

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана

Принята на заседании
Педагогического совета
от «24» мая 2022 г.
протокол № 6

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДЮСШ № 4»
_____ Д.В. Герасимов

Приказ от «24» мая 2022 г. № 95

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

по виду спорта

Д З Ю Д О

Срок реализации 8 лет

Разработчики: Бутенко Максим Игоревич,
тренер-преподаватель по дзюдо
Вечканова Наталья Алексеевна,
старший инструктор-методист

Рецензенты:

Корюкин Дмитрий Анатольевич, кандидат биологических наук,
заведующий кафедрой физического воспитания
ФГБОУ ВО «Курганский государственный университет»;
Абрамов Эдуард Николаевич, кандидат биологических наук,
заместитель директора по научно-инновационной работе ГАУ ДПО ЯНАО
«Региональный институт развития образования»

г. Курган, 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1	Пояснительная записка	3 стр.
2	Учебный план	7 стр.
3	Методическая часть	8 стр.
3.1	Методика и содержание работы по предметным областям	8 стр.
3.2	Рабочие программы по предметным областям	14 стр.
3.3	Объемы учебных нагрузок	23 стр.
3.4	Методические материалы	24 стр.
3.5	Методы выявления и отбора одаренных детей	26 стр.
3.6	Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	26 стр.
4	План воспитательной и профориентационной работы	27 стр.
5	Система контроля и зачетные требования	31 стр.
6	Перечень информационного обеспечения	34 стр.
	Приложение 1	36 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта дзюдо (далее – Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, учитывает психофизиологические, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 г. № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01 ноября 2021 г. № 841 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3648-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Цель Программы: воспитание личности социально ориентированной, духовно-нравственной, физически развитой, способной к достижению высоких спортивных результатов.

Основными задачами реализации Программы являются:

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

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта,

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа направлена на организацию досуга детей, получение ими знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, формирование потребности в поддержании здорового образа жизни, отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Дзюдо (дословно «гибкий путь») представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов-дзюдоистов. Контакт между соперниками начинается с момента захвата спортивного костюма - кимоно. Схватка проходит на ровной, плотной, достаточно гибкой площадке, которая позволяет быстро передвигаться и одновременно обеспечивает безопасность при падении. Характер спортивного костюма (кимоно), устройство площадки (татами) дают возможность для свободного применения разнообразных приемов.

С технической стороны дзюдо состоит из трех частей - бросков, борьбы лежа, борьбы стоя. Из положения стоя дзюдоист бросает соперника на спину в любом направлении быстро и достаточно сильно. Для борьбы лежа характерны три типичных приема - удержание, удушение, болевые приемы в локтевом суставе. Эффект определяется временем удержания, при удушении - действенным кратковременным ограничением прилива крови в мозг и при болевом приеме - болью в локтевом суставе. Локтевой сустав избран прежде всего из-за того, что в этом месте самая высокая чувствительность к боли, даже при малом толчке суставные проприоцепторы воспринимают боль, и эффект интенсивно сигнализируется в мозг. Это и предполагает наименьшее повреждение данного сустава.

В технику дзюдо входят и другие типичные элементы: разные способы передвижений по татами, приемы самостраховки, ритуал приветствия, сигнал о сдаче и т. д. В поединке приемы часто комбинируются из положения стоя и положения лежа. Переходы из одного положения в другое должны быть непрерывными, естественными. Приемы удушения и болевые можно начинать из стойки и заканчивать в борьбе лежа. Значительные вариации техники дзюдо, широкий масштаб средств для победы над соперником дают возможность применять множество разнообразных приемов и тактических действий.

Всесторонняя подготовка в дзюдо по развитию физических качеств имеет неоценимое, оздоровительное влияние на развивающийся и формирующийся организм детей и подростков. Воспитательная составляющая дзюдо определяет личностное развитие спортсмена, нивелирует недостатки в выработке волевых и нравственных качеств. Воспитательный процесс содействует формированию моральных представлений об ответственности, взаимопомощи, уважения к окружающим людям.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение по Программе - 8 лет. На обучение принимаются дети, желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта, по результатам индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих необходимых способностей для освоения соответствующей Программы.

Срок обучения по Программе составляет 8 лет. Программа предусматривает два уровня сложности: базовый (6 лет), углубленный (2 года).

Наполняемость групп (Таблица 1) определяется с учетом специфики вида спорта, года обучения и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Таблица 1

Уровень сложности	Год обучения	Минимальное количество обучающихся в группе
Базовый	1	15
	2	14
	3	12
	4	12
	5	10
	6	10
Углубленный	1-2	8

Планируемые результаты освоения Программы

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** для базового уровня:

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** для углубленного уровня:

знание истории развития избранного вида спорта;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

знание основ спортивного питания.

В предметной области **«Общая физическая подготовка»** для базового уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально-значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области **«Общая и специальная физическая подготовка»** для углубленного уровня:

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области **«Дзюдо»** для базового уровня:

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области **«Дзюдо»** для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области **«Основы профессионального самоопределения»** для углубленного уровня:

формирование социально-значимых качеств личности;
развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;
развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области **«Различные виды спорта и подвижные игры»** для базового и углубленного уровней:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области **«Спортивное и специальное оборудование»** для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план (Приложение 1) по Программе содержит:

- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации;
- календарный учебный график;
- расписание учебных занятий.

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки в академических часах из расчета на 46 недель образовательного процесса. Распределение часов осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового или углубленного уровня Программы (Таблица 2).

Таблица 2

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности Программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности Программы
1	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	15	15
1.2	Общая физическая подготовка	30	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	15
1.4	Дзюдо	30	30
1.5	Основы профессионального самоопределения	-	15
2	Вариативные предметные области		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	15	10
2.2	Спортивное и специальное оборудование	10	15

Самостоятельная работа осуществляется по каждой предметной области без непосредственного участия тренера-преподавателя, но по его заданию. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков.

Непрерывность освоения Программы в каникулярный период обеспечивается проведением спортивно-оздоровительных лагерей, участием в тренировочных сборах, самостоятельной работой обучающихся.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Методика и содержание работы по предметным областям

Предметная область «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» реализуется во время теоретических занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов и т.д. Материал излагается в доступной форме.

Наименование тем для базового уровня:

- 1) История развития спорта;
- 2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- 3) Основы законодательства в области физической культуры и спорта;
- 4) Знания, умения и навыки гигиены;
- 5) Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни;
- 6) Основы здорового питания;
- 7) Требования техники безопасности при занятиях дзюдо;
- 8) Инструкторская и судейская подготовка.

Наименование тем для углубленного уровня:

- 1) История развития избранного вида спорта;
- 2) Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- 3) Этические вопросы спорта;
- 4) Основы общероссийских и международных антидопинговых правил;
- 5) Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- 6) Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- 7) Основы спортивного питания;
- 8) Требования техники безопасности;
- 9) Инструкторская и судейская подготовка.

Предметная область «**Общая физическая подготовка**» (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности. Разнообразие упражнений – необходимое условие разностороннего развития и совершенствования двигательного аппарата, обслуживающих его органов и систем.

Общая физическая подготовка является неотъемлемой частью каждого учебного занятия. Физические нагрузки должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха). В подготовительной части занятия любой направленности упражнения выполняются с 8–16-разовыми повторениями. Количество упражнений в общеразвивающем комплексе определяется уровнем подготовленности группы, поставленной задачей и применяемыми средствами. Эти же факторы определяют объем нагрузки в основной части занятия.

Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног; упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости. Используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов, общеразвивающие упражнения с мячами, скакалками, гимнастическими палками, обручами, гантелями и т.д.

Предметная область «**Специальная физическая подготовка**» для углубленного уровня (СФП) отличается технико-тактическим разнообразием приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых порой необычных положений. Специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков.

Благодаря СФП развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами и их закреплению.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средствами СФП являются соревновательные, различные специальные и специально-подготовительные упражнения (поединки, схватки). Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие и совершенствования специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Предметная область «Дзюдо» характеризуется большим объемом технико-тактических действий. "Дзю" означает мягкий, гибкий, скромный, "до" - путь, манеру держаться, точку зрения или склад ума. Таким образом, дзюдо - мягкая, скромная манера держаться, отражающая отношение дзюдоиста к сопернику и к жизни, вид спорта, основанный на бросках, подсечках, болевых и удушающих приемах.

Техническая подготовка включает обучение дзюдоистов основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо. Базовая подготовка спортсмена в дзюдо должна начинаться с технической подготовки, в которую входит обучение технике выполнения приемов и правильному передвижению по татами. Техника в дзюдо — это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов. Техническая подготовка - это многолетний процесс, который условно можно разделить на два основных этапа: первый - это собственно обучение, первичное освоение технического элемента; второй - это процесс углубленного технического совершенствования, овладение высотами спортивно-технического мастерства.

На базовой стадии осуществляется начальное обучение спортивной технике, создается богатый основной арсенал технических умений, навыков (элементов и связок достаточно простых упражнений), на основе которых в дальнейшем разворачивается углубленное совершенствование техники избранного вида спорта. Этот процесс можно характеризовать как приобретение спортсменом общей технической подготовленности. На стадии углубленного спортивно-технического совершенствования происходит совершенствование специальной технической подготовленности спортсмена, меняются конкретное содержание и формы технической подготовки спортсмена.

Техническая подготовка по дзюдо включает:

1. Стойки и защитные стойки.
2. Способы перемещения вперед и назад и повороты.
3. Приёмы выведения противника из равновесия.
4. Падения.
5. Броски в положении стоя, выполняемые с помощью рук: броски через руку, броски через бедро, броски ногами, броски с падением и т.д.

6. Приемы в борьбе лежа: приемы удержания, удушения, а также болевые.

Много бросков в дзюдо основываются на непроизвольной реакции брошенного противника, заключающейся в нескоординированном движении. Следует подчеркнуть, что в этом искусстве можно достичь высокого технического уровня, делающего возможность падения без каких-либо последствий.

Тактическая подготовка. В дзюдо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства - стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и определяется как искусство противоборства в дзюдо. Чем больше дзюдоисты владеют тактикой, тем больше имеют возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

В теории борьбы дзюдо выделяют 3 вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов. Методы обучения тактике: разучивание тактических действий по частям и комбинациям, словесный метод, анализ своих действий и действий противника. Средства тактической подготовки дзюдоистов - это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований. В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться включением в учебно-тренировочный процесс сбивающих факторов: смена противников в поединке для одного спортсмена; удлинение (укорочение) времени поединка; противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами; с форой — «обусловленным преимуществом для соперника», в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

В тактической подготовке дзюдоистов выделены три основных раздела:

- тактические знания, заключающие в себе сведения о принципах и рациональных формах тактики, выработанных в дзюдо;
- тактические умения и навыки дзюдоистов, предполагающие практическую реализацию тактических знаний;
- тактическое мышление (способность быстро перерабатывать информацию, предвидеть действия соперника, находить оптимальное тактическое решение), которое формируется у дзюдоистов на основе единства тактических знаний, умений и навыков.

Образовательный процесс включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, которое зависит от уровня подготовленности обучающихся, календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, выполнения разрядных нормативов и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у дзюдоистов оптимизм к трудностям соревновательных условий и способности не преувеличивать эти трудности.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность обучения, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников, в отборочных соревнованиях перед спортсменами ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Инструкторская и судейская практика (Таблица 3) является продолжением образовательного процесса дзюдоистов, способствует овладению практическими навыками в судействе соревнований по дзюдо.

Инструкторские навыки: умение самостоятельно провести разминку, занятие с младшими группами, принять участие в организации и проведении соревнований внутри группы, школы, умение вести учет и планирование нагрузки.

Судейская практика: самостоятельное судейство официальных соревнований школы, знание правил ведения и обработки технических отчетов и протоколов соревнований.

Таблица 3

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
Базовый уровень 3 и 4 год	инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.
	судейская	Изучение основных положений правил по дзюдо. Судейство соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.
5 год	инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправлять.
	судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.
6 год	инструкторская	Проведение разминки вместе с тренером, заключительной части учебного занятия.

	судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
Углубленный уровень 1-2 год	инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализ выступления на соревнованиях.
	судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших дзюдоистов.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающихся. Средства восстановления подразделяются на четыре группы: естественные, гигиенические, педагогические, медико-биологические и психологические.

Естественные и гигиенические средства восстановления: рациональный режим дня, правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание, естественные факторы природы (солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки и т.д.).

Педагогические средства восстановления: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности, правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебном занятии, так и в целостном образовательном процессе, выбор оптимальных интервалов и видов отдыха, полноценные разминки и заключительные части учебных занятий, использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.), повышение эмоционального фона учебных занятий, эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Медико-биологические средства восстановления: специальное питание и витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Предметная область **«Основы профессионального самоопределения»** для углубленного уровня ориентирована на самоопределение обучающихся с выбором профессии, реализацию перспектив своего развития в выбранной деятельности и готовность самостоятельно и осознанно планировать свое будущее.

Основой профессионального самоопределения является осознанный выбор профессии с учетом своих особенностей и возможностей, требований профессиональной деятельности и социально-экономических условий.

Средствами обучения являются беседы, диспуты, круглые столы, рассказы, показы, демонстрации, мастер-классы, инструкторская и судейская практика, практические целевые занятия, встречи, экскурсии и т.д.

Предметная область **«Различные виды спорта и подвижные игры»** направлена на развитие у обучающихся быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Подвижные и спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол и др.) вызывают эмоциональный интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, являются первостепенным средством формирования коллектива, развитию личностных качеств. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований.

В данной предметной области применяются упражнения из легкой атлетики (бег, прыжки, метание), тяжелой атлетики (упражнения с отягощениями), спортивной акробатики и гимнастики (кувырки, перекаты, группировки, перевороты, висы, упоры, подтягивания и другие).

Предметная область **«Спортивное и специальное оборудование»** направлена на формирование знаний об устройстве спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта, умение использовать спортивное оборудование и инвентарь с целью достижения спортивных целей, приобретение навыков содержания и мелкого ремонта спортивного и специального оборудования, в том числе инвентаря.

Средства обучения: сообщения, беседы, использование наглядного материала, просмотр видеофильмов и т.д.

3.2 Рабочие программы по предметным областям

Предметная область **«Теоретические основы физической культуры и спорта»**

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом теоретической подготовки для базового уровня (Таблица 4) и углубленного уровня (Таблица 5).

Таблица 4

№ п/п	Темы	Базовый уровень					
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	История развития спорта	4	4	7	7	9	9
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4	4	6	6	8	8
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	2	7	7	9	9
4	Гигиенические знания, умения и навыки	8	8	7	7	7	7
5	Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни	8	8	7	7	8	8
6	Основы здорового питания	8	8	7	7	9	9
7	Требования техники безопасности	7	7	7	7	9	9
8	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	7	7	10	10
Всего часов		41	41	55	55	69	69

Краткое содержание тем для базового уровня:

1) История развития спорта

Возникновение и развитие российского спорта. Олимпийское движение.

2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт. Значение занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, совершенствования функциональных и двигательных возможностей детей и подростков, гармоничного физического и духовного развития личности. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. ВФСК «Готов к труду и обороне». Общественно-политическое и государственное значение спорта. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.

3) Основы законодательства в области физической культуры и спорта

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Законодательные и иные нормативные акты Российской Федерации по вопросам физической культуры и спорта.

4) Знания, умения и навыки гигиены

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

5) Режим дня, основы закаливания организма, здоровый образ жизни

Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Понятие о ЗОЖ.

6) Основы здорового питания

Особое значение питания для растущего организма. Здоровые продукты питания. Суточные нормы питания. Режим питания.

7) Требования техники безопасности

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции).

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий избранным видом спорта, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

8) Инструкторская и судейская подготовка

Таблица 5

№ п/п	Темы	Углубленный уровень	
		1 год	2 год
1	Истории развития дзюдо	9	9
2	Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	8	8
3	Этические вопросы спорта	9	9
4	Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	10	10
5	Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований	10	10
6	Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта	8	8
7	Основы спортивного питания	9	9
8	Требования техники безопасности	8	8
9	Инструкторская и судейская подготовка	12	12
Всего часов		83	83

Краткое содержание тем для углубленного уровня:

1) История развития дзюдо

Возникновение и развитие дзюдо. Победы советских и российских дзюдоистов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Современное состояние и проблемы развития дзюдо в России.

2) Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни

Физическая культура и спорт как фактор оздоровления нации и формирования здорового образа жизни.

3) Этические вопросы спорта

Спортивная этика. Нравственные отношения в спорте. Нравственное воспитание в спорте.

4) Основы общероссийских и международных антидопинговых правил

Запрещенный список. Тестирование. Санкции.

5) Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований

Правила дзюдо как вида спорта. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

6) Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта

Учет возрастных особенностей функций организма юных спортсменов. Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние юных спортсменов. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

7) Основы спортивного питания

Понятие об основном обмене. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.

8) Требования техники безопасности

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции).

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий избранным видом спорта, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

9) Инструкторская и судейская подготовка

Предметная область «**Общая физическая подготовка**»

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы и бега.

Общеразвивающие упражнения:

для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения выполняются с предметами и без предметов: скакалками, гантелями, набивными мячами, гимнастическими палками и т.д.

для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловищем, вращения тазом. Упражнения в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе, смешанные упоры и висы. Разнообразные сочетание этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

для ног – вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног. Различные виды прыжков.

Упражнения для развития основных физических качеств:

силы - приседания на одной и двух ногах, подскоки, многоскоки, прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из различных исходных положений, броски набивных мячей весом от груди, из-за головы, сбоку, снизу. Статические усилия на мышцы ног и рук, подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание

гантелей, гирей, штанги, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, партнер на плечах - приседания. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на руках, переползание с перетаскиванием манекена;

выносливости - сгибание рук в упоре лежа, бег с препятствиями, с переносом предметов, кросс, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время;

быстроты – выполнение быстрых движений, упражнения из различных исходных положений, ускорения на короткие отрезки с изменением направления движения, с дополнительным заданием, подтягивание на перекладине и сгибание рук в упоре лежа на время, 10 кувырков вперед на время, бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний, подвижные игры в касания, тиснения, эстафеты, забегания на мосту влево, вправо, броски манекена через спину;

ловкости – акробатические упражнения, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, передвижение по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу, челночный бег 3x10 м, партнер на четвереньках — атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;

гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, маховые, наклонные движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения, движения с большей амплитудой.

Предметная область «**Специальная физическая подготовка**» (для углубленного уровня)

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего тренировочного процесса.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов на более тяжелых партнерах;
- быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 сек, за 10 сек. Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3-5 минут);
- гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой;
- ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения: боковой подсечки – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу, по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу.

Предметная область «Дзюдо»

Базовый уровень

Первый-второй год обучения

6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС.

1. Рэй - приветствие (поклон) Тачи рэй - приветствие стоя Дза рэй - приветствие на коленях
2. Оби - пояс (завязывание)
3. Шисей - стойки
4. Шинтай - передвижения
Аюми аши - передвижение обычными шагами
Цуги аши - передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо, по диагонали.
5. Тай сабаки - повороты (перемещения тела):
на 90* шагом вперед; на 90* шагом назад; на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180* круговым шагом вперед; на 180* круговым шагом назад.
6. Куми ката - захваты Основной захват - рукав-отворот
7. Кузуши - выведение из равновесия

маэ кузуши	вперед
уширо кузуши	назад
миги кузуши	вправо
хидари кузуши	влево
маэ миги кузуши	вперед-вправо
маэ хидари кузуши	вперед-влево
уширо миги кузуши	назад-вправо
уширо хидари кузуши	назад-влево

8. Укэми - падения

ёко укэми	на бок
уширо укэми	на спину
маэ укэми	на живот
дзэнпо тэнкай укэми	кувырком

5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС.

НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

дэ аши бараи	боковая подсечка под выставленную ногу
хидза гурума	подсечка в колено под отставленную ногу
уки гоши	бросок скручиванием вокруг бедра
о сото гари	отхват

КАТАМЭ ВАДЗА (KATAME WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

хон кэса гатамэ	удержание сбоку
ёко шихо гатамэ	удержание поперек
ками шихо гатамэ	удержание со стороны головы
кузурэ кэса гатамэ	удержание сбоку с захватом из-под руки

Третий-четвертый год обучения

4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС.

НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

о учи гари	зацеп изнутри голенью
ко учи гари	подсечка изнутри
о гоши	бросок через бедро подбивом
окури аши бараи	боковая подсечка в темп шагов
таи отоши	передняя подножка
сасаэ цури коми аши	передняя подсечка под выставленную ногу

КАТАМЭ ВАДЗА (КАТАМЕ WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

кузурэ кэса гатамэ	удержание сбоку с захватом из-под руки
макура кэса гатамэ	удержание сбоку с захватом своей ноги
уширо кэса гатамэ	обратное удержание сбоку
ката гатамэ	удержание с фиксацией плеча головой
татэ шихо гатамэ	удержание верхом

Пятый-шестой год обучения

3 КЮ. ЗЕЛЕНый ПОЯС.

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

иппон сеой нагэ	чистый бросок через плечо
эри сеой нагэ	
моротэ сеой нагэ	
хараи гоши	подхват бедром под две ноги
сото макикоми	бросок через спину захватом руки под плечо
цури коми гоши	бросок через бедро захватом отворота
содэ цури коми гоши	бросок через бедро захватом за два рукава
ко сото гари	задняя подсечка

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

кузурэ кэса гатамэ	удержание сбоку с захватом из-под руки
макура кэса гатамэ	удержание сбоку с захватом своей ноги
уширо кэса гатамэ	обратное удержание сбоку
кузурэ ёко шихо гатамэ	удержание поперек с захватом руки
кузурэ ками шихо гатамэ	удержание со стороны головы с захватом руки
кузурэ татэ шихо гатамэ	удержание верхом с захватом руки

Углубленный уровень

Первый год обучения

2 КЮ. СИНИЙ ПОЯС.

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

учи мата	подхват под одну ногу
ко сото гакэ	зацеп снаружи голенью
ханэ гоши	подсад бедром и голенью изнутри
томозэ нагэ	бросок через голову с упором стопой в живот
суми гаэши	бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
тани отоши	задняя подножка на пятке (седом)
ёко отоши	боковая подножка на пятке (седом)

КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

KANSETZU WAZA	
удэ хишиги джуджи гатамэ	рычаг локтя захватом руки между ног
удэ гатамэ	
ваки гатамэ	рычаг локтя захватом руки подмышку
удэ гарами	узел локтя
SHIME WAZA	
коши джимэ	
санкаку джимэ	удушение захватом головы и руки ногами
окури эри джимэ	удушение сзади двумя отворотами
ката ха джимэ	удушение сзади отворотом, выключая руку
ката джуджи джимэ	удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
гяку джуджи джимэ	удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)

нами джуджи джимэ	удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
содэ гурума джимэ	удушение спереди отворотом и предплечьем вращением

Второй год обучения

1 КЮ. КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС.

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

хараи макикоми	подхват под две ноги с захватом руки под плечо
учи мата макикоми	подхват изнутри с захватом руки под плечо
о сото макикоми	отхват с захватом руки под плечо
аши гурума	бросок через ногу скручиванием
уки ваза	передняя подножка на пятке седом
хикоми гаэши	бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
ёко гурума	бросок через грудь седом
уширо гоши	подсад опрокидыванием от броска через бедро
ура нагэ	бросок через грудь прогибом
ката гурума	бросок через плечи («мельница»)
тэ гурума	боковой переворот
моротэ гари	бросок захватом двух ног
кучики даоши	бросок захватом ноги за подколенный сгиб

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

KANSETZU WAZA	
удэ хишиги тэ гатамэ	рычаг локтя через предплечье в стойке
удэ хишиги аши гатамэ	рычаг локтя внутрь ногой
удэ хишиги санкаку гатамэ	рычаг локтя захватом головы и руки ногами
SHIME WAZA	
хадака джимэ	удушение сзади плечом и предплечьем
кататэ джимэ	удушение спереди предплечьем
рётэ джимэ	удушение спереди кистями
тсуккоми джимэ	

Предметная область «Основы профессионального самоопределения»

Программный материал реализуется в соответствии с планом мероприятий, направленных на предпрофессиональную подготовку обучающихся (Таблица 6).

Таблица 6

№ п/п	Мероприятия	Углубленный уровень	
		1 год	2 год
1	Знакомство обучающихся с разнообразием профессий физкультурно-спортивной направленности	11	11
2	Цикл бесед «Тренер – это не профессия, это – призвание!»	8	8
3	Мастер-классы с известными спортсменами и тренерами	10	10
4	Участие в проведении учебных занятий	16	16
5	Участие в судействе соревнований	11	11
6	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий группы, школы	12	12
7	Встречи с представителями учебных заведений,	7	7

	экскурсии в профессиональные образовательные организации		
8	Другие мероприятия (просмотр фильмов, слайдов, диспуты, экскурсии и т.д.)	8	8
Всего часов		83	83

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Подвижные игры

По двигательному содержанию (игры с бегом, с прыжками, с метанием, с лазанием). По образному содержанию, сюжетные и бессюжетные («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», ловишки, пятнашки, перебежки). Игры соревновательного типа («Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку», «Перемени предмет», эстафеты). По преимущественному проявлению «ловкости» - игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание). По преимущественному проявлению «быстроты» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы (с короткими перебежками, с бегом на скорость). По преимущественному проявлению «силы» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера. По преимущественному проявлению «выносливости» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

Спортивные игры

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Спортивная акробатика и гимнастика

Различные кувырки (вперед, назад, боком), перекаты, группировки, стойки на лопатках, на голове и руках, мосты из различных исходных положений, полушпагаты, шпагаты, колеса и т.д. Различные упражнения на гимнастической стенке и скамейке, висы, упоры, подтягивание, упражнения в равновесии. Спортивная акробатика и гимнастика успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Легкая атлетика

Различные виды ходьбы, бега и прыжков. Бег на дистанции. Метание. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции.

Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества. Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых дзюдоисту. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом. Прыжки в длину и высоту с разбега развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Тяжелая атлетика

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями, предметами). Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений).

Предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

Требования к спортивному залу по подготовке к проведению занятий. Татами. Спортивное оборудование: канат, турник, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, тренажеры, электронные весы, табло, маты, манекены, штанга тренировочная и др. Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, гимнастические палки, гири, гантели, секундомеры и др. Правила хранения спортивного оборудования и инвентаря. Спортивная одежда и экипировка дзюдоиста.

Использование спортивного оборудования и инвентаря на учебных занятиях.

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала.

Мелкий ремонт инвентаря и оборудования.

3.3 Объемы учебных нагрузок

Учебная нагрузка (Таблица 7) устанавливается в соответствии с объемом Программы и в зависимости от уровня ее сложности. Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровня обучения и не может превышать на базовом уровне - 2-х часов, на углубленном уровне - 3-х часов.

Таблица 7

Уровни сложности	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Количество занятий в неделю
Базовый	1-2	6	276	3
	3-4	8	368	4
	5-6	10	460	5
Углубленный	1-2	12	552	4-6

3.4 Методические материалы

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных и индивидуальных возможностей обучающихся, как единый процесс, подчиняющийся определенным принципам:

комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (теоретической, общей и специальной физической, технико-тактической, психологической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по уровням и годам обучения с тем, чтобы обеспечить в многолетнем образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности;

вариативности – предусматривает в зависимости от уровня многолетней спортивной подготовки и индивидуальных особенностей обучающихся, вариативность программного материала для практических занятий, разнообразие тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основными формами осуществления учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия (теоретические и практические);
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Базовый уровень сложности

Основная цель: утверждение в выборе спортивной специализации дзюдо и овладение основами техники и тактики этого вида спорта.

Основные средства: 1) подвижные и спортивные игры, игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики; 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (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.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, переменный, интервальный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления: на первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка и целенаправленно развиваются физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсменов.

Содержание занятий включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Всё это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития детей с различным уровнем физической подготовленности, а с другой - обеспечивает базовую спортивную подготовку юных спортсменов.

Особенности обучения. Двигательные навыки должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Углубленный уровень сложности

Основная цель: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом дзюдоиста.

Основные средства: 1) общеразвивающие упражнения; 2) элементы акробатики и гимнастические упражнения; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала дзюдо; 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); 6) метание (набивных, теннисных мячей и др.); 7) подвижные и спортивные игры; 8) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 9) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 10) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, интервальный, изометрический, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Углубленный уровень характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Образовательный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Особенности обучения. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

3.5 Методы выявления и отбора одаренных детей

Содержание методики отбора обусловлено спецификой вида спорта. Она основывается на системе педагогических, медико-биологических и психических показателей, имеющих высокую прогностическую значимость: уровень физических качеств, специфичных для данного вида спорта, уровень способностей, лежащих в основе технико-тактических действий, морфологические данные, функциональные особенности организма, свойства высшей нервной деятельности и др.

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства обучающихся.

Медико-биологические методы помогают выявлять морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма обучающегося и состояние его здоровья.

Психологические методы определяют особенности психики, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям.

Отбор проводится по алгоритму: оценка состояния здоровья, выполнение контрольно-переводных нормативов, антропометрические измерения, выявление темпов прироста физических качеств и спортивных результатов.

В ходе отбора осуществляется систематическое изучение каждого обучающегося с целью окончательного определения его индивидуальной спортивной специализации. Проводятся педагогические наблюдения, контрольные испытания с целью дальнейшего определения сильных и слабых сторон подготовленности занимающихся. На основе анализа результатов обследования окончательно решается вопрос об одаренности и индивидуальной спортивной ориентации обучающегося и переводе его при наличии условий и возможностей на освоение программ спортивной подготовки.

Обучающиеся, не проявившие спортивную одаренность продолжают обучение с ориентацией не на спортивную, а на профессиональную деятельность, подготовку к поступлению на обучение в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования.

3.6 Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

- К занятиям по дзюдо допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности.
- На учебных занятиях обучающиеся занимаются только в спортивной форме и спортивной обуви.
- При проведении образовательного процесса соблюдаются установленные

режимы занятий и отдыха, учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием.

- В спортивном зале необходимо наличие медицинской аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- Запрещается нахождение обучающихся в спортивном зале без присмотра тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель должен следить за дисциплиной, воспитывать у дзюдоистов дружеское и корректное отношение к партнерам. При проведении тренировочных поединков строго соблюдать правила ведения схватки.
- Тренер-преподаватель должен правильно выбирать место нахождения в спортивном зале, чтобы в поле зрения находились все обучающиеся. Обеспечить правильный показ и страховку при выполнении упражнений и приемов, начинать выполнение упражнений и заканчивать только по команде (сигналу).
- Следить за тем, чтобы обучающиеся самовольно не использовали спортивный инвентарь и оборудование.
- При выполнении упражнений с предметами (гимнастическими палками, обручами, мячами и т.д.) соблюдать интервалы и дистанции между обучающимися.
- Во время проведения занятий тренер-преподаватель должен контролировать состояние обучающихся, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, нужно предложить обучающемуся отдохнуть, а затем перевести на более спокойную деятельность.
- При проведении спортивных и подвижных игр строго соблюдать правила игр; начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде, избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемые обучающимися должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Помещение для учебных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Все обучающиеся должны находиться в поле зрения тренера-преподавателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми спортсменами действиями.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного гармоничного развития личности ребенка.

Воспитательная работа предполагает тесное единство патриотического, нравственного, эстетического, трудового воспитания с учетом особенностей образовательной и соревновательной деятельности, их влияния на личность обучающегося.

Основные направления воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание - воспитание гражданской ответственности и порядочности, чувства любви и гордости за свою страну, край, школу, семью, освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре России, формирование у обучающихся активной жизненной позиции, стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе.

Духовно-нравственное воспитание – это процесс, направленный на формирование и развитие целостной личности ребенка, и предполагает становление его отношения к Родине, обществу, коллективу, людям, к труду, своим обязанностям и к самому себе, усвоение моральных норм, принципов, развитие качеств гуманизма, чести, долга, доброты, уважительное отношение к традициям, культуре и языку своего народа и других народов России, формирование волевых качеств.

Волевые качества единоборца – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в учебном процессе при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Для совершенствования волевых способностей применяется введение дополнительных трудностей и помех на занятии. Например, после достаточно напряженного учебного занятия объявляется о дополнительных схватках, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, спарринги в присутствии большого количества зрителей, со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного обучающегося.

Здоровьесберегающее воспитание - обеспечивает необходимые условия для полноценного естественного развития обучающихся и способствует формированию основ здорового образа жизни, обеспечивает практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического, психического и нравственного здоровья, формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения.

Трудовое и профориентационное воспитание представляет собой процесс организации и стимулирования трудовой деятельности обучающихся, формирования у них трудовых умений и навыков, воспитания трудолюбия, добросовестного отношения к выполняемой работе, стимулирования инициативы, творчества и стремления к достижению более высоких результатов.

Профессиональная ориентация – это процесс ознакомления обучающихся с различными видами профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, оказания им помощи в выборе будущей профессии и специальности в соответствии с имеющимися склонностями и способностями.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, родительские собрания, наглядные пособия, стенды, просмотр художественных и документальных фильмов, экскурсии, конкурсы, акции, общественно полезный труд, общественная работа и т.д.

Важнейшим фактором воспитания, условием формирования личности является спортивный коллектив. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, проводить походы, тематические вечера, вечера отдыха и праздники, конкурсы самодеятельности.

Осуждение или похвала коллективом - одно из наиболее сильных воздействий на психику человека. Важным условием успешных воспитательных воздействий является формирование и поддержание традиций в коллективе.

Планирование воспитательной работы осуществляется в двух основных формах: годовой план воспитательной работы (Таблица 8) учреждения и план воспитательной работы тренера-преподавателя.

Факторы, определяющие эффективность воспитательной работы: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, высокая организация учебного процесса, атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив, система морального стимулирования, наставничество старших.

Таблица 8

№ пп	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Применение на учебных занятиях методов и приемов, направленных на морально-нравственное воспитание обучающихся	в течение года	тренеры-преподаватели
2	Проведение соревнований, посвященных памятным историческим, государственным и знаменательным датам	по календарному плану	инструкторы-методисты
3	Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня, посвященных памятным историческим, государственным и знаменательным датам	по календарному плану	тренеры-преподаватели
4	Использование символики Российской Федерации, Курганской области, города Кургана, ДЮСШ № 4 при проведении соревнований и мероприятий	в течение года	инструкторы-методисты
5	Показ видеороликов и слайдов на тему «Основы здорового и безопасного образа жизни» при проведении образовательного процесса	в течение года	инструкторы-методисты
6	Просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов	в течение года	тренеры-преподаватели
7	Оформление стендов: «Вкус победы им знаком» «Служить Отечеству – это почетно!»	в течение года	инструкторы-методисты
8	Размещение информации по теме «Страницы нашей истории» на стендах в спортивных залах об истории России, Курганской области, города Кургана и ДЮСШ № 4	в соответствии с историческими и государственными датами	инструкторы-методисты
9	Встречи с ветеранами войны, труда и спорта, мастер-классы с известными спортсменами	в течение года	инструкторы-методисты
10	Участие в военно-патриотических акциях: «Георгиевская ленточка» «Времен связующая нить» (возложение цветов на Аллею памяти)	май	тренеры-преподаватели

	«Зажги свечу памяти!»	июнь	
11	Организация и проведение конкурса рисунков: «#ЭтоНашаПобеда!» «#ВместеМыСила!» «#МыПатриотыРоссии!»	май июнь	тренеры-преподаватели
12	Беседы по нравственному воспитанию: «Ценности истинные и мнимые» «Культура разговорной речи» «Чтобы радость людям дарить, надо добрым и вежливым быть»	в течение года	тренеры-преподаватели
13	Диспуты, круглые столы «Здоровье сгубишь-новое не купишь» «Вместо всякой наркоты-с витаминами на ты!»	в течение года	тренеры-преподаватели
14	Посещение музеев, театров, кинотеатров	в течение года	тренеры-преподаватели
15	Регулярное обновление и пополнение информации на сайте школы: дюсш4курган.рф	в течение года	инструкторы-методисты
16	Историческая «копилка»: сбор материалов, фактов в Летопись школы	в течение года	инструкторы-методисты
17	Освещение в СМИ о деятельности школы, об успехах обучающихся	в течение года	инструкторы-методисты
18	Сдача нормативов ВФСК «ГТО»	в течение года	тренеры-преподаватели
19	Привлечение к общественно полезному труду	в течение года	тренеры-преподаватели
20	Посещение обучающимися в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и спортивных мероприятий	в течение года	тренеры-преподаватели
21	Индивидуальные беседы и консультации с обучающимися	в течение года	тренеры-преподаватели
22	Родительские собрания	в течение года	тренеры-преподаватели
23	Походы выходного дня, дни здоровья	в течение года	тренеры-преподаватели
24	Тематические праздники «Лучшие спортсмены ДЮСШ № 4» «В добрый путь!» (для выпускников)	декабрь июнь	заместители директора
25	Профориентационная работа: - встречи с представителями профессий и учебных заведений; - индивидуальное консультирование обучающихся; - беседы «Мир профессий или какую дверь открыть?», «Сто дорог – одна твоя»; - конкурс рисунков «Все профессии важны»; - экскурсии в профессиональные образовательные организации и на предприятия; - информация на школьных стендах.	в течение года	заместители директора

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Для определения качества освоения Программы проводятся текущий контроль в течение учебного года (не менее 1 раза в квартал), промежуточная (после каждого года обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся в сроки, определенные календарным учебным графиком.

Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем.

Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке, вопросы по теоретической части образовательной программы.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по базовым предметным областям, входящим в учебный план, в форме собеседования и тестирования.

Промежуточная аттестация для обучающихся базового уровня

По предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» проводится собеседование или тестирование по вопросам:

1. Возникновение и развитие российского спорта.
2. Олимпийское движение.
3. Физическая культура и спорт.
4. Значение занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, гармоничного физического и духовного развития личности.
5. ВФСК «Готов к труду и обороне».
6. Значение выступлений российских спортсменов в официальных международных спортивных соревнованиях.
7. Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).
8. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).
9. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня.
10. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
11. Здоровые продукты питания. Суточные нормы питания. Режим питания.
12. Правила по технике безопасности.
13. Правила по пожарной безопасности.
14. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий избранным видом спорта, меры их профилактики.
15. Страховка и самостраховка.

По предметной области «**Общая физическая подготовка**» принимаются контрольные упражнения: челночный бег 3x10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места, подъем туловища, лежа на спине за 30 секунд.

Нормативы контрольных упражнений для юношей

№ п/п	Контрольные упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Челночный бег 3x10 м (с)	9,3	9,0	8,7	8,4	8,1	7,8

2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	13	15	17	19	21	23
3	Прыжок в длину с места (см)	140	145	150	155	160	165
4	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (раз)	14	16	18	20	22	24

Нормативы контрольных упражнений для девушек

№ п/п	Контрольные упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	Челночный бег 3x10 м (с)	9,5	9,2	8,9	8,6	8,3	8,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	11	13	15	17	19	21
3	Прыжок в длину с места (см)	135	140	145	150	155	160
4	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (раз)	12	14	16	18	20	22

По предметной области «Дзюдо» проводится контрольный поединок.

Промежуточная аттестация для обучающихся углубленного уровня

По предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» проводится собеседование или тестирование по вопросам:

1. Возникновение и развитие дзюдо.
2. Победы советских и российских дзюдоистов на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах, Олимпийских играх.
3. Спортивная этика. Нравственные отношения в спорте. Нравственное воспитание в спорте.
4. Основы общероссийских антидопинговых правил.
5. Основы международных антидопинговых правил.
6. Запрещенный список. Тестирование. Санкции.
7. Правила дзюдо как вида спорта.
8. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по дзюдо.
9. Понятие об основном обмене. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека.
10. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим.
11. Правила по технике безопасности и пожарной безопасности.

По предметной области «**Общая и специальная физическая подготовка**» принимаются контрольные упражнения: челночный бег 3x10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места, подъем туловища, лежа на спине за 30 секунд.

Нормативы контрольных упражнений для юношей

№ п/п	Контрольные упражнения	1-2 год
1	Челночный бег 3x10 м (с)	7,6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	25
3	Прыжок в длину с места (см)	170
4	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (раз)	25

Нормативы контрольных упражнений для девушек

№ п/п	Контрольные упражнения	1-2 год
1	Челночный бег 3x10 м (с)	7,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	22
3	Прыжок в длину с места (см)	165
4	Подъем туловища, лежа на спине за 30 с (раз)	23

По предметной области «Дзюдо» проводится контрольный поединок.

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся сдал теоретический материал (зачет), выполнил нормативы контрольных упражнений не менее чем на 75 %, провел контрольный поединок (зачет).

Результаты промежуточной аттестации служат основанием для перевода обучающихся на следующий год обучения. Результаты промежуточной аттестации обучающихся углубленного уровня 2 года обучения являются основанием для допуска к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация для обучающихся углубленного уровня 2 года обучения

По предметной области «**Теоретические основы физической культуры и спорта**» проводится собеседование или тестирование по вопросам:

1. Значение физической культуры и спорта для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.
2. Общественно-политическое и государственное значение спорта.
3. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России.
4. Понятие о ЗОЖ. Физическая культура и спорт как фактор оздоровления нации и формирования здорового образа жизни.
5. Современное состояние и проблемы развития избранного вида спорта в России.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по избранному виду спорта.
7. Влияние систематических занятий спортом на функциональное состояние спортсменов. Изменения, происходящие в организме в результате занятий избранным видом спорта.
8. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий избранным видом спорта, меры их профилактики.
9. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

По предметной области «Дзюдо» учитывается выполнение требований, норм и условий Единой всероссийской спортивной классификации по избранному виду спорта.

По предметной области «**Основы профессионального самоопределения**» учитывается участие в проведении учебных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя или в судействе соревнований.

Итоговая аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся получил зачет по предметным областям: «Теоретические основы физической культуры и спорта», «Основы профессионального самоопределения» и имеет спортивный разряд по избранному виду спорта.

На основании результатов итоговой аттестации выдается документ об окончании спортивной школы.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Блеер, А.Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - Москва: Издательский центр «Академия», 2010. - 464 с.- Текст: непосредственный.
2. Васильков А.А. Теория и методика спорта / А.А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 192 с.- Текст: непосредственный.
3. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов: учебник / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. М.: Физкультура и Спорт, 2009. - 197 с. – Текст: непосредственный.
4. Дзюдо. Базовая технико- тактическая подготовка для начинающих: учебник / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006 – 126 с. - Текст: непосредственный.
5. Дзюдо. Система и борьба: учебник / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, В.М. Невзоров, Ю.М. Схаляхо. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 158с. - Текст: непосредственный.
6. Дзюдо (система и борьба): учебник / Под общ. ред. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблева. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 800 с. - Текст: непосредственный.
7. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с. - Текст: непосредственный.
8. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А.М. Максименко. - М.: «Физическая культура», 2009. - 496 с.- Текст: непосредственный.
9. Направленность тренировочного процесса в дзюдо на воспитание социально- значимых ценностей / Еганов А. В., 2009 г. Ростов-на-Дону, ООО «Феникс», 2006 г. - Текст: непосредственный.
10. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва, 2009. – 112 с. - Текст: непосредственный.
11. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – Москва: ООО «Издательство АСТ», 2011. – 864 с. - Текст: непосредственный.
12. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо): учебное пособие / С. В. Ерегина; Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования "Сахалинский гос. ун-т". - Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. - 143 с. - Текст: непосредственный.
13. Теория и практика дзюдо: учебно-методическое пособие / В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина. Москва, ОАО «Издательство «Советский спорт»», 2011 г. – 448 с. - Текст: непосредственный.
14. Чумаков, Е.М. Сто уроков дзюдо / Под редакцией С.Е. Табакова. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 448 с. - Текст: непосредственный.

15. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / Шестаков В.Б., Ерегина С.В. - Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 211 с. - Текст: непосредственный.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 04.05.2022). – Текст: электронный.

2. Олимпийский Комитет России: официальный сайт. – Москва. - URL: <https://olympic.ru/> (дата обращения: 04.05.2022). – Режим доступа: свободный.

3. Мир дзюдо: официальный сайт. – Москва. - URL: <http://www.mir-judo.ru/> (дата обращения: 04.05.2022). – Режим доступа: свободный.

4. Федерация дзюдо России: официальный сайт. – Москва. - URL: <http://www.judo.ru/> (дата обращения: 04.05.2022). – Режим доступа: свободный.

5. Сайт любителей дзюдо: официальный сайт. – Москва. – URL: <http://judobelarus.com/> (дата обращения: 04.05.2022). – Режим доступа: свободный.

Учебный план
по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта дзюдо

«Утверждаю»

Приказ от «24» мая 2022 г. № 95

План учебного процесса для базового уровня

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	2208		330	1878			276	276	368	368	460	460
1	Обязательные предметные области	1658		330	1328			207	207	277	277	345	345
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	330		330				41	41	55	55	69	69
1.2	Общая физическая подготовка	664			664			83	83	111	111	138	138
1.3	Дзюдо	664			664			83	83	111	111	138	138
2	Вариативные предметные области	550			550			69	69	91	91	115	115
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	330			330			41	41	55	55	69	69
2.2	Спортивное и специальное оборудование	220			220			28	28	36	36	46	46
3	Теоретические занятия	330		330				41	41	55	55	69	69
4	Практические занятия	1734			1734			216	216	289	289	362	362
4.1	Тренировочные мероприятия	1662			1662			206	206	277	277	348	348
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	60			60			8	8	10	10	12	12
4.3	Иные виды практических занятий	12			12			2	2	2	2	2	2
5	Самостоятельная работа	108	108					13	13	18	18	23	23
6	Аттестация*	36				36	-	6	6	6	6	6	6
6.1	Промежуточная аттестация	36				36		6	6	6	6	6	6
6.2	Итоговая аттестация	-					-	-	-	-	-	-	-

*Формы аттестации: собеседование, тесты, контрольный поединок.

План учебного процесса для углубленного уровня

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				теоретические	практические	промежуточная	итоговая	1-й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Общий объем часов	1104		166	938				
1	Обязательные предметные области	828		166	662			414	414
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	166		166				83	83
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	166			166			83	83
1.3	Дзюдо	330			330			165	165
1.4	Основы профессионального самоопределения	166			166			83	83
2	Вариативные предметные области	276			276			138	138
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	110			110			55	55
2.2	Спортивное и специальное оборудование	166			166			83	83
3	Теоретические занятия	166		166				83	83
4	Практические занятия	868			868			435	433
4.1	Тренировочные мероприятия	832			832			417	415
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	28			28			14	14
4.3	Иные виды практических занятий	8			8			4	4
5	Самостоятельная работа	56			56			28	28
6	Аттестация*	14				12	2	6	8
6.1	Промежуточная аттестация	12				12		6	6
6.2	Итоговая аттестация	2					2	-	2

*Формы аттестации: собеседование, тесты, контрольный поединок, проведение занятия, судейство соревнований, наличие спортивного разряда.

Расписание учебных занятий на 2022-2023 учебный год

«Утверждаю»

Приказ от «31» августа 2022 г. № 126

Группа	Дни недели	Наименование предметной области	Время проведения	Место проведения	Тренер-преподаватель
Б-4 г. об.	понедельник, среда, пятница, суббота	Теоретические основы физической культуры и спорта общая физическая подготовка, дзюдо, различные виды спорта и подвижные игры, спортивное и специальное оборудование	18.30-20.00	Спорткомплекс Федерации самбо Курганской области	Бутенко М.И.
Б-2 г. об.	вторник, четверг, суббота		15.00-16.30		
Б-2 г. об.	понедельник, среда, пятница		16.45-18.15		