

УПРАВЛЕНИЕ ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НИЖНИЙ ТАГИЛ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «УРАЛЕЦ»**

РАССМОТРЕНА:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «СШОР «Уралец»
Протокол №1 от 15.03.2023



УТВЕРЖДЕНА:
Директор МБУ ДО «СШОР «Уралец»
/Р.Р. Киямов
Приказ № 152 от 16.03.2023

**Дополнительная общеразвивающая программа
по дзюдо**
Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 18 лет и старше
Срок реализации: 3 года.

Авторы составители программы:
Старший инструктор-методист - Пышина М.А.
Инструктор-методист – Сафонова А.В.
Тренеры-преподаватели:
Хамзин А.А., Ларин В.В.

г. Нижний Тагил
2023 год

Оглавление

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	5
1.3. Планируемые результаты	6
1.4. Содержание программы	6
1.4.1. Учебный план	6
1.4.2. Календарный учебный график	7
1.5. Система контроля результативности программы.	8
2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
2.1. Материально-технические условия реализации программы	10
2.2. Кадровые условия реализации программы	11
3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	12
Нормативные документы	12
Список литературы	13
Перечень интернет-ресурсов:	14
Приложение 1 к дополнительной общеобразовательной программе	15
Рабочая программа спортивно-оздоровительной группы	15
Приложение 2 к дополнительной образовательной программе	22
Календарный план воспитательной работы на 2023 год	22

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по дзюдо (далее – Программа) разработана и предназначена для реализации в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Уралец» города Нижний Тагил.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа разработана с учетом действующих нормативных правовых актов в сфере дополнительного образования, в сфере физической культуры и спорта. Реализация программы осуществляется на основании муниципального задания.

Данная программа предназначена для взрослого населения от 18 лет и старше, проявляющих интерес к занятиям дзюдо, имеющим соответствующую подготовку.

Программа направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни, получение знаний выбранного вида спорта.

Дзюдо – спорт, основа которого заключается в том, чтобы победить соперника физическим, техническим и тактическим преимуществом. Дзюдо – дословно «гибкий путь». Борьба дзюдо – олимпийский вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определенным правилам; с применением различных приемов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т.п.). Для достижения победы в поединке атакующий борец в стойке должен выполнить бросок соперника на татами на спину, а в положении лежа – болевой или удушающий прием, либо удержание (30 сек.). Соревнования по борьбе дзюдо проводятся среди мужчин и женщин с учетом весовых категорий.

Поединки в дзюдо проходят на татами. Рабочая зона, где проходит поединок, имеет размер 10x10 метров. При этом основная борьба ведется в квадрате размером 8x8 метров. Остальная зона, имеющая красный цвет, называется опасной зоной. Площадка за опасной зоной имеет ширину 3 метра и называется зоной безопасности, так как должна предохранять соперников от травм. Соревновательная деятельность регламентируется правилами вида спорта «дзюдо».

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, необходимые условия для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, создают условия для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены.

Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю. Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на умение полностью раскрыть свои возможности.

Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Актуальность программы обусловлена тем, что на современном этапе необходимо повысить уровень физического развития, подготовленности занимающихся.

Новизна данной программы состоит в освоении и поддержании обучающимися навыков координации движений и свободы владения своим телом с эмоционально – коммуникативным процессом сотрудничества, сотворчества между обучающимися и с тренером-преподавателем.

Педагогическая целесообразность обучения направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом у взрослого населения, на приобщение граждан к здоровому образу жизни

Групповые занятия способствуют социализации в обществе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 18 лет и старше. Группы набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки, при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. Наполняемость группы от 10 до 25 человек. Программа предназначена для мужчин и женщин.

Педагогическая целесообразность Программы заключается также в возможности одновременно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия дзюдо позволяют решить проблему занятости детей в свободное время, пробуждают интерес к определенному виду спорта.

Отличительной особенностью Программы является формирование максимально доступной комфортной среды, воспитывающей у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия дзюдо позволяют ребенку ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях.

Форма обучения, применяющиеся при реализации программы: обучение в школе, с учетом потребностей, возможностей личности и в зависимости от объема обязательных занятий тренера-преподавателя с обучающимися осуществляется в очной форме.

Виды проведения занятий (работа со всеми одновременно):

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные;

- самостоятельная работа (вне школы), для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки на период праздничных дней и дней отпуска тренера-преподавателя; в том числе с использованием дистанционных технологий на период ограничительных мер по эпидемиологическому благополучию в городе. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебным планом.

- участие в спортивных соревнованиях (открытых учебно-тренировочных занятиях) и мероприятиях;

- иные виды.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, медицинские мероприятия.

Срок реализации Программы: 3 года. К концу обучения по Программе обучающиеся должны освоить и уверенно владеть основными приемами, элементами в дзюдо, обладать необходимой физической и технической подготовкой, проявлять необходимые коммуникативные качества.

1.2. Цели и задачи программы

Целью данной программы является на основе полученных умений и навыков по виду спорта «дзюдо» и создания условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Задачи программы:

Обучающие:

- ознакомить с особенностями основных дисциплин дзюдо;
- обучить базовым техническим элементам дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- сформировать базовые знания по теоретической подготовке;
- сформировать умения организации самостоятельных занятий по дзюдо во время досуговой деятельности;

Развивающие:

- способствовать развитию физических качеств, занимающихся дзюдо;
- развить необходимые навыки и умения по работе с инвентарем и вспомогательном оборудовании;
- развить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также к занятиям дзюдо;

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям дзюдо и здоровому образу жизни;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формировать гражданско-патриотические качества личности;

- воспитывать навыки безопасного поведения во время занятий дзюдо, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий дзюдо;
- воспитывать чувство ответственности, волю и стремление к победе, преодолевая трудности, усталость и психологическое напряжение.

1.3. Планируемые результаты

Первый год обучения:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях дзюдо;
- историю возникновения и развития дзюдо ;
- сведения по личной гигиене, режиму дня, здоровому питанию

Обучающийся должен уметь:

- повысить уровень физической подготовки;
- исполнять элементы и связки технической подготовки;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий дзюдо.

Второй, третий год обучения:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях дзюдо;
- историю возникновения и развития дзюдо;
- сведения по личной гигиене, режиму дня, здоровому питанию;
- правила вида спорта;

Обучающийся должен уметь:

- повысить уровень физической подготовки;
- исполнять элементы и связки технической подготовки;
- проводить самостоятельные формы занятий;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий дзюдо.

Итоги обучения.

Одним из наиболее существенных результатов занятий в дзюдо является сформированный высокий уровень основных двигательных навыков и умений, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки), навыки защиты, самообороны. По окончании курса обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области гигиены, режима дня, методики тренировки различных двигательных качеств.

Обучающиеся по данной программе могут быть переведены в группу на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» по рекомендации Педагогического совета.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план.

Программа рассчитана на 3 года обучения: спортивно-оздоровительная группа (СОГ -1) первого года подготовки; спортивно-оздоровительная группа (СОГ -2) второго года подготовки, спортивно-оздоровительная группа (СОГ -3) третьего года подготовки

Таблица №1

№ п/п	Периоды обучения	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/контроля
1	СОГ-1	276	22	254	Сдача нормативов по ОФП и СФП
2	СОГ-2	276	22	254	Сдача нормативов по ОФП и СФП
3	СОГ-3	276	22	254	Сдача нормативов по ОФП и СФП

Таблица №2

Продолжительность 1 занятия	Количество занятий в неделю*	Количество часов в неделю	Количество человек в группе	*Примечание
45 минут (1 академический час)	3-6 занятий	6 часов	10-25	Количество занятий в неделю может варьироваться в зависимости от загруженности спортивных залов, количество часов в неделю не должно быть менее 6

1.4.2. Календарный учебный график.

Сроки реализации программы: 3 года.

Продолжительность учебного года – 52 недели:

- 46 учебных недель,

- 6 недель – каникулярный период (летний период).

Начало учебного года с 01 октября.

Конец учебного года 30 сентября.

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Спортивно-оздоровительная группа (СОГ -1, СОГ-2, СОГ-3) – 6 часов в неделю. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах -45 минут.

Составление календарного учебного графика предусматривает распределенные часов по видам подготовки, согласно рабочим программам, которые представлены в приложении программы:

- Рабочая программа «Спортивно-оздоровительный этап первого, второго, третьего годов подготовки».

**Программа предусматривает одинаковое содержание и количество часов по всем годам обучения по Программе.*

1.5. Система контроля результативности программы.

Обязательным и важным элементом учебно-тренировочного процесса является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности)

обучающихся. Основными видами контроля в школе являются: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Текущий контроль.

Целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся является определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала программы.

Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся.

Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий (например: выполнение упражнения; наблюдение, беседы, тестирование, контрольные тренировки, соревнования, воспитательные мероприятия).

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебно-тренировочного года в рамках расписания учебно-тренировочных занятий. Периодичность проведения текущего контроля успеваемости определяется тренером-преподавателем самостоятельно, но не реже 1 раза в месяц.

Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются тренером-преподавателем в соответствии с программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении.

Осуществление текущего контроля отражается в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

Промежуточная аттестация.

Для перевода обучающихся на следующий год обучения внутри этапа подготовки в школе проводится процедура промежуточной аттестация обучающихся.

Цель промежуточной аттестации является: оценка соответствия уровня и качества подготовленности обучающихся требованиям к результатам освоения программы.

Промежуточная аттестация применяется ко всем обучающимся.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится при завершении первого года обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончанию учебного года (конкретные сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, представленных в таблице № 3.

Таблица № 3

Контрольно-переводные нормативы промежуточной аттестации

Вид подготовки	Критерии оценки	Виды нормативов	Оценочные материалы	Примечание
Общая и специальная физическая подготовка	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки	Контрольные тесты по нормативам общей физической и специальной физической подготовки	протокол	Форма, разработанная Учреждением / зачет

Система оценок, применяемая при проведении контрольных тестов по нормативам общей физической и специальной физической подготовки - все упражнения оцениваются по бальной системе.

Для промежуточной аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Результаты промежуточной аттестации обучающихся оформляются протоколом и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

Контрольные тесты по общей физической и специальной физической подготовки для обучающихся по виду спорта «дзюдо»

Таблица № 4

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Возрастная группа	
			18 лет и старше	
			Мужчины	Женщины
1.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Кол-во раз	Не менее	
			8	-
1.1	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Кол-во раз	Не менее	
			-	16
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее	
			25	20
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+3	+4
1.4	Челночный без 3x10 м	с	Не более	
			9,8	10,4
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с)	Кол-во раз	Не менее	
			16	15
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			170	160

Итоговая аттестация.

Цель итоговой аттестации является: оценка степени и уровня освоения обучающимися программы.

Итоговая аттестация применяется к обучающимся третьего года обучения.

Итоговая аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения итоговой аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (таблица №4). Для итоговой аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Оценка «зачет» выставляется обучающимся, полностью освоившим программу и успешно выполнившим контрольно-переводные нормативы. Обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию выдается документ об окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- наличие спортивной экипировки для занятий дзюдо;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем:

Наименование оборудования, спортивного инвентаря

Таблица №5

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря
1.	Амортизаторы резиновые
2.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)
3.	Гантели переменной массы (до 20 кг)
4.	Канат для функционального тренинга
5.	Канат для лазания
6.	Листы «татами» для дзюдо
7.	Стенка гимнастическая (секция)
8.	Турник навесной на гимнастическую стенку
9.	Гири спортивные 8, 16, 24 и 32 кг
10.	Тренажер «беговая дорожка»
11.	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)

2.2. Кадровые условия реализации программы

Требования к кадровому составу при реализации программы: уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

При разработке данной программы использовались следующие источники:

Нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации с изменениями.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Правила вида спорта «дзюдо», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Список литературы:

1. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.;
2. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. ;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от
4. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
5. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005.
6. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестков, С.В.Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011.
- 7.Теория и методика физического воспитания/Под ред.Б.А.Ашмарина. М.,1979.
- 8.Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
- 9.Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
- 10.Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
- 11.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
- 12.Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов Л. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
- 13.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. 331 с.
- 14.Письменский И. А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
- 15.Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
- 16.Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
- 17.Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
- 18.Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов – М.: ФиС 1995.-241с.

Перечень интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации:
<http://www.minsport.gov.ru>;
2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области: <https://minsport.midural.ru/>;
3. Министерство просвещения Российской Федерации:
<https://edu.gov.ru/>
4. Министерство образования и молодежной политики Свердловской области: <https://minobraz.egov66.ru/>;
5. Федерация дзюдо России: <https://judo.ru/>)
6. Федерация дзюдо Свердловской области (<https://judob66.ru/>
7. Федеральный центр подготовки спортивного резерва:
<https://fcpsr.ru/>;
8. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания: https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org_metod/;
9. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам":
<https://omsu.ru/about/structure/science/ub/ISedokno/> ;
10. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов:
<http://school-collection.edu.ru> ;
11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов:
<http://fcior.edu.ru> ;
12. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА: <https://rusada.ru/education/online-training/> .

Рабочая программа спортивно-оздоровительной группы Первого, второго, третьего года обучения

1. Планируемые результаты реализации программы

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях дзюдо;
- историю возникновения и развития дзюдо;
- сведения по личной гигиене, режиму дня, здоровому питанию;
- правила вида спорта;

Обучающийся должен уметь:

- повысить уровень физической подготовки;
- повысить уровень тактической, технической подготовки;
- проводить самостоятельные формы занятий.

2. Календарный учебный график.

Таблица №1

Календарный учебный график СОГ-1, СОГ-2, СОГ-3

	Виды подготовки	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	10	8	9	9	9		8	4	5	86
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	8	7	7	7	7		6	3	5	71
3	Техническая, тактическая подготовка	7	9	11	6	7	10	10	8		8	2	7	85
4	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2		2	1	3	22
5	Участие в соревнованиях (открытых тренировках)	2		2							2			6
6	Медицинские, мероприятия												2	2
7	Аттестация												4	4
		26	26	30	26	24	28	28	26	0	26	10	26	276

3. Содержание программного материала.

Программный материал практических занятий на первом году обучения

Техническая подготовка

Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо. Техника в дзюдо - это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

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

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

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

Требования к технике дзюдо: результативность - характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью.

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

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

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

Экономичность - рациональное использование энергии и усилий дзюдоистами при выполнении технических действий за минимальное время.

Техника дзюдо многообразна, в настоящее время отсутствует единая классификация технических действий (несмотря на многократные попытки ее разработки).

Общая физическая подготовка

Включает средства развития физических качеств и средства комплексного развития воздействия на организм юных спортсменов.

Средства воспитания физических качеств включают упражнения,

направленные на повышение гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Для этого используют средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, распределенные по годам обучения с учетом возрастных особенностей детей.

Одновременно с повышением физической подготовленности совершенствуется техника упражнений – ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, перелезания, висов и упоров, бросков мяча, гимнастических и акробатических упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Средства комплексного воздействия на организм включают подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками (используется различный инвентарь).

Специальная физическая подготовка

- Стойки (shisei): – правая, левая, фронтальная, высокая, средняя, низкая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.
- передвижения (shintai) – обычными шагами (ayumi-ashi), подшагиванием (tsugi-ashi), скользящим шагом, попеременным шагом назад.
- Дистанции вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.
- Повороты (tai-sabaki) – на 90, 180 с подшагиванием в различных стойках.
- Упоры, нырки, уклоны.
- Захваты (kumi-kata) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечо).
- Броски - задняя подсечка, подсечка изнутри, подсечка в темп шагов, передняя подножка, подхват под две ноги, подхват изнутри
- Приемы борьбы лежа - удержание с боку с захватом из под руки, удержание с боку захватом своей ноги, обратное удержание с боку, удержание со стороны головы захватом руки и пояса, удержание поперек захватом дальней руки, удержание верхом захватом руки,
- Падения (ukemi) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула партнера, держась за руку партнера.
- Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.
- Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку), по отношению к противнику – лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу.
- Сближение с партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.
- Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с

подшагиванием).

- Проведение поединков с односторонним сопротивлением.
- Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.
- Самооборона - освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди/сзади, шеи спереди/сзади.

Тактическая подготовка

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.

- Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых).

Тактика ведения поединка:

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

Тактика участия в соревнованиях:

- планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).
- анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Программный материал практических занятий на последующих годах обучения

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития,
- совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- изучение и совершенствование техники и тактики;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;

Эффективность спортивной тренировки на данном этапе обусловлена рациональным сочетанием процессов.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка ориентирована в совершенствовании

физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Широко используются спортивные игры, плавание, бег и другие виды спорта. Прыжки в высоту, длину, бег 30 м, кроссовый бег. Упражнения для укрепления силы кисти (эспандер кистевой и т.д.). Подтягивание на перекладине. Подъем разгибом. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Стойка на плечах, рондад, фляг. Сальто вперед, назад. Упражнения с гантелями и гириями. Рывок и толчок штанги, жим штанги от груди в положении лежа, приседание со штангой на плечах. Велосипедный кросс. Методы тренировки – равномерный, игровой, переменный и контрольный.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка дзюдоиста направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей обучающихся в проведении отдельных специальных действий дзюдоиста.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Техническая подготовка

Техническая подготовка опирается на комбинации технических действий:

- детальная проработка переходных положений и контрприемов;
- моделирование стиля борьбы основных соперников и отработка контрдействий против них;
- формирование индивидуального технико-тактического комплекса;
- отработка тактики захватов и передвижений;
- отработка сочетаний различных захватов при передвижении относительно площади ковра и противника;
- тактика проведения приема;
- проведение приемов с непосредственным воздействием на противника;
- тактика ведения поединка;
- развивается активность дзюдоиста в различные периоды поединка;
- развивается умения предугадывание вероятных действий противника;

- развивается мышление в тактики проведения турнира и распределение сил на все поединки турнира;

- планирование и выполнение режима дня соревнований.

При выработке тактики и стратегии необходимо обратить внимание на уровень мышления спортсмена. За этот период обучающиеся должны освоить углубленную базовую подготовку по технике дзюдо. Следует отметить, что изучение в полном объеме предложенных технических действий носит обязательный характер, порядок обучения определяется тренерским составом самостоятельно. Спортсмен должен уметь и научиться выполнять специальные технические действия.

Броски

- зацеп снаружи;
- бросок через бедро захватом за пояс;
- боковая подножка с падением;
- подсад голенью;
- передняя подсечка под отставленную ногу;
- бросок через голову.

Приемы борьбы лежа

- удушающий предплечьем спереди;
- удушающий верхом, скрещивая ладони вверх;
- удушающий верхом, скрещивая ладони вниз;
- удушающий сзади, плечом и предплечьем с упором в затылок;
- удушающий сзади двумя отворотами;
- удушающий сзади, выключая руку;
- узел поперек;
- рычаг локтя при захвате руки двумя ногами.

3.4. Теоретическая подготовка

Таблица №2

№	Содержание
1.	«Требования техники к технике безопасности при занятиях дзюдо». <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с инструкциями по ТБ, с требованиями к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке.</i>
2.	«Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации». <i>Методические указания:</i> <i>Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни человека и значение в деле воспитания и оздоровления</i>
3	«Моральные и этические ценности физической культуры и спорта». <i>Методические указания:</i> <i>Осветить принципы честной спортивной борьбы.</i>
4	История развития выбранного вида спорта. <i>Методические указания:</i> <i>Ознакомить с историей возникновения вида спорта историей развития в мире, стране, регионе, городе.</i>
5	Олимпийское движение.

	<i>Методические указания: Ознакомить с историей возникновения, развития.</i>
6	«Здоровый образ жизни», «Вредные привычки и их преодоление» <i>Методические указания: Осветить сущность здорового образа жизни человека принципы и правила,</i>
7	«Личная и общественная гигиена». <i>Методические указания: Понятия о гигиене. Гигиенические знания, умения и навыки.</i>
8	«Особенности питания спортсменов». <i>Методические указания: Понятие о рациональном питании, общем расходе энергии за сутки.</i>
9	«Необходимые сведения о строении и функциях организма человека» <i>Методические указания: Понятия о костно-мышечной системе человека, дыхательной системе, сердечно-сосудистой системе, кровеносной системе, пищеварительной системе, органах чувств.</i>
11	«Восстановительные мероприятия в спорте». <i>Методические указания: Ознакомить с видами восстановительных мероприятий</i>
14	«Самоконтроль в процессе занятий спортом». <i>Методические указания: Понятие и значение самоконтроля во время учебно-тренировочного процесса</i>
16	Антидопинговые мероприятия (согласно плану антидопинговой деятельности)
17	«Правила вида спорта» <i>Ознакомить с правилами вида спорта</i>
18	«Основы системы физического воспитания» <i>Методические указания: Ознакомить с целью, задачами физического воспитания, органами управления физкультурным движением в России.</i>

3.5. Участие в соревнованиях, открытых тренировках

При достаточном уровне подготовки обучающиеся принимают участие в спортивных соревнованиях от городского до регионального уровня. А также участвуют в открытых тренировках: не менее одного раза в год.

3.6. Медицинские мероприятия.

Медицинские мероприятия:

- организация и проведение углубленных медицинских обследований обучающихся (обучающиеся проходят УМО один раз в год в ГБУЗ Свердловской области «ВФД» (при наличии договора между организациями).

Календарный план воспитательной работы на 2023 год

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Таблица № 3

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	мероприятия	Сроки проведения
1. Здоровье сберегающая деятельность			
1.1	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Проведении инструктажей с обучающимися по правилам безопасности и безопасного поведения;	В течение года, согласно плану проведения инструктажей с обучающимися по правилам безопасности и безопасного поведения
		Участие в антидопинговых мероприятиях;	В течение года, согласно плану мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним для обучающихся
		Участие в днях здоровья и спорта: - Всероссийский день бега «Кросс нации» - туристическая прогулка под акцией «Чистый воздух» - участие в акции декада лыжного спорта «Лыжня России»	сентябрь июнь февраль
		Проведение пропагандистских акций о здоровом образе жизни и здоровья: - Поведение лекции о вреде табакокурения, алкоголя, наркотиков. - Мероприятие по профилактике ВИЧ-инфекции (просмотр видеороликов)	октябрь декабрь
2.2	Режим питания и отдыха	Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериала об особенностях организации рационального режима дня, режима питания, режима отдыха.	В течение года в виде подготовки: теоретической, согласно годового учебно-тренировочного плана.
		Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима: продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года в видах подготовки, согласно годового учебно-тренировочного плана. В период самостоятельной работы.
2. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая	Проведение мероприятий, направленных на воспитание	

	подготовка	<p>чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к Государственным символам, готовности к служению Отечеству его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе):</p> <ul style="list-style-type: none"> - включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания: - Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания. <p>- тематические беседы с обучающимися отделений к Дню народного единства.</p>	<p>В течение года, согласно годового учебно-тренировочного плана.</p> <p>ноябрь</p>
3.2	Практическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - Участие в торжественном мероприятии, посвященное воинам-спортсменам, погибшим в Великой Отечественной войне; - Участие в праздничной демонстрации, посвященной Победе в ВОВ; - Участие в тематических физкультурно-спортивных праздниках 	<p>В течение года, согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий</p> <p>Май</p> <p>Май</p>
3. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Посещение спортивных мероприятий, соревнований, участие в викторинах, конкурсах рисунка	В течение года
4. Профилактика правонарушений, антитеррор и экстремизм			
5.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на профилактику правонарушений, антитеррора и экстремизма	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение разъяснительно-профилактической беседы по предупреждению и профилактике правонарушений и преступлений. - Мероприятия по профилактике экстремизма, терроризма, укрепление межнациональных отношений. - Беседы и просмотр видеороликов по пожарной безопасности, правилам дорожного движения. 	<p>октябрь</p> <p>ежеквартально в рамках ЛДПД</p>
5. Трудовое направление			
6.1.	Практическая подготовка (участие в организации и проведении спортивных мероприятий, трудовых мероприятий)	<ul style="list-style-type: none"> - Участие в организации места по проведению соревнований, помощь в работе с организацией зрителей на соревнованиях -волонтерское движение; - Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий (инвентаря) после тренировки; - Участие в общешкольных субботниках. 	<p>В течение года, согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий</p> <p>В течение года</p> <p>апрель</p>