)	Поднимание ног из положения, лежа за 60"(кол. раз.)	Приседание за 60" (кол. раз)	10 бросков равного по весу напарника (с)	10 кувырков вперед (с)	Знание терминологии дзюдо
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											

З - зачёт (согласно зачётных требований)

Н - незачёт (согласно зачётных требований)

Методическое обеспечение программы

Для реализации данной программы авторами созданы методические разработки: «Развитие скоростно-силовых качеств», «Подвижные игры как средство подготовки юных борцов 7-12 лет», «Применение методов борьбы дзюдо в предупреждении и исправлении неправильной осанки у детей 7-12 лет».

Программа рассчитана на детей 7-9 лет сроком на 2 года. Приём в секцию осуществляется всех желающих заниматься ребят. Дети распределяются по группам в зависимости от возраста и мастерства воспитанников.

Программа позволяет вирировать учебным материалом в течение учебного года в зависимости от развития детей и степени усвоения материала (нет строгой привязки к количеству часов и даты проведения на конкретную тему, что даёт возможность проводить повторный курс обучения при котором нагрузка и наполняемость занятий изменяется.

Системный подход позволяет с каждым последующим годом усложнять изучаемый материал, расширять технико-тактический арсенал за счёт освоения новых приёмов и действий.

Учебный материал (темы) распределяется во время занятий небольшими блоками, величина которых зависит от периода тренировки.

Занятия в спортивных секциях подразделяются на типы: теоретические, организационные, по овладению культурой дзюдо, овладению навыками противоборства, занятия по развитию физических качеств, релакционных занятий.

В теоретических занятиях дзюдоист овладевает опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Организационные занятия предусматривают: инструктаж по технике безопасности, создание традиций коллектива (проведение собраний, спортивных праздников в коллективе, награждение отличившихся дзюдоистов, решение различных вопросов).

Занятия по овладению навыками единоборства подразделяются на: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, модельные, а также на соревнования-главные (основные) и подготовительные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, приёмами лёжа, защитами, тактическими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляются их варианты в условиях различного объёма и интенсивности их выполнения.

Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющие учебные и тренировочные занятия. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется новый.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности дзюдоистов по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствия содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламента и контингента участников.

Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по дзюдо и занятий другими видами спорта. Из дзюдо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов – круговая тренировка, спортивные игры и др.

Релаксационные занятия характеризуются малым объёмом, интенсивностью, а также эмоциональностью – прогулки по лесу, посещение сауны, бани, бассейна, применения массажа.

В первые два года обучения не следует злоупотреблять обучением пассивным защитами. Активная защита изучается на последующих занятиях после освоения приёма. Особое внимание следует уделять выработке у дзюдоиста чувства потери противником равновесия специальными упражнениями. Рекомендуются больше применять игровые методы тренировки.

При изучении бросков рекомендуется использовать специальные мягкие маты, что предупредит возникновение чувства страха перед использованием этих приёмов с падением.

Показательные выступления являются хорошим средством для совершенствования приёмов и психологической устойчивости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерного напряжения.

Для совершенствования сложны тактико-технических действий, со второго года обучения, следует применять идеомоторную работу, что позволяет снизить физическую нагрузку и повысить скорость освоения приёмов.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности – играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся, облегчают построение педагогического процесса обучения.

В учебном процессе используется просмотр видео материалов крупных соревнований, семинаров ведущих борцов, записи выступлений воспитанников с последующим разбором их действий и анализом соревнований.

Применяются авторские наработки, описанные в методических разработках: *«Развитие скоростно-силовых качеств», «Подвижные игры как средство подготовки юных борцов 7-12 лет», «Применение методов борьбы дзюдо в предупреждении и исправлении неправильной осанки у детей 7-12 лет».*

Разработана система зачётных требований и тестирования.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

К основным принципам, в соответствии с которыми строится процесс обучения борьбе дзюдо, относятся: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность.

СОЗНАТЕЛЬНОСТЬ. Тренер должен давать дзюдоистам такие знания, которые служат руководством к действию и позволяют им на данном этапе обучения правильно решать стоящие перед ними задачи.

1. Поставить задачу и разъяснить, что дает ее решение и почему необходимо ее выполнить.

2. Указать путь (метод) решения поставленной задачи. Если ставится задача совершенствовать прием, то тренер разъясняет, как должен действовать борец, чтобы прием получился в схватках на партнере оказывающим сопротивление.

3. Указать средства, с помощью которых занимающийся может решить задачу.

АКТИВНОСТЬ. Обучение надо строить так, чтобы борец мог применять полученные знания на практике. Надо ставить перед дзюдоистами выполнимые задачи, так как их успешное выполнение повышает его активность, а невыполнение ее снижает. Тренеру следует создавая определенные ситуации, ставя конкретные задачи, предоставить самим занимающимся их решать.

НАГЛЯДНОСТЬ. изучение материала должно строиться так, чтобы у борца складывалось правильное и наиболее полное представление о нем.

1. При показе приема объясняют его технические и тактические свойства.

2. Создают (показывают) ситуацию, при которой наиболее удобно выполнять изучаемый прием.

3. Прием показывают так, как он выполняется в борьбе.

4. Прием показывают медленно, по частям.

5. Прием показывают в том виде, в каком следует начать его изучение.

Если правильно показывать выполнение приема, то достигается более быстрое и правильное освоение приема.

СИСТЕМНОСТЬ. Обучение следует проводить по программе, рассчитанной на несколько лет, соблюдая последовательность ее выполнения.

При обучении следует предусмотреть регулярность занятий и добиваться их хорошего посещения.

ДОСТУПНОСТЬ. Достигается при условии всесторонней физической подготовки спортсменов, что помогает быстрее усваивать технику и в короткое время приобретать хорошую спортивную форму.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ.

Большое значение при изучении основных технических действий приобретает тактика борьбы. В процессе борьбы очень трудным для борца является умение создать или найти в сложной обстановке выгодные моменты (благоприятную динамическую ситуацию) и быстро переключиться на выполнение нужного технического действия. Поэтому совершенствование технических действий происходит эффективнее за счет методов, снижающих время на поиск удобного положения для выполнения приема, атаки.

Изучение и закрепление тактики проведения технических действий находятся в неразрывной связи с освоением и совершенствованием техники.

Приступая к освоению того или иного приема, борец знакомится с тактическим обоснованием: уясняет, какую задачу поможет решить данное техническое действие, в каких благоприятных динамических ситуациях и с каким противником его лучше всего удастся выполнить. Затем прием осваивают в благоприятной динамической ситуации.

Когда техническое действие борцом освоено и он точно и быстро выполняет его из наиболее благоприятной динамической ситуации (с несопротивляющимся партнером), спортсменом осваивает прием в другой динамической ситуации либо приступает к изучению способов тактической подготовки.

Способы тактической подготовки вначале изучают с партнёром, сопротивление которого обуславливается следующим образом: в ответ на определенное действие (движение) партнер реагирует необходимой защитой (атакой или контратакой). Чем ярче выражена обусловленная реакция партнера в ответ на тактическую подготовку, тем легче выполняется истинное техническое действие.

По мере того как возрастает быстрота и точность перехода борца к задуманному приему, условия проведения его усложняют. Таким образом, борец постепенно приступает к выполнению способа тактической подготовки в условиях схватки.

От упражнений с партнером борец переходит к совершенствованию приема и способа тактической подготовки в учебно-тренировочных, тренировочных и соревновательных схватках.

Структура и содержание учебно-тренировочных занятий дзюдоистов.

Структура тренировочного занятия имеет три части.

1. Подготовительная часть (30-35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), создание психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяется ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения дзюдоистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

2. Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

3. **Заключительная часть** (5-10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенно снижение нагрузки достигается легкодозированными упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Построение тренировки юных дзюдоистов

В подготовке дзюдоистов-новичков (группы начальной подготовки 1-го года обучения) целесообразно выделять один период — подготовительный, включающий два этапа.

— Этап набора и комплектования учебной группы.

Требует от тренера-преподавателя по дзюдо проявления высокого уровня организаторских и коммуникативных способностей. На этом этапе педагог посещает школы, выступает на родительских собраниях с объявлением о наборе в секцию дзюдо, проводит запись в секцию по месту спортивных занятий. При проведении набора эффективна раздача объявлений в школах и организация наглядной информации о занятиях дзюдо для родителей, проводимая на базе спортивных школ и коллективов физической культуры. Информация о занятиях должна включать: название спортивной базы, указание вида спорта, требования к занимающимся (возраст, пол, наличие медицинской справки), расписание учебно-тренировочных занятий, сведения о тренере-преподавателе (ФИО, спортивная квалификация), адрес и телефон спортивной организации).

Комплектование учебной группы для занятий дзюдо происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся. На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и имеющие справку от педиатра. На этом этапе с детьми осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на формирование интереса к занятиям дзюдо, на разностороннюю физическую подготовку, на освоение гигиенических знаний.

— Этап ознакомления с основными средствами подготовки дзюдоистов.

Занимает около 4 — 5 месяцев (ноябрь-март) и предполагает изучение основных средств дзюдо:

а) средства технико-тактической подготовки, формирующие у юных дзюдоистов умения безопасного падения и технических, и тактических действий, соответствующих возрасту, участие в соревнованиях по ОФП и в аттестационных соревнованиях;

б) средства физической подготовки, стимулирующие укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей, занимающихся дзюдо, на основе рационального применения общеподготовительных упражнений;

в) средства теоретической подготовки, направленные на получение знаний о дзюдо, его значении для укрепления здоровья занимающихся, правилах соревнований и организации занятий дзюдо.

— Этап подготовки и выполнения программных требований.

Определяет уровень индивидуальной динамики физической подготовленности занимающихся и степень освоения ими основ техники дзюдо (согласно аттестационным требованиям).

Планирование подготовки для дзюдоистов на последующих этапах (НП свыше года, УТ до 2-х лет) имеет выраженное сходство. В подготовительном периоде выделяют общеподготовительный и специально-подготовительный этап. В соревновательном периоде выделяют 1-й и 2-й соревновательные этапы. Переходный период включает переходный этап (спортивный лагерь) и восстановительный (самостоятельная подготовка).

Формирование уверенности, эмоциональной устойчивости и целеустремлённости.

Одарённые, талантливые дети, общаясь в школе и во дворе являются лидерами, а попадая в среду равных себе могут испытывать трудности в психологическом плане.

Факторы успеха определяются не только талантом, но особенностями личностного развития, трудолюбия. В спорте бывают случаи, когда лучших результатов добивается менее талантливый, но более трудолюбивый спортсмен. При работе, особенно с одарёнными детьми, следует очень внимательно подходить к выбору спарринг партнёров, участию в соревнованиях.

Психологические факторы играют одну из важных ролей не только в борьбе, но и в жизни. Нередки случаи, когда спортсмены, обладая выдающимися физическими данными и большим тактико-техническим мастерством, тем не менее, терпят поражения от соперников, главное достоинство которых состоит только в том, что их психика более надёжна и устойчива к экстремальным воздействиям.

Нет нужды говорить о важности эмоциональной устойчивости спортсмена для его успешной деятельности, для поддержания высокой работоспособности. Эмоции не только следствие разнообразных воздействий на психику, но и причина радостей и печалей, колоссального прилива сил катастрофического их упадка. Самообладание, выдержка – одно из важных условий успешной деятельности. Эмоции могут быть причиной, как различных заболеваний, так и исцелений. При здоровом эмоциональном климате человек расцветает, а при нездоровом – увядает. Эмоции – основной источник энергии человека.

Задача состоит в том, чтобы научиться использовать положительное влияние и не допускать отрицательного влияния эмоций.

Эмоциональная устойчивость – способность личности сохранять высокую психическую и физическую работоспособность при наличии больших психических помех. Когда психическая нагрузка превышает допустимые пределы, эмоциональная устойчивость нарушается, падает общая работоспособность. Возможны два пути повышения устойчивости:

- 1) повышать силу нервной системы, её подвижность, уравновешенность;
- 2) не допускать выходящего за её рамки увеличения психологической нагрузки.

Важными личностными факторами, обуславливающими эмоциональную устойчивость, являются мировоззрение (из которого вытекает мотивация, моральная стойкость), интеллект, воля. Суть волевого поведения – подчинение поступков разуму. Чем выше уровень их развития, тем меньше психическая нагрузка.

Необходимо сформировать в детях дух победителя, постепенно усложняя задачи.

В спорте при переходе на более высокий уровень не избежать поражений, которые талантливые дети воспринимают по-разному: одних поражение может «сломать» психологически и тогда ребёнок может впасть в депрессию, потерять интерес к занятиям, других наоборот заставить больше работать и добиться поставленной цели.

Формирование сильной целеустремленной личности является основной задачей работы с талантливыми детьми.

Это можно достичь следующими методами:

ИГРОВЫЕ.

Специально подобранные подвижные игры и упражнения. Игра по своей природе многофункциональна, она способствует воспитанию гармонично развитой личности. Играя, дети укрепляют своё здоровье, игра содействует их физическому развитию, улучшает координацию движений, снимает усталость, даёт ребятам радость активного движения.

Игра оказывает действенное влияние и на формирование личности спортсмена, способствует его психическому развитию - воспитывает навыки коллективизма, развивает лидерские навыки, смелость, настойчивость, взаимовыручку, взаимопомощь, честность и порядочность в соблюдении правил.

Применяя этот метод, в различных играх следует выбирать капитанов, которые набирают себе команды, при этом следует объяснять какими качествами они должны обладать. Каждую игру назначают новые капитаны.

Методика оценки освоения материала дзюдо.

При выполнении минимальных требований к подготовленности обучающихся получают положительную оценку по изучаемому виду спорта. Получение положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины теоретических знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По уровню физической подготовленности.

При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств тренер должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а так же силовой выносливости, темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» тренер должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), в точно надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, допущено несколько мелких ошибок, которые привели к неуверенному или напряжённому выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения – обучающиеся знают, кого и что будет оценивать тренер, то есть спортсмену известно лишь то, что тренер будет вести (наблюдение тренера за определёнными видами двигательных действий).

Метод «Вызов» - это выявление достижений отдельных спортсменов в усвоении программного материала и демонстрации группе образцов выполнения двигательного действия (технического действия).

Метод упражнений – для проверки владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения самостоятельных (домашних) заданий.

Метод комбинированный – тренер одновременно с проверкой знаний качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применить и индивидуально, и фронтально, когда оценивается вся группа обучающихся.

Итоговая оценка успеваемости складывается из суммы оценок, полученных спортсменами за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, сдвиги в показателях физической подготовленности.

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Количество
1.	татами	1
2.	мягкие маты	3
3.	мячи	10
4.	обручи	10
5.	скакалки	10
6.	фитболы	8
7.	скамейки	2

- **информационное:** ФОТО материалы соревнований, тренировок, праздников проводимых в клубе, выездных спортивных лагерей,, ВИДЕО материалы курсов и семинаров Федерации дзюдо России, записи соревнований, учебные фильмы, записи тренировок, ИНТЕРНЕТ САЙТЫ федерации дзюдо России, Челябинской области, европейского союза дзюдо, СТРАНИЦА КЛУБА В ВКонтакте, Мой Мир.

- **кадровое:** Программа реализуется педагогом дополнительного образования высшей категории Судоргиной Натальей Викторовной

**Обеспечение спортивной экипировкой
(обеспечивают родители)**

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки	
				Начальной подготовки	
				количество	Срок эксплуатации (лет)
Обувь					
1	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	На занимающегося	1	1
Одежда					
2	Дзюдога (куртка и брюки)	комплект	На занимающегося	1	2
3	Футболка (белого цвета для девочек)	штук	На занимающегося	2	1

Список литературы для педагога

1. Аверкович Н.В., Зациорский В.М. Факторный анализ тестов силовой подготовки // Теория и методика ФК. – 1966. – № 10. – С. 47-49.
2. Асильбекова С.А., Примбеков Ж.П. Некоторые периоды силовых и скоростно-силовых качеств у детей школьного возраста // Казанский институт ФК. Актуальные проблемы юношеского спорта: Сборник научных трудов. – Алма-Ата, 1981, С. 93-96.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика ФВ : учебное пособие. – М., 1979.
4. Березин А.В., Пушкин Г.Г. Развитие физических качеств с помощью тренажёров // Физическая культура в школе. –1991. – № 4. – С. 18-22.
5. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
6. Вершанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М. : ФиС, 1988. – 330 с.
7. Вершанский Ю.В., Танченко И.О. Влияние силовых нагрузок на организм в процессе его возрастного развития : лекции для студентов ГЦОЛИФК. – М., 1989.
8. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. – М. : ФиС, 1977. – 231 с.
9. Гужиловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста.: Автореферат дис., д.п.н. – М., 1979. – 26 с.
10. Егорова А.В., Круглов Д.Г. и др. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации (методические рекомендации). – М. : Советский спорт, 2007.
11. Ерегина С.В., Свишев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С., Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. – М. : Советский спорт, 2005.
12. Ерегина С.В., Свишев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва – М. : Советский спорт, 2006.
13. Путин В., Шестаков В, Левицкий А. Дзюдо: История, Теория, Практика. – М. : СК, 2000.
14. СанПиН 2.4.4.3172–14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
15. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо. – М. : Советский спорт, 2011.

Список литературы для воспитанников

1. Зубченко А.А. Упражнения для развития двигательных качеств // Физическая культура в школе. – ФиС. – 1981. – № 9.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Наботниковой. – М. : ФиС, 1982.
3. Игры на воздухе / составитель Т. Барышева. – СПб. : Кристалл, Корона принт, 1998.
4. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М. : ФиС, 1991.
5. Былеева Л.Б., Таборкр В.А. Игра?.. Игра! – М. : Мол. Гвардия, 1988.
6. Ямасита Я. Боевой дух дзюдо: Уникальная техника мастера / Пер. с англ. Е. Гупало. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 192 с.

Используемые видеоматериалы:

1. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным
2. Дзюдо в Японии. Фильм 2, студия «Калиста», 2001–2002
3. Huizinga. Total judo. Видеоархив Хуцинги
4. Jeon-Korean Judo Master, 2001
5. Mifune. The Essence of judo
6. Jimmy Pedro Grip Like a World Champion
7. Judo-Lehrvideos fur Kinder, Athleten, Ubungsleiter, Trainer und Judo-Lehrer
8. Техники дзюдо от Кацухико Кашивазаки. Неваза.

Используемые интернет-сайты:

1. www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации
2. www.mon.gov.ru – Министерство образования и науки Российской Федерации
3. www.judo.ru – Федерация дзюдо России

**«Мир дзюдо. Начало пути»
дистанционная подготовка.**

Порядок осуществления тренировочных занятий в период перехода МБУДО «ДЮОЦ» на обучение с применением дистанционных технологий. Данный формат позволяет в условиях режима повышенной готовности, с целью предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), возможной отменой занятий из-за сезонных карантинных мероприятий и погодных условий, а также с целью соблюдения принципа непрерывности тренировочного процесса, проводить занятия в домашних условиях на основании методических рекомендаций тренера.

**Организационные основы прохождения спортивной подготовки в
дистанционной (удаленной) форме тренировочного процесса**

Учитывая необходимость организации спортивной подготовки в дистанционной (удаленной) форме тренировочного процесса, педагог анализирует программы спортивной подготовки (далее - программы) и годового плана-графика тренировочного процесса на 2020-2021 гг. по виду спорта «дзюдо», проводит коррекцию содержания программы и формирует программу дистанционных тренировочных занятий, учитывающих перераспределение видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки с целью обеспечения возможности продолжения занимающимися тренировочных занятий дистанционно в форме удаленного тренировочного процесса.

Преподаватель разрабатывает конспект дистанционных тренировочных занятий в соответствии с планом-графиком тренировочного процесса и программы по виду спорта «дзюдо».

Преподаватель высылает занимающимся (законным представителям) своей группы конспект дистанционного тренировочного занятия доступным средством связи (электронная почта или иные электронно-цифровые средства связи - Viber, ВКонтакте и др.).

ВКонтакте на странице клуба представлены видеоматериалы для проведения домашних тренировок, материалы соревнований и рекомендации родителям. Организуется проведение онлайн конкурсов и различных соревнований.

Занимающийся на основании конспекта дистанционного тренировочного занятия, выполняет упражнения, указанные в нем, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности. При этом занимающиеся не достигшие возраста 14 (четырнадцать) лет выполняют вышеупомянутые упражнения под контролем как минимум одного из родителей или законного представителя.

После окончания каждого дистанционного тренировочного занятия занимающийся или его законные представители, используя доступные средства связи, передают тренеру информацию о завершении тренировочного занятия. Тренер делает соответствующую отметку о прохождении занимающимся тренировочного занятия в журнале учета групповых занятий. В конце каждой

недели, занимающийся проводит самостоятельную сдачу контрольных нормативов и отправляет её педагогу.

В конце каждой недели педагог информирует о количестве проведенных тренировочных занятий в каждой группе и о количестве занимающихся, участвующих в них.

Основное направление дистанционного обучения: развитие координации, ловкости и силы.

Занятия проводятся в домашних условиях с использованием подручных средств, в присутствии или совместно с родителями или законными представителями. Продолжительность одного занятия до 30 минут.

Формы реализации программы:

1. Самостоятельные тренировки по заданию тренера
2. Просмотр учебных материалов, фильмов и соревнований

Учебно-тематический план на период обучения с применением дистанционных технологий

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теоретических	практических	
1	Общая физическая подготовка				
1.1	Анаэробные возможности.	18	-	18	тестирование
1.2.	Силовые возможности.	18	-	18	тестирование
2	Специальная физическая подготовка				
2.1.	Воспитание скоростно-силовой выносливости.	8	-	8	тестирование
2.2.	Воспитание специальной выносливости	8	-	8	тестирование
	Итоговое занятие	1	1	-	Беседа
	Итого	53	1	52	

Физическая подготовка

Тестирование

1. Сгибание рук в упоре лежа за 60 сек
2. Приседания за 60 сек
3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 сек
4. Подтягивание на перекладине за 60 сек
5. Прыжки на скакалке за 60 сек