

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Северо–Енисейская спортивная школа»

Рассмотрено
педагогическим советом
МБУ ДО «ССШ»
Протокол № 1 «04» 09 2024

Утверждаю
Директор МБУ ДО «ССШ»
Д.В. Герасимов
Приказ № 645 «04» 09 2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»

Направленность программы: физкультурно–спортивная
Уровень программы: этап спортивной специализации
Возраст обучающихся: 11 – 15 лет
Срок реализации: 5 лет

Составитель программы: Зарицкая Татьяна Владимировна,
тренер–преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Цель и задачи программы
3. Планируемые результаты
4. Учебный план
5. Календарно–тематическое планирование
6. Формы аттестации и оценочные материалы
7. Методические материалы
8. Воспитательная работа
9. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дзюдо составлена на основе программы спортивной подготовки для детско–юношеских спортивных школ, специализированных детско–юношеских школ олимпийского резерва, разработанной Акоюн А.О. и др.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Новизна Программы заключается в поиске педагогами новых приемов обучения борьбе «дзюдо».

Актуальность Программы определяется не только ростом популярности Дзюдо в мире и нашей стране, возрастающим интересом к ней молодежи, но и тем, что занятия дзюдо в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов; способствуют нравственному воспитанию, формированию жизненно-важных двигательных умений и навыков; создают условия для раскрытия физических и психологических способностей детей; воздействуют на процесс гражданского становления личности, формирования ее патриотических установок.

Реализация программы позволит организовать содержательный досуг и осуществлять профилактику асоциального поведения детей и подростков укрепить здоровье, удовлетворить потребности в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность Программы заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

Программа рассчитана на воспитанников, показывающих высокий результат на соревнованиях как муниципального, так и краевого уровня.

Адресат Программы: допускаются обучающиеся 11–15 лет, желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта.

Наполняемость учебных групп: 6 человек.

Срок реализации программы.

Программа рассчитана на 5 лет – 648 часов,

1 год обучения– 520 часов, 2 год обучения – 520 часов, 3 год обучения – 624 часа, 4 год обучения – 728 часов, 5 год – 832 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 10 часов в неделю. Занятие проводится в спортивном зале или на стадионе, длительность занятия составляет либо 60 минут, либо 120 минут, либо 135 минут, либо 180 минут.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: углубленное овладение технико–тактическим арсеналом борьбы дзюдо.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с историей развития дзюдо;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- обучить владению основной и стилевой техникой единоборства;
- обучить владению базовыми приёмами бросков, удержания, партера;
- обучить акробатическим приёмам;
- научить необходимым навыкам безопасного падения на различных покрытиях (в том числе, в условиях не только спортивного зала).

Оздоровительные:

- обеспечить всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся;
- развивать физические качества: гибкость, выносливость, скоростно-силовые возможности, координационные способности, присущих данному виду спорта;
- развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение.

Воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умение действовать в коллективе;
- воспитывать дисциплинированность, коммуникабельность, упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели на тренировках и при участии в спортивно – массовых мероприятиях различного уровня.

3. Планируемые результаты

Предметные результаты

к знаниям:

- знать ТБ для предупреждения травм на занятиях дзюдо;
- знать историю развития дзюдо в России;
- знать Государственные символы России, ритуалы при поднятии Флага и исполнении Гимна;
- знать имена лучших дзюдоистов мира;
- знать виды соревнований и систему их проведения;
- знать правила соревнований по дзюдо;
- знать основные технические приёмы и их классификацию;
- знать специальные названия технических действий и упражнений в дзюдо;
- знать принципы дзюдо;
- знать этикет и терминологию дзюдо;
- знать правила подвижных игр и эстафет.

к умениям и навыкам:

- уметь оказать помощь и страховку на занятиях;
- уметь выполнять общефизические упражнения в соответствии с предложенной программой упражнений;
- уметь выполнять комплексы упражнений специальной физической подготовки;

теоретическая и психологическая подготовка													
Инструкторская и судейская практика		3	1	3	1	3	1	1	3				16
УМО, восст-е мероприятия, тестирование и контроль	3				1		3		3				10
Итого:	43	43	44	43	46	40	44	43	44	43	43	44	520

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятий	Дата проведения	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	02.09.24	3
2.	Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	04.09.24	3
3.	Правила поведения на татами. Сдача нормативов по ОФП.	06.09.24	3
4.	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях.	07.09.24	1
5.	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	09.09.24	3
6.	Основы техники и тактики борьбы.	11.09.24	3
7.	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя.	13.09.24	3
8.	СРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке.	14.09.24	1
9.	СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках.	16.09.24	3
10.	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки.	18.09.24	3
11.	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.	20.09.24	3
12.	СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	21.09.24	1
13.	ОРУ. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	23.09.24	3
14.	ОРУ. Одноименные захваты за кимоно. СРУ. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок.	25.09.24	3
15.	ОРУ, СРУ..Изучение броска подхват под одну ногу.ОФП	27.09.24	3
16.	СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	28.09.24	1
17.	ОРУ. Выведение из равновесия рывком.	30.09.24	3

18.	СРУ. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	02.10.24	3
19.	ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Техника удержаний.	04.10.24	3
20.	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.	05.10.24	1
21.	СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой.	07.10.24	3
22.	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.	09.10.24	3
23.	Учебная борьба в партере.	11.10..24	3
24.	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища.	12.10.24	1
25.	ОРУ. Акробатика. Учебная борьба.	14.10.24	3
26.	СРУ. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.	16.10.24	3
27.	СРУ. Удержание верхом различными захватами.	18.10.24	3
28.	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	19.10.24	1
29.	СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке.	21.10.24	3
30.	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия.	23.10.24	3
31.	СРУ. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	25.10.24	3
32.	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия.	26.10.24	1
33.	СРУ. Растяжки. Броски в стойке.	28.10.24	3
34.	СРУ. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	30.10.24	3
35.	СРУ. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	01.11.24	3
36.	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.	02.11.24	1
37.	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	04.11.24	3
38.	СРУ. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	06.11.24	3
39.	СРУ. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	08.11.24	3
40.	СРУ. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	09.11.24	1
41.	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи.	11.11.24	3
42.	ОРУ. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	13.11.24	3
43.	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	15.11.24	3
44.	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	16.11.24	1

45.	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	18.11.24.	3
46.	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	20.11.24	3
47.	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	22.11.24	3
48.	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота.	23.11.24	1
49.	СРУ. Удержание сбоку.	25.11.24	3
50.	СРУ. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине.	27.11.24	3
51.	СРУ. Растяжка. ОФП.	29.11.24	3
52.	СРУ. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	30.11.24	1
53.	СРУ. Контрприем от передней подножки	02.12.24	3
54.	СРУ. Акробатика. Растяжка. ОФП	04.12.24	3
55.	СРУ. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, бросок через бедро).	06.12.24	3
56.	ОФП. Эстафеты. Игры.	07.12.24	1
57.	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри).	09.12.24	3
58.	СРУ. Контрприем от броска через спину (отхват изнутри, зацеп изнутри).	11.12.24	3
59.	СРУ. Контрприем от броска через.	13.12.24	3
60.	СРУ. Учебная борьба.	14.12.24	1
61.	СРУ. Учебная борьба.	16.12.24	3
62.	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	18.12.24	3
63.	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	20.12.24	3
64.	Зачет по технике бросков	21.12.24	1
65.	СРУ. Акробатика. ОФП	23.12.24	3
66.	СРУ. Акробатика. Совершенствование техники броска через бедро.	25.12.24	3
67.	СРУ. Совершенствование техники броска через бедро.	27.12.24	3
68.	СРУ. Борьба в партере.	28.12.24	1
69.	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы	30.12.24	3
70.	СРУ. Сдача контрольных нормативов	01.01.25	3
71.	ОРУ. Учебная борьба.	03.01.25	3
72.	Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	04.01.25	1
73.	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	06.01.25	3
74.	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях	08.01.25	3
75.	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	10.01.25	3
76.	Основы техники и тактики борьбы.	11.01.25	1
77.	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя.	13.01.25	3

78.	СРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке.	15.01.25	3
79.	СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках.	17.01.25	3
80.	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки.	18.01.25	1
81.	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.	20.01.25	3
82.	СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	22.01.25	3
83.	ОРУ. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	24.01.25	3
84.	ОРУ. Одноименные захваты за кимоно.	25.01.25	1
85.	СРУ. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок.	27.01.25	3
86.	СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	29.01.25	3
87.	ОРУ. Выведение из равновесия рывком.	31.01.25	3
88.	СРУ. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	01.02.25	1
89.	ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Техника удержаний.	03.02.25	3
90.	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.	05.02.25	3
91.	СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой.	07.02.25	3
92.	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.	08.02.25	1
93.	Учебная борьба в партере.	10.02.25	3
94.	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища.	12.02.25	3
95.	ОРУ. Акробатика. Учебная борьба.	14.02.25	3
96.	СРУ. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.	15.02.25	1
97.	СРУ. Удержание верхом различными захватами.	17.02.25	3
98.	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	19.02.25	3
99.	СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке.	21.02.25	3
100.	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия.	22.02.25	1
101.	СРУ. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	24.02.25	3
102.	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия.	26.02.25	3
103.	СРУ. Растяжки. Броски в стойке.	28.02.25	3
104.	СРУ. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	01.03.25	1
105.	СРУ. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	03.03.25	3
106.	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.	05.03.25	3
107.	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	07.03.25	3

108.	СРУ. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	08.03.25	1
109.	СРУ. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	10.03.25	3
110.	СРУ. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	12.03.25	3
111.	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи.	14.03.25	3
112.	ОРУ. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	15.03.25	1
113.	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	17.03.25	3
114.	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	19.03.25	3
115.	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	21.03.25	3
116.	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	22.03.25	1
117.	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	24.03.25	3
118.	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота.	26.03.25	3
119.	СРУ. Удержание сбоку.	28.03.25	3
120.	СРУ. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине.	29.03.25	1
121.	СРУ. Растяжка. ОФП.	31.03.25	3
122.	СРУ. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	02.04.25	3
123.	СРУ. Контрприем от передней подножки	04.04.25	3
124.	СРУ. Акробатика. Растяжка. ОФП	05.04.25	1
125.	СРУ. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, бросок через бедро).	07.04.25	3
126.	ОФП. Эстафеты. Игры.	09.04.25	3
127.	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри).	11.04.25	3
128.	СРУ. Контрприем от броска через спину (отхват изнутри, зацеп изнутри).	12.04.25	1
129.	СРУ. Контрприем от броска через.	14.04.25	3
130.	СРУ. Учебная борьба.	16.04.25	3
131.	СРУ. Учебная борьба.	18.04.25	3
132.	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	19.04.25	1
133.	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	21.04.25	3
134.	Зачет по технике бросков	23.04.25	3
135.	СРУ. Акробатика. ОФП	25.04.25	3
136.	СРУ. Акробатика. Совершенствование техники броска через бедро.	26.04.25	1
137.	СРУ. Совершенствование техники броска через бедро.	28.04.25	3
138.	СРУ. Борьба в партере.	30.04.25	3

139.	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы	02.05.25	3
140.	СРУ. Сдача контрольных нормативов	03.05.25	1
141.	ОРУ. Учебная борьба.	05.05.25	3
142.	Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	07.05.25	3
143.	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	09.05.25	3
144.	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях	10.05.25	1
145.	Общеразвивающие упражнения. Игры с поясом. С прыжками. Кувырки.	12.05.25	3
146.	Основы техники и тактики борьбы	14.05.25	3
147.	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	16.05.25	3
148.	СРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке	17.05.25	1
149.	СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках.	19.05.25	3
150.	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки	21.05.25	3
151.	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.	23.05.25	3
152.	СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	24.05.25	1
153.	ОРУ. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	26.05.25	3
154.	ОРУ. Одноименные захваты за кимоно.	28.05.25	3
155.	СРУ. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок	30.05.25	3
156.	СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	31.05.25	1
157.	ОРУ. Выведение из равновесия рывком.	02.06.25	3
158.	СРУ. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	04.06.25	3
159.	ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Техника удержаний.	06.06.25	3
160.	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.	07.06.25	1
161.	СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой.	09.06.25	3
162.	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.	11.06.25	3
163.	Учебная борьба в партере.	13.06.25	3
164.	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища.	14.06.25	1
165.	ОРУ. Акробатика. Учебная борьба.	16.06.25	3
166.	СРУ. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.	18.06.25	3
167.	СРУ. Удержание верхом различными захватами.	20.06.25	3
168.	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	21.06.25	1
169.	СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке.	23.06.25	3

170.	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия.	25.06.25	3
171.	СРУ. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	27.06.25	3
172.	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия.	28.06.25	1
173.	СРУ. Растяжки. Броски в стойке.	30.06.25	3
174.	СРУ. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	02.07.25	3
175.	СРУ. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	04.07.25	3
176.	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.	05.07.25	1
177.	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	07.07.25	3
178.	СРУ. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	09.07.25	3
179.	СРУ. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	11.07.25	3
180.	СРУ. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	12.07.25	1
181.	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи.	14.07.25	3
182.	ОРУ. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.		3
183.	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	16.07.25	3
184.	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	18.07.25	1
185.	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	19.07.25	3
186.	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	21.07.25	3
187.	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	23.07.25	3
188.	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота.	25.07.25	1
189.	СРУ. Удержание сбоку.	26.07.25	3
190.	СРУ. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине.	28.07.25	3
191.	СРУ. Растяжка. ОФП.	30.07.25	3
192.	СРУ. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	01.08.25	1
193.	СРУ. Контрприем от передней подножки	02.08.25	3
194.	СРУ. Акробатика. Растяжка. ОФП	04.08.25	3
195.	СРУ. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, бросок через бедро).	06.08.25	3
196.	ОФП. Эстафеты. Игры.	08.08.25	1
197.	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри).	09.08.25	3

198.	СРУ. Контрприем от броска через спину (отхват изнутри, зацеп изнутри).	11.08.25	3
199.	СРУ. Контрприем от броска через.	13.08.25	3
200.	СРУ. Учебная борьба.	15.08.25	1
201.	Сдача контрольно–переводных нормативов.	16.08.25	3
202.	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	18.08.25	3
203.	Зачет по технике бросков	20.08.25	3
204.	ОФП. Спортивные игры.	22.08.25	1
205.	Кросс. ОФП	23.08.25	3
206.	СФП. Работа с резиновым амортизатором	25.08.25	3
207.	СФП. Игровые задания на опережение зазвата	27.08.25	3
208.	Итоговое занятие.	29.08.25	1
			520

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для того чтобы оценить усвоение программы (итоговая аттестация), в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке обучающихся по нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

Оценка подготовки и освоения программы «Дзюдо» в группах для детей 11–15 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

Контроль общей и специальной физической, спортивно–технической и тактической подготовки осуществляется в текущего (выполнение контрольных упражнений), промежуточного (тестирование) и итогового (выполнение контрольных, контрольно–переводных нормативов) контроля.

Успешность обучающихся оценивается по уровню подготовленности:

- стартовый контроль;
- промежуточный контроль;
- итоговый контроль.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе спортивной специализации установлены с учетом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 №1024 и рекомендаций тренерского состава отделения «Дзюдо» спортивной школы.

Данные виды контроля позволяют тренеру–преподавателю увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юнош и	девушки
<p>1 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»</p>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество о раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество о раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество о раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			15	14

3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>4 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество о раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество о раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<p>5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»</p>				
5.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество о раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
<p>6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»</p>				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество о раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90

<p>7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»</p>			
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,8 10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество о раз	не менее
			14 12
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			125 120
<p>8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»;</p> <p>для девушек – «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»</p>			
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			10,0 10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество о раз	не менее
			12 11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			115 105
9. Уровень спортивной квалификации			
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Диагностика метапредметных результатов

ФИО обучающегося	Метапредметные компетенции																	
	умение ставить цели			умение организовать свою работу			умение понимать причины успеха/неуспеха			способность к самостоятельному поиску и анализу информации			умение работать в коллективе, сотрудничать			умение разрешать конфликты		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий бал – Обучающийся не может поставить перед собой цель и не находит способы достижения поставленной цели. Организует свою деятельность только с помощью тренера – преподавателя, не осознает причины успеха/ неуспеха. Нет способности к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся не владеет навыками сотрудничества в коллективе, не обращается за помощью. Во время тренировок создает конфликты, и не может найти выход из спорной ситуации.

2 – средний бал – обучающийся пытается проявить инициативу в постановке цели, организации своей деятельности. Не всегда понимает причины своей победы, проигрыша. Нет способности к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся недостаточно владеет навыками сотрудничества в коллективе, иногда обращается за помощью. Во время тренировок не создает конфликтов, но не всегда может найти выход из сложившейся ситуации.

3 – высокий бал – обучающийся проявляет инициативу в постановке цели, организации своей деятельности. Умеет анализировать причины своей победы, проигрыша. Способен к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся активно сотрудничает со сверстниками и с тренером. Во время игр не создает конфликтов, может найти выход из сложившейся ситуации.

Критерии оценивания

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
15 – 18 баллов	9 – 14 баллов	до 6 – 8 баллов

Диагностика личностных результатов

ФИО обучающегося	Личностные свойства и качества																	
	уверенность в себе			общительность			самостоятельность, ответственность			открытость, доброжелательность			тревожность			агрессивность, раздражительность		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий балл – Обучающийся не уверен в себе, не умеет сотрудничать в коллективе. Не проявляет самостоятельность во время тренировок, не принимает на себя ответственность. Не проявляет доброжелательность по отношению к сверстникам, тренеру. Высокий уровень тревожности. В случае проигрыша ведет себя агрессивно, раздражительно.

2 – средний балл – Обучающийся недостаточно уверен в себе, пассивно сотрудничает в коллективе. Не всегда проявляет самостоятельность во время тренировок, не принимает на себя ответственность. Доброжелателен по отношению к сверстникам, тренеру. Средний уровень тревожности. В случае проигрыша может проявить агрессивность, раздражительность.

3 – высокий балл – Обучающийся достаточно уверен в себе, активно сотрудничает в коллективе. Проявляет самостоятельность во время тренировок, принимает на себя ответственность. Доброжелателен по отношению к сверстникам, тренеру. Средний уровень тревожности. В случае проигрыша может проявить агрессивность, раздражительность.

Критерии оценивания

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
15 – 18 баллов	9 – 14 баллов	до 6 – 8 баллов

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и др.);
- наглядный (показ отдельных упражнений, их элементов);
- метод практических упражнений:
 - ✓ разучивание упражнения в целом и по частям;
 - ✓ линейный, пирамиды, добавления, соединения;
 - ✓ разучивание упражнений в медленном темпе;
 - ✓ повторный, переменный, интервальный, направленные на развитие двигательных качеств.

Методы воспитания: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо–организующие, социально–организующие, способствующие формированию нравственной и физически развитой личности.

Методы контроля:

- педагогический и врачебный контроль за обучающимися;
- тестирование физической подготовленности обучающихся посредством контроля динамики развития физических качеств (контрольные нормативы) и знаний основ теории физической культуры и дзюдо.

Формы организации деятельности: индивидуальная, групповая.

Формы работы с обучающимися:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под руководством тренера-преподавателя;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

Каждая форма проведения занятия включает в себя 3 части: подготовительную (вводную); основную; заключительную. Подготовительная часть (25 – 30 мин.) включает в себя подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. В подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости. В основной части изучаются и отрабатываются технические действия как индивидуально, так и с партнерами. Совершенствуются ранее изученные техники. Заключительная часть включает в себя успокаивающие упражнения, упражнения на расслабление, подведение итогов занятий и постановку задач для индивидуальных занятий.

8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с самбистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Со спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы.

№ п/п	Мероприятие	Срок реализации
1.	Патриотическая эстафета «В память о жертвах Беслана», посвященная «Дню солидарности по борьбе с терроризмом»	03.09.2024
2.	Родительское собрание «Как правильно замотивировать ребенка для достижения успеха в спорте»	сентябрь
3.	Тематическая беседа «Биографии сильнейших дзюдоистов мира, России»	октябрь

4.	Соревнования–эстафеты «Сила в дружбе», посвященные Дню народного единства	ноябрь
5.	Тематическая беседа «Спортивная этика и благородство»	ноябрь
6.	Новогодний турнир на призы деда Мороза	декабрь
7.	Тематическая беседа «Значение Олимпийских игр и их история»	декабрь
8.	Семейные старты «Папа, мама, я – спортивная семья»	январь
9.	Родительское собрание «Взаимодействие между детьми на тренировках»	январь
10.	Урок мужества «День защитника Отечества – день воинской славы России»	февраль
11.	Командные соревнования, посвященные 23 февраля	февраль
12.	Конкурс рисунков «Мимоза», посвященный празднованию дня 8 марта	март
13.	Викторина «Космическая азбука»	апрель
14.	Патриотические акции: «Георгиевская лента», «Окна Победы»	май
15.	Родительское собрание «Успехи и перспективы спортивных достижений детей»	май
16.	Тематическая беседа «Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне»	май
17.	Квест–игра «Детство в благополучном формате»	июнь
18.	Сдача норм ГТО «День России с ГТО»	июнь
19.	Конкурс рисунков «Пусть всегда буду Я и моя СЕМЬЯ» (ко дню семьи, любви и верности)	июль
20.	Акция «Цвета родной страны» (ко дню российского флага)	август
21.	Беседы по пропаганде ЗОЖ.	в течение года
22.	Мероприятия направленные на формирование культуры общения с взрослыми и внутри детского коллектива (тренинг, круглый стол)	по договоренности с психологом
23.	Профилактические беседы по ПДД с родителями и воспитанниками.	в течение года

24.	Соревнования по дзюдо	согласно календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
25.	Цикл информационных мероприятий «Допинг в спорте».	в течение года
26.	Эстафеты, квесты (совместно с родителями)	в течение года

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. – Москва: Советский спорт, 2003.
2. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.Л., Михайлов Н.Г., Крищук С.И. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003.
3. Сто уроков дзюдо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е. Табакова. – изд.5–е, – М.: Физкультура и спорт, 2002.
4. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. – Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2008.