

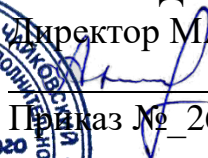
Управление образования администрации Чайковского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Центр дополнительного образования

Принята на заседании
педагогического совета
от «_31_»_08_2023 г.
протокол №_1_



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО ЦДО

 Андреева И.Р.

Приказ №_262_от_08_2023_г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

(Дзюдо)

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 2 года

Автор программы:
Смолин Максим
Валерьевич,
тренер-преподаватель,
высшей категории.

г. Чайковский, 2023

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Учреждение: МАУДОЦДО
2. Название объединения: «Общая физическая подготовка (дзюдо)»
3. Место дислокации: Спортивный комплекс п. Марковский
4. Ф.И.О. педагога: Смолин Максим Валерьевич
5. Статус программы: модифицированная
6. Направленность: физкультурно-спортивная
7. Образовательная область: спортивные единоборства
8. По уровню содержания: ознакомительный
9. По форме реализации: групповые
10. По цели обучения: спортивно - оздоровительная
11. По уровню освоения: общекультурный
12. Продолжительность освоения: 2 лет
13. Возрастной диапазон: 5-18 лет

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. Пояснительная записка.**
- 2. Содержательная часть программы.**
- 3. Формы аттестации и оценочные материалы.**
- 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.**
- 5. Источники информации.**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Содержание курса «Общая физическая подготовка (дзюдо)» соответствует нормативным требованиям по физической, спортивно-технической психологической и теоретической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Целью моей работы в п. Марковский является развитие массового детского дзюдо, пропаганда здорового образа жизни и привлечение интересующихся этим видом борьбы мальчиков и девочек п. Марковский с раннего возраста к систематическим занятиям борьбой дзюдо и в общем физической культурой и спортом.

Нормативно-правовая база: Данная программа разработана с учетом нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);
- Устав МАУДО Центра дополнительного образования.

Актуальность: Наличие прекрасной Спортивной базы, огромный социальный заказ с одной стороны, и обострение ситуации в подростковой и молодежной среде, о которой я знал не понаслышке, стимулировало меня к разработке плана деятельности и программы деятельности по развитию дзюдо в п. Марковский.

Цель программы: - всестороннее развитие физических и духовных способностей воспитанников секции дзюдо, укрепление здоровья.

Для реализации цели определены **задачи:**

Обучающие:

1. формирование ценностных ориентаций к здоровью и здоровому образу жизни, укрепление здоровья и закаливание.

2. целенаправленное освоение знаний по разделам гигиены, анатомии человека, теории физической культуры и спорта, истории развития дзюдо и спорта в целом

3. овладение необходимыми навыками безопасного падения.

4. обучение основам техники дзюдо.

Развивающие:

1. развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты,

гибкости и ловкости);

2. формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям дзюдо и здоровому образу жизни.

Воспитывающие:

1. воспитание моральных и волевых качеств, создание возможностей для духовного роста молодого поколения;

2. воспитание чувства ответственности, человеческого достоинства, решительности, смелости, трудолюбия, принципиальности, готовности прийти на помощь;

3. Привлечение родителей и учителей к физкультурно-оздоровительной работе с учащимися, повышения роли и ответственности взрослых за сохранение их здоровья и приобщения к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Для достижения поставленных задач программой реализуются следующие принципы:

- принцип непрерывности физического воспитания;
- принцип всестороннего развития в процессе обучения;
- принцип сознательности и активности обучения;
- принцип доступности и научности обучения;
- принцип систематичности и последовательности обучения;
- принцип наглядности обучения;
- принцип прочности обучения.

Принцип непрерывности физического воспитания подрастающего поколения

Принцип непрерывности физического воспитания подрастающего поколения на всех этапах их жизнедеятельности, при этом приоритетными компонентами в процессе физкультурной деятельности выступают самореализация, саморазвитие и творчество, находящиеся в гармонии с двигательной активностью человека;

Принцип непрерывного профилактического и воспитательного воздействия через занятия спортом, как средство по профилактике заболеваний, укрепления здоровья, привитие навыков здорового образа жизни, поддержание высокой работоспособности человека, воспитание патриотизма, развитие и укрепления дружбы между народами.

Принцип всестороннего развития в процессе обучения.

Принцип всестороннего развития в процессе обучения борьбе дзюдо побуждает к поискам разнообразных видов учебной деятельности, в процессе которой **развивались бы внимание, память, воображение, творческие и другие познавательные способности.** Развитие этих познавательных способностей и предполагается в данной программе осуществлять в ходе всего процесса учебно-тренировочной деятельности. Многие физические упражнения и спортивные действия при организации тренировок по борьбе дзюдо требуют **быстрого сосредоточения внимания, быстроты реакции в выборе тактики и способов ведения борьбы, развития двигательной памяти, тактического мышления, обогащения речи специальными понятиями и терминами и т.д.**

Принцип научности и доступности.

Принцип научности и доступности означает требование соответствия объёма и степени трудности изучаемого материала возрастным и индивидуальным особенностям занимающихся и уровню их подготовленности. Реализуя этот принцип, тренер определяет время, необходимое для изучения темы, раздела, вопроса. Он устанавливает доступный для учащихся объём новых представлений, понятий, терминов, сложность практических заданий, методов и приёмов обучения.

Принцип систематичности и последовательности.

Формирование философии борьбы дзюдо возможно лишь на основе определённой системы знаний. Поэтому обучение этому виду борьбы должно быть систематичным и последовательным. Систематичность и последовательность очень тесно связаны с принципом сознательности и

активности. Те знания, которые сообщаются последовательно и систематично, усваиваются быстро и сознательно. Этот принцип вытекает из объективно существующей особенности высшей нервной деятельности человека, заключающейся в том, что мозг лучше усваивает то, что находится в определённой системе.

Принцип наглядности обучения.

Принцип наглядности заключается в том, что тренер создаёт у учащихся ясные конкретные представления об изучаемых двигательных действиях, характерных только для борьбы дзюдо. Принципиально важным является вопрос о сочетании в процессе обучения наглядности со словом (рассказ-показ):

1. при изучении нового движения тренер обычно сначала объясняет его, а затем показывает.
2. при разучивании упражнения, приема, действия, тренер показывает его сам или предлагает выполнить кому-нибудь из учащихся, а потом объясняет.
3. обучающимся борьбе дзюдо искусственно создаются условия, в которых возникают общие представления о двигательных действиях.

Принцип прочности обучения.

Принцип прочности означает необходимость вооружения учащихся такими знаниями, умениями и навыками, которые быстро и точно воспроизводятся, надолго сохраняются в памяти, умело применяются на практике и в соревновательной деятельности.

Учебный материал в программе представлен по видам подготовки:

- тактико-технической;
- физической;
- психологической;
- методической;
- соревновательной.

В **тактико-технической** подготовке предусматривается изучение техники и тактики дзюдо. Тактика дзюдо изложена в разделах: тактика

проведения приемов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях.

Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими борьбе дзюдо, общая – средствами других видов деятельности.

Психологическая подготовка составлена из материалов для развития волевых и нравственных качеств.

Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории, методике дзюдо и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

В **содержательной** части изложены параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения. Расчетно-плановая часть включает учебный план и планы-графики расчета учебных часов по годам обучения.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Таблица №1

Наполняемость, режимы учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Результат освоения программы
<i>Спортивно-оздоровительная</i>				
1-й год	5лет	10	2-3	
2-й год	7лет	10	4-6	Оценка показателей ОФП, СФП, ТТП. Теоретическая подготовка-в форме собеседования

Таблица №2

Учебный план подготовки по борьбе дзюдо.

Вид подготовки	Кол-во часов для спортивно-оздоровительной группы и групп начальной подготовки	
	СОГ – 1,	СОГ – 2
Технико-тактическая подготовка	5	48
Физическая подготовка	71	104
Специальная физическая подготовка	18	31
Общая физическая подготовка	53	73
Теория и методика освоения дзюдо	5	10
Зачетные требования	3	6
Всего часов:	84	168
Основной возраст занимающихся (лет)	6	8

Таблица №3

План-график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп 1 года обучения(СОГ-1).

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Технико-тактическая подготовка	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5			5
2.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2			18
3.	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5			51
4.	Теория и методика освоения дзюдо	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5			5
5.	Зачетные требования		1		1				1					3
Всего часов		8	9	8	8	7	9	8	9	8	8			82

Таблица №4

План-график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп 2 года обучения (СОГ-2).

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	Технико-тактическая подготовка	5	5	7	5	3	3	7	3	3	7			48
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			31
3.	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7			73
4.	Теория и методика освоения дзюдо	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
5.	Зачетные требования	2			2				2					6
Всего часов		18	16	18	18	14	14	18	16	14	18			168

Тактико-техническая подготовка.

Техника.

Стойки – правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая. Передвижения – обычными шагами, подшагиванием. Дистанция (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты – на 90, 180 градусов с подшагиванием в различные стойки. Упоры, нырки, уклоны. Захваты - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча). Падение - на бок, на спину, на живот, падение через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением, поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

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

Сближение с партнером - подшагиванием, потягивание к партнеру, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушения равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой); усилия дзюдоиста, направленные на выведения из равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника, при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контр приемов стоя, лежа, стоя- лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Тактика.

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

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие)
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- 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.

Физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Упражнения для развития специальных физических качеств.

Силы: выполнение бросков, удержаний, болевых приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 с, за 10 с.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3, 5 минут).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приемов в условиях поединка.

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

Общая физическая подготовка (ОФП).

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. Спортивная борьба-приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках. Быстрота: легкая атлетика- бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика- подтягивание на перекладине за 20 сек, сгибание рук в упоре лежа за 20 сек, спортивная борьба- 10 бросков манекена через спину. Гибкости: - спортивная борьба- вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнера; гимнастические- упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3 по 10 метров; гимнастика - кувырки вперед, назад, боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры- эстафеты, игры в касания, в захваты. Выносливости: легкая атлетика-800 м, плавание- 25 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 градусов; ходьба на 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; лазания по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывание 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 в сторону руки.

Теоретическая подготовка.

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий.

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма дзюдо, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей. Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале дзюдо. Уборка зала. Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет дзюдо.

Поклоны перед выходом на татами, партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю. Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать. Приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

История дзюдо.

Организация занятий дзюдо на Дальнем Востоке В.С. Ощепковым. Первый чемпионат г. Москвы по дзюдо 1935 года. Чемпионат Европы 1962

года. Первый чемпионат СССР 1973 года в г. Киеве. Первый чемпионат Российской Федерации.

Запрещенные приемы в дзюдо.

В дзюдо запрещается: бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки противника на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику рот, нос, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, сжимать голову и придавливать ее к татами, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лежа, захватывать пальцы рук, ног, делать загиб руки за спину, болевые приемы на кисть и ноги, проводить болевые и удушения рывком, держаться за татами.

Правила дзюдо.

Оценки за проведение бросков и приемов лежа- кока, юко, ваза-ари, иппон. Команды и жесты судей. Правила проведения болевых приемов. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

Строение тела.

Костная система: функции скелета - опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышц к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц. Нервная система: центральная и периферическая. Условные и безусловные рефлексы. Поздно-тонические рефлексы. Кровеносная система: сосуды, клетки и ткани. Большой и малый круги кровообращения. Дыхательная система: легкие, дыхание, перенос кислорода кровью.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у обучающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.

2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировки.

3. Формировать у обучающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально психологические черты характера.

4. Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

5. Формировать и закрепить соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

С целью формирования личности обучающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня обучающихся. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперниками, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать обучающимся на то, что волю надо закалять и развивать, направлено формировать все волевые качества, особенно, те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель, работающий в спортивной школе с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований.

На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим

выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Формы контроля

- 1. Входной контроль** - с целью объективной проверки первоначального уровня знаний, умений и навыков занимающихся.
- 2. Текущий контроль** в виде рейтингового контроля.
- 3. Итоговый контроль** в конце года в виде итогового тестирования:
 - Техника Дзюдо
 - ОФП
 - СФП
- 4. Оперативный контроль**
 - Балловая система включает в себя сдачу текущих контрольных нормативов и начисления по результатам сдачи баллов.

Оценочные материалы

Теоретическая подготовка - оценка знаний и умений применять программный материал на практике - в форме собеседования.

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся по программе «Дзюдо» представлена в Таблицах №5 и №6.

Таблица № 5.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)

Виды испытаний	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
ОФП										
Бег 30 м (сек)	5.7	5.8	5.9	6.0	6.1	5.8	5.9	6.0	6.1	6.2
Челночный бег 3*10 (сек)	13.0	13.1	13.2	13.3	13.4	13.2	13.3	13.4	13.5	13.6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол- во раз)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
СФП										
Прыжок в длину с места (см)	150	145	140	135	130	145	140	135	130	125

Таблица №6.

Технико-тактическая подготовка (ТТП).

Контрольное упражнение	Мальчики					Девочки				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Забегание на мосту: 3- влево; 3- вправо (сек)	25.0	25.2	25.4	25.6	25.8	26.0	26.2	26.4	26.6	26.8

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально - техническом обеспечении и оборудовании.

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности.

Для проведения занятий по дзюдо необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь, представленные в таблице №7.

Таблица №7.

**Оборудование и инвентарь для проведения
тренировочных занятий по дзюдо.**

1	Форма для дзюдо	
2	Борцовский ковёр	1 штука
3	Гимнастическая стенка	3 пролёта
4	Гимнастическая скамейка	2 штуки
5	Гимнастические маты	4 штуки
6	Мячи теннисные	5 штук
7	Мячи набивные	5 штук
8	Эспандер	6 штук
9	Скакалка	10 штук

Кадровое обеспечение. Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 г. № 952н.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

1. Учебная программа С.В. Ерегиной , И.Д. Свищева и др. «Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России», М: Советский спорт, 2003. – 112 с.
2. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.: ил.
3. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры-М. 1978г.
4. Учебное пособие для спортивных школ и коллективов. (И.Д. Свищев - профессор кафедры борьбы РГАФК, В.Э. Жердев - старший тренер сборной команды г. Москвы) – Москва, 1999.
5. Примерная типовая программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, ДЗЮДО/Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2003. – 96с.
6. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993.
7. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. ДЗЮДО: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) – Архангельск: Издательский Дом “СК”, 2000. – 154 с.: ил.
8. Эссинк Х. Дзюдо (пер. с голланд. Л. Володиной)- М.-1974г.-120с.
9. www.judoprofi.ru
10. DVD “Степени КЮ”

Литература для детей и родителей:

1. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.: ил.
2. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г.
3. ДЗЮДО: история, теория, практика. (Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.) – Архангельск: Издательский Дом “СК”, 2000. – 154 с.: ил.

4. Учебное пособие для спортивных школ и коллективов. (И.Д. Свищев - профессор кафедры борьбы РГАФК, В.Э. Жердев - старший тренер сборной команды г. Москвы) – Москва, 1999.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568810

Владелец Андреева Ирина Рифатовна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025