

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДЗЮДО
«МУЖЕСТВО» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Принята
решением
педагогического совета
02.08.2021 протокол № 4

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «ДЮСШ
«Мужество» г.о. Самара
Ю.С.Шумилин



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ

ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

«ВЫБИРАЮ ДЗЮДО»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст детей: 6-9 лет

Срок реализации программы: 1 год (4 часа в неделю)

СОСТАВИЛИ:

Гаврилов С.А.,
тренер-преподаватель,
Улитин В.А.,
Тренер-преподаватель
МБУ ДО «ДЮСШ «Мужество»
г.о. Самара

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы:
 - 2.1. Учебный план по дзюдо на 36 недель;
 - 2.2. Содержание учебного (тематического) плана.
3. Формы аттестации и оценочные материалы.
4. Организационно-педагогические условия реализации программы.
5. Список литературы
6. Приложение

1. Пояснительная записка.

Дзюдо (яп. 柔道 дзю до, дословно – «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдо японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо Кодокан (яп. «Институт изучения Пути») в 1882 году. По принятой в Японии классификации, дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на 2-х главных принципах:

- взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса,
- наилучшее использование тела и духа.

Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к рукопашному бою и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта дзюдо «Выбираю дзюдо» МБУ ДО «ДЮСШ «Мужество» г.о. Самара (далее Школа) разработана на основании:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.11.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014);
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам, Методические рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Приказ 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»;

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации".

Данная Программа является **ознакомительной** и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по виду спорта дзюдо.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной обперазвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Программа ориентирована на обучение **6-9 лет**.

Объем программы – 144 часа в год.

Срок реализации- 1 год.

Режим занятий – **2 раза в неделю по 2 академических часа**, при наполняемости 20-25 обучающихся в группе.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на развитие личности обучающихся, формирование и развитие их творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, физическом совершенствовании, адаптации к жизни в обществе, организацию свободного времени, профессиональную ориентацию.

Основная цель программы:

Ознакомление и активизация интереса детей к спорту, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; обучение детей дзюдо в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики дзюдо.

Подготовка детей на ознакомительном этапе в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка будущих спортсменов.

Работа с детьми традиционно осуществляется в нескольких направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Эти направления конкретизируются в решении **следующих задач:**

Оздоровительные задачи:

- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата и правильной осанки;
- улучшить уровень физической подготовленности.

Образовательные задачи:

- формирование знаний о дзюдо;
- развитие скоростных способностей;
- развитие силы;
- развитие координационных способностей;
- развитие скоростно – силовых способностей;
- развитие выносливости;
- развитие гибкости.

Воспитательные задачи:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- формировать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувства ответственности, доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

- формировать элементарные умения самоорганизации;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

На спортивно – оздоровительном этапе, который охватывает младший школьный возраст, программа предусматривает оптимальный и плавный переход ребенка от одного уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития.

Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому ребенку попробовать свои силы в разнообразных видах физкультурно-спортивной деятельности, выбрать приоритетное направление (вид спорта).

К занятиям допускаются все лица, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

На ознакомительном уровне основными задачами являются:

- сохранность контингента;
- повышение функциональных возможностей организма, развитие двигательных качеств необходимых для дальнейшего продолжения занятий;
- формирование основ ЗОЖ;
- обучение техническим элементам.

В процессе занятий учащиеся узнают историю дзюдо. Программа рассчитана на один учебный год.

Результатом реализации Программы является:

- интерес к систематическим занятиям дзюдо;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основам борьбы дзюдо;
- соблюдение спортивной этики, дисциплины.

После завершения обучения по данной программе, обучающийся должен:

- знать влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
- знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- уметь выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

2. Учебный план, содержание учебно-тематических планов.

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед ДЮСШ. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки.

Учебный план представлен в программе на 36 недель.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Продолжительность одного занятия детей в возрасте с 6 лет не должна превышать на спортивно-оздоровительном этапе – двух академических часов, т.е. 90 минут, число занятий в неделю – не более 2.

2.1. Учебный план по дзюдо для спортивно-оздоровительных групп на 36 недель

№ п/п	Модули	Кол-во часов
1	«Теоретическая подготовка»	12
2	Общая физическая подготовка и подвижные игры	72
3	«Избранный вид спорта»	60
ВСЕГО ЧАСОВ		144

2.2. Годовой календарно-тематический план-график для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Название модуля	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	«Теоретическая подготовка»	Вводное занятие	1	-	-	-	-	-	-	-	-	8
		История развития дзюдо	-	1	-	-	-	-	-	-	-	
		Основные средства спортивной тренировки	-	-	1	-	-	-	-	-	-	
		Гигиена, режим дня	-	-	-	1	-	-	-	-	-	
		Правила борьбы дзюдо	-	-	-	-	1	-	-	-	-	
		Основы техники и тактики дзюдо	-	-	-	-	-	1	-	-	-	
		Самоконтроль спортсмена и врачебный контроль	-	-	-	-	-	-	1	-	-	
		Заключительное занятие.	-	-	-	-	-	-	-	1	-	
2	«Общая физическая подготовка»	Общие развивающие упражнения	2	4	4	3	3	3	3	3	3	80
		Спортивные игры	2	4	3	3	2	2	3	3	3	
		Подвижные игры	4	4	3	3	4	2	2	3	2	
3	Избранный вид спорта	Элементарные технические действия.	2		2	2	2	2	2	2	2	56
		Начальные технические действия	1	2	1	2	3	2	3	2	-	

	Основные технические действия	1	1	1	2	1	2	2	2	2	
	Простейшие формы борьбы	2	2	1	-	-	-	-	-	-	
	Контрольно-переводные нормативы				-						2
	Медицинское обследование	1									2
		16	18	16	16	16	14	16	16	16	144

2.3. Содержание программного материала

Весь учебный материал представлен тремя модулями, в которые включены теоретические и практические занятия:

1. «Теоретическая подготовка».
2. «Общая физическая подготовка и подвижные игры».
3. «Избранный вид спорта»

Модуль № 1. «Теоретическая подготовка»

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

Цель модуля № 1. Формирование знаний о дзюдо.

Основные задачи:

- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- развитие интереса к систематическим занятиям дзюдо;
- содействие развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Учебно-тематический план модуля № 1 «Теоретическая подготовка»

Темы:	Теория / часы	Практика / часы	Кол-во часов
Вводные занятия	1	-	1
История развития дзюдо.	2	-	2
Основные средства спортивной тренировки.	1,5	0,5	2
Гигиена, режим дня, самоконтроль спортсмена и врачебный контроль	1	0,5	2
Правила борьбы дзюдо	1,5	0,5	1

Основы техники и тактики дзюдо	2	0,5	1
Заключительное занятие	1		1
Итого:	10	2	12

Содержательная часть

1. Вводные занятия. Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в учебном заведении. Изучение правил охраны труда, инструктаж по ТБ, пожарной безопасности, знакомство с достижениями спортсменов, демонстрация кубков и медалей.

2. История развития «Дзюдо». Зарождение и развитие «Дзюдо». Ознакомление обучающихся с основами борьбы дзюдо. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

Практическое занятие: просмотр видеофильмов. Круглый стол: обсуждение просмотренного видеоматериала.

3. Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

Практическое занятие: Ознакомление обучающихся с комплексом подготовительных, общеразвивающих и специальных упражнений.

4. Гигиена, режим дня, самоконтроль спортсмена и врачебный контроль. Гигиенические требования к одежде дзюдоиста. Личная гигиена спортсмена. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома.

Практическое занятие: обсуждение пройденного материала, овладение навыками самоконтроля, обучение медицинским основам (подсчету пульса, оказанию первой доврачебной медицинской помощи).

5. Правила борьбы дзюдо. Права и обязанности дзюдоистов. Судейская терминология.

Практическое занятие: подготовка к борьбе на татами.

6. Основы техники и тактики дзюдо. Понятие о технике борьбы. Характеристика приемов борьбы. Понятие о тактике борьбы. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите. Единство техники и тактики борьбы. Классификация техники и тактики борьбы дзюдо.

Практическое занятие: освоение навыков техники и тактики боя.

7. Заклучительное занятие. Подведение итогов работы за год. Поощрение активных спортсменов.

Модуль № 2 «Общая физическая подготовка и подвижные игры»

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Цель модуля № 2: Задачи общей физической подготовки: развитие всесторонних и специальных физических качеств.

Основные задачи модуля №2:

- общее повышение уровня физических возможностей организма;
- воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Учебно-тематический план модуля № 2 «Общая физическая подготовка и подвижные игры»

Темы:	Теория / часы	Практика / часы	Кол-во часов
Общие развивающие упражнения	1	23	24
Спортивные игры	1	23	24
Подвижные игры	1	23	24
Итого:	3	69	72

Содержательная часть

Дзюдо является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсменов. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

1). Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Общеразвивающие упражнения применяются для развития гибкости, ловкости и общей координации движений. Включаются в разминку, в основную и заключительную части тренировки. К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями и растягиванием звеньев тела, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением веса или сопротивления партнера, упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Некоторые ОРУ включаются в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке дзюдоиста. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений. Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности.

Упражнения для развития общих физических качеств: силы (гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног); быстроты (легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.); гибкости (упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки); ловкости (легкая атлетика – челночный бег 3x10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом); выносливости (легкая атлетика – кросс 800 м.).

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

2). Спортивные игры.

В подготовке дзюдоиста применяются игры в футбол, ручной мяч, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

3). Подвижные игры.

Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально-волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Для подготовки дзюдоистов используются различные эстафеты, веселые старты, спортивные квесты.

Результатом реализации модуля № 2 является:

- развитие интереса к систематическим занятиям дзюдо;
- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;

Модуль № 3 «Избранный вид спорта»

Специальная физическая подготовка (СФП) и технико-тактическая (ТТП) – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта или вида трудовой деятельности.

Спортивная подготовка (СП) – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющих направлению воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Цель – обучение детей дзюдо в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики дзюдо, укрепить здоровье, улучшить физическое состояние спортсмена.

Задачи:

- изучение основ техники и тактики дзюдо;
- регулярно выполнять тренировочную программу и соревновательные установки;
- системно вводить дополнительные трудности;
- использовать соревновательный метод.

Учебно–тематический план модуля № 3 «Избранный вид спорта»

Темы:	Теория\часов	Практика/ часов	Общее кол-во часов
Элементарные технические действия.	1	15	16
Начальные технические действия.	1	12	13
Основные технические действия.	1	15	16
Простейшие формы борьбы.	1	12	13
КПН контрольно-переводные нормативы	-	2	2
Итого:	4	56	60

Содержательная часть.

1) Элементарные технические действия.

Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая. Дистанции: вне захвата. Передвижения: назад, влево, вправо, относительно партнера, с одним захватом, с изменением захватов. Упражнения самостраховки и страховке с партнером, лежащим на животе: падение на бок и на спину.

2) Начальные технические действия.

Захваты: Рукава и разноименного отворота, одноименного отворота и разноименных отворотов, рукава и пояса сзади, рукава и кимоно на спине.

3) Основные технические действия.

Выведение из равновесия, стоя на коленях: вперед, назад, влево, вправо. Выведение из равновесия в стойке: вперед, назад, влево, вправо. Броски: задняя подножка, обхват, передняя подножка с захватом рукава и пояса, отворота, кимоно на спине. Удержания: удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны головы. Перевороты: захватом за дальнюю руку, захватом за дальнюю руку и бедро.

4) Простейшие формы борьбы.

- а) Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага;
- б) Перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями;
- в) выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками;
- г) выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом или боком друг к другу, без помощи рук (петушиный бой);
- д) борьба в партере на выведение из равновесия и переходом на удержание.

5) Контрольно-переводные нормативы.

Выполнение контрольно-переводных нормативов, согласно Приложению № 1.

Результатом реализации модуля № 3 является:

- укрепление здоровья детей средствами физической культуры;
- овладение основам борьбы дзюдо;
- соблюдение спортивной этики, дисциплины.

3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Педагогический контроль и оценка освоения программного материала являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации педагоги используют следующие виды контроля:

- этапный
- текущий
- оперативный.

С помощью *этапного контроля* определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня. *Оперативный контроль* позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных дзюдоистов на практике принято использовать педагогические наблюдения, тестирование, сдача контрольно-переводных нормативов, проведение игры и соревнований.

Метод наблюдения применяется педагогами в качестве оперативного контроля. В процессе работы с борцами педагоги осуществляют свои наблюдения постоянно. Это даёт им возможность создать целостное представление как об учебной группе в целом, так и ясное представление о каждом обучающемся. Например, для изучения и оценки индивидуальных свойств нервной системы метод наблюдения с успехом можно применять в ходе тренировочных занятий. Оценивая проявление свойств нервной системы дзюдоистов на основании изучения их двигательных действий, поступков и поведения, педагоги получают возможность вносить изменения в педагогические воздействия на обучающихся.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Формы и методы реализации программы.

Основная форма работы по данной программе – фронтальная, с помощью которой обучающиеся овладевают навыками дзюдо. По мере овладением техникой также рекомендуется проводить внутригрупповые соревнования на скорость, технику борца.

Методы обучения (общие):

- объяснительно-иллюстративный метод обучения;
- репродуктивный метод обучения;
- метод проблемного обучения;
- эвристический метод обучения.

Организационно-педагогические условия:

- характеристика тренеров-преподавателей – высшее педагогическое физкультурное образование, категория- первая;

- штатный работник (или совместитель);

Материально-техническое обеспечение программы

- Основной учебной базой для проведения занятий является борцовский зал ДЮСШ с татами. спортивный инвентарь:

- ковер татами;

- гантели переменной массы;

- гири спортивные;

- канат для перетягивания;

- гимнастические маты;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки;

- гимнастическая стенка;

- перекладина для подтягивания.

- набивные мячи - на пару обучающихся;

- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

- гимнастические маты;

- гантели (1-3 кг.);

Информационные ресурсы:

1 Цифровой фотоаппарат;

2 Цифровая видеокамера;

3 Планшетный компьютер;

4 Персональный компьютер;

Список литературы.

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003.
2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
4. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156)
5. .А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.
6. В.В.Путин, В. Шестаков, А.Левицкий «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
7. В.Б. Шестаков, С.В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008 г.

Примерные контрольно-переводные нормативы по дзюдо

для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		Отл.	Хор.	Удовл.	Отл	Хор.	Удовл.
1.	Бег 30 м с ходу (с)	5,8	6,0	6,4	6,0	6,4	6,9
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,6	9,0	9,6	9,0	9,6	10,0
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	165	160	155	145	140
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	5	4	-	-	-
5.	Бег 6 мин (м)	1000	800- 950	750	950	750- 850	650
6.	Подтягивание в висе лёжа (раз)	-	-	-	12	10	8
7.	Сгибание рук в упоре лёжа(раз)	16	14	10	14	11	8
8.	Сгибание туловища лёжа на спине (раз)	18	16	14	15	12	10