МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное профессинальное образовательное учреждение «Раифское СУВУ»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от 28.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ»
Директор Раифского СУВУ
_____ Н.П.Кисиль
Приказ №686 от 28.08.2026г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ДЗЮДО

Направленность: Физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: 13 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

Раифа 2026

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ
	1.1.Пояснительная записка
	1.2.Цель и задачи программы
	1.3. Планируемые результаты 1.4. Содержание программы
	Учебный план
	Календарно – тематический план
РАЗДЕЛ 2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
	2.1. Условия реализации программы
	2.2. Формы аттестации. Оценочные материалы
	2.3. Методическое обеспечение
РАЗДЕЛ 3	ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

– Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа - «Дзюдо» (далее по тексту - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основании:

– - Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

– - приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»,

– - в соответствии с письмом Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. № ВМ-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»,

– - согласно постановлению Администрации Курской области от 15.08.2019 г № 764-па «О реализации мероприятий, направленных на создание новых мест дополнительного образования детей в Курской области»,

– - приказа комитета образования и науки Курской области от 06.11.2019 г № 1-1231 «Об утверждении примерного перечня дополнительных общеобразовательных программ, на создаваемых новых местах дополнительного образования Курской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

– − Приказ Министерства спорта РФ от 21 июня 2021 г. № 453 «Об утверждении программы развития дзюдо в Российской Федерации до 2024года».

– Уставом ФГБПОУ «Раифское СУВУ»

– Положением о дополнительном образовании ФГБПОУ «Раифское СУВУ».

Направленность дополнительной общеразвивающей образовательной программы «Дзюдо» - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий с учетом рекомендаций, отраженных в письме Министерства образования РФ от 2.04.2002г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении».

В нем отмечается, что участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Новизна программы. Новизна программы заключается в том, что в неѐ, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок, а также новые требования к выполнению контрольных нормативов, разработана собственная диагностика, усилен воспитательный аспект программы.

Эти документы определили актуальность образовательной программы «Дзюдо», разработанные для формирования здорового образа жизни, развития физических способностей обучающихся, достижение спортивного мастерства.

Настоящая учебная программа рассчитана на 1 год обучения.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – создание условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через постоянные занятия борьбой «Дзюдо».

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- формирование знаний об истории развития дзюдо;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля;
- формирование понятий физического и психического здоровья;
- обучение владению основной и стилевой техникой единоборства;
- обучение владению базовыми приѐмами бросков, удержания, партера;
- обучение акробатическим приѐмам.

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний; укрепление здоровья и закаливание организма;
- формирование правильной осанки и профилактика еѐ нарушения;
- профилактика плоскостопия;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения:

- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»; формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.
-

Отличительная особенность данной программы:

Данная учебная программа предназначена, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах по дзюдо ОУ.

Сроки реализации программы – 1 год.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 12 до 18 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети, желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость: группа - 10 человек;

Формы и режим занятий:

- Основная форма обучения очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Режим занятий в неделю: - 10 часов. Количество часов в год – 704.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения.

Критерии оценки образовательной деятельности:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Для того чтобы эффективно построить учебно-тренировочный процесс с детьми, необходимы доброжелательность тренера, активность и эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда. Тренеру очень важно формировать у занимающихся установку на наблюдение (выделять признаки у объекта наблюдения), мышление (объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщать увиденное), научить высказывать свое мнение. Ребенку необходимо эмоциональное, радостное воспитание в противовес эмоциям гнева и страх, а занятия дзюдо способны обеспечить такое воспитание.

1.3. Ожидаемые результаты:

- овладение теоретическими знаниями и практическими умениями, и навыками (терминология данного вида спорта, основные правила проведения спарринга, правила поведения в конфликтных ситуациях, владение тактики и техники дзюдо и др.);
- рост индивидуальных показателей физической подготовленности;
- готовность к дальнейшей спортивной специализации.

К концу обучения, обучающиеся будут уметь:

- выполнять основные технические двигательные действия по дзюдо 5кю;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы
- соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса,
- регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- контролировать и управлять своими эмоциями;
- уметь владеть техникой перемещения и поворотов в дзюдо;
- уметь выполнять способы самостраховки;
- уметь выполнять базовые гимнастические упражнения;
- уметь выполнять удержание и выход от него.

Обучающиеся будут знать:

- правила соревнований по дзюдо;
- правильное использование спортивного инвентаря;
- классификации техник дзюдо;
- технических действий на японском языке и их перевод;
- свои права и обязанности, как участника соревнований.

Настоящая программа содержит материал для организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса на спортивно-оздоровительном этапе с детьми 7-и лет и старше.

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обучающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития:
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей:
- выступление на соревнованиях;

Формы подведения итогов реализации программы **- промежуточная и итоговая аттестация.**

1.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Дата проведения	Название темы	Количество часов	Отметка о выполнении
1.		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	6	Выполнено
2.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка.	6	
3.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Обучение	6	
		страховке и самостраховке.		
4.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Основные положения в борьбе. Стойки, захваты, передвижения., уклоны, падения.	6	

5.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Элементы тактики. Однонаправленные и разнонаправленные комбинации.	6	
6.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Игры с атакующими захватами	6	
7.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры. Игры с атакующими захватами.	6	
8.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка.	6	
9.		Общая физическая подготовка. Акробатика.	6	
10.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Изучение правил борьбы дзюдо.	6	
11.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Изучение и закрепление броска – «зацеп снаружи».	6	
12.		Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения, упражнения с партнером.	6	
13.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка.	6	
14.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения на мосту. Имитационные упражнения, упражнения с партнером.	6	
15.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска – «зацеп снаружи»	6	
16.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков.	6	
17.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка.	6	
18.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка Гимнастика. Упражнения для развития гибкости.	6	
19.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение ведения противоборства. Бросок через бедро с захватом за пояс.	6	

20.		Контрольные соревнования	6	
21.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и удержаний.	6	
22.		Специальная физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Приемы борьбы лежа. Борьба в партере с применением болевых.	6	
23.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – быстрота.	6	
24.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Положение противника, усилия противника, отработка броска – «боковая подножка седом»	6	
25.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения технических действий.	6	
26.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка.	6	
27.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Круговая тренировка.	6	
28.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Тактика проведения технических действий.	6	
29.		Общая физическая подготовка. Акробатика.	6	
30.		Контрольные соревнования	6	
31.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая	6	

		подготовка. Закрепление броска «бросок через голову подсадом голенью», приемы борьбы лежа.			
32.		Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.	6		
33.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	6		
34.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Закрепление броска «передняя подсечка под отставленную ногу»	6		
35.		Контрольные соревнования	6		
36.		Контрольные соревнования.	6		
37.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка.	6		
38.		Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	6		
39.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Совершенствование ведения противоборства. Изучение броска «обратный бросок через бедро»	6		
40.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная	6		
		физическая подготовка Упражнения для развития общих физических качеств – выносливость.			
41.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка.	6		
42.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. «Контратакующие броски.	6		
43.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения контратакующих бросков.	6		
44.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	6		
45.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика участи в соревнованиях	6		
46.		Контрольные соревнования	6		
47.		Контрольные соревнования	6		

48.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, бросков, удержаний.	6	
49.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	6	
50.		Общая физическая подготовка.	6	
		Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере с применением болевых приемов		
51.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Перевороты. Болевые приемы.	6	
52.		Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Отработка бросков «боковая подсечка, передняя подсечка, боковой переворот».	6	
53.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «боковая подсечка, передняя подсечка»	6	
54.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Выведение из равновесия. Борьба в стойке	6	
55.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость.	6	
56.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка Спортивные игры.	6	
57.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая	6	
		подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых.		
58.		Контрольные соревнования	6	
59.		Контрольные соревнования	6	
60.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых	6	
61.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Удержание сбоку. Удержание сбоку с выключением руки. Борьба в стойке.	6	

62.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	6	
63.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Удержание сбоку. Удушающий ногами с захватом руки и головы. Борьба в стойке, партере.	6	
64.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Освобождение от захвата, уход с удержания.	6	
65.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно -силовых качеств.	6	
66.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение броска «через бедро, отхват». Борьба в партере, стойке.	6	
67.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Разнонаправленные комбинации.	6	
68.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость.	6	
69.		Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств – гибкость, ловкость.	6	
70.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	6	
71.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение приемов борьбы лежа. Отработка бросков.	6	
72.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальныхфизических качеств – выносливость.	6	
73.		Общая физическая подготовка.Акробатика. Техническая	6	
		подготовка. Изучение и закреплениеприемов борьбы лежа.	6	
74.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа.	6	
75.		Контрольные соревнования	6	

76.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере.	6	
77.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Болевые приемы. Удушающие.	6	
78.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов.	6	
79.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Подвижные игры.	6	
80.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ухода с удержаний и болевых приемов.	6	
81.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Инструкторская и судейская практика. Контроль за выполнением бросков.	6	
82.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств – выносливость.	6	
83.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Гимнастика.Упражнения для развития илы,выносливости, ловкости.	6	
84.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросковая техника. Отработка.	6	
85.		Контрольные соревнования	6	
86.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Бросковая техника. Отработка.	6	
87.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере.	6	
88.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере.	6	
89.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка.	6	
90.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	6	
91.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа.	6	

92.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая	6	
		подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.		
93.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения борьбы.	6	
94.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	6	
95.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	6	
96.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Отработка борьбы в партере.	6	
97.		Контрольные соревнования	6	
98.		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика проведения захватов, удержаний.	6	
99.		Контрольные соревнования	6	
100		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Изучение и закрепление приемов борьбы лежа.	6	
101		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Тактика ведения поединка.	6	
102		Контрольные соревнования	6	
103		Общая физическая подготовка. Акробатика. Общая физическая подготовка. Развитие общих физических качеств.	6	
104		Общая физическая подготовка. Акробатика. Техническая подготовка. Борьба в партере. Болевые приемы.	6	
105		Контрольные соревнования	6	
106		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку.	6	

107		Общая физическая подготовка. Акробатика. Тактическая подготовка. Уход из партера, освобождение от болевого на руку..	6	
108		Воспитательные мероприятия. Мастер классы. Соревнования	58	
Итого			704	

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. **Условия реализации программы Условия реализации программы:**

Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортом.

Группы формируются разновозрастные.

Особенности организации образовательного процесса.

Дзюдо - приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся,

соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

- Создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого ребенка.
- Индивидуальный подход к обучающимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.

Формы проведения занятий. Занятия по Дзюдо подразделяются на теоретические и практические:

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа, инструктажа, устного изложения, анализа выполненного действия в процессе всего практического занятия). В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической подготовкой. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики.

Практические занятия могут различаться по цели (на учебные и контрольные) и степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях проводится сдача контрольных упражнений. Занятия проводятся главным образом групповым методом (15 человек).

Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в спортивном зале.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая в виде тренировочных занятий, индивидуально – групповая, индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами, инструкторско-методические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера.

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Материально-техническое обеспечение занятий включает оборудование, приобретѐнное в результате участия ОУ в федеральном проекте «Успех каждого ребѐнка»: спортивный зал, оборудованный татами, необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учѐтом особенностей образовательного процесса в соответствии с содержанием базового модуля, мячи, тренажѐры, манекены, скакалки, мячи (футбольный, волейбольный), канат, турник.

При дистанционном обучении: персональный компьютер или мобильный телефон с выходом в интернет через платформу «Сферум»

·Кадровое обеспечение.

Реализация программы осуществляется педагогическими работниками, имеющими профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы, прошедшими переподготовку и получившими удостоверение педагога дополнительного образования.2.2
Формы аттестации и контроля
Оценочные материалы:
Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей их способностей в области спорта.
Формы:
- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.
Диагностика первоначального уровня знаний и умений проводится с каждым ребенком индивидуально.
Во время проведения входной диагностики педагог заполняет информационную карту «Определение уровня развития личностных качеств учащихся», пользуясь следующей шкалой:
Уровень по сумме баллов:
в начальный уровень: 1-3 балла,
- средний уровень 4-6 баллов,
высокий уровень 7-10 баллов высокий уровень
Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.
Формы:
- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление умения рассказать правила выполнения; - соревнования.
Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.
Формы:
- устный опрос;
- выполнение заданий;
- игровые формы;
- зачет, который содержит в себе проверку знаний методики выполнения упражнений.
- анализ участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях.Результаты участия учащихся в спортивных мероприятиях заносятся в «Карту учета спортивных достижений».
Участие, призовые места, победа отмечаются в таблице с баллами (от 1до 8) в зависимости от уровня спортивного конкурса:
-в школе - от 1 до 3 баллов;
- на уровне области – от 4 до 8 баллов;
Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:
- открытое занятие (в разной форме) для педагогов и родителей;
- анализ участия группы и каждого учащегося в соревнованиях;

Диагностика уровня личностного развития учащихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умение слушать, умение выделить главное, умение планировать, умение ставить задачи, самоконтроль, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Итоги диагностики педагог заносит в информационную карту «Определение уровня развития личностных качеств учащихся», используя следующую шкалу:
Оценка параметров
Уровень по сумме баллов:
начальный уровень: 1-10 баллов,
средний уровень: 11-20 баллов,
высокий уровень: 21-27 баллов.

Формы проведения соревнований

№ п/п	Достижения преимущества над противником	Победитель
1	Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Красивое проведение броска.	+
3	Считать в поединке проведение бросков,	+
	которые оцениваются только на «иппон» (введение ничьей).	
4	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается борцом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайне от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель.	+
5	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
6	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (кю).	+
7	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
8	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

Контрольно - переводные нормативы

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов. Для спортивно-оздоровительных групп, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся

Контрольно-переводные нормативы для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)	
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9 с)	
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	
Специальная физическая подготовка	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)	

	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)	

2.3. Методическое обеспечение.

Используемые методы и технологии:

Методы, используемые в учебно-тренировочном процессе: совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств; овладения двигательными умениями и навыками; овладения знаниями.

Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств: игровой и соревновательный метод (предполагают создание игровой и соревновательной обстановки на занятиях).

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками: целостного упражнения (предполагает формирование целостного двигательного навыка сразу в целой форме); расчлененного упражнения (предполагают формирование целостного двигательного навыка по частям с последующим их соединением в одно целое).

Методы, направленные на овладения знаниями: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию другим обучающимся; совместное выполнение упражнений преподавателем и обучающимся по счету, командам тренера); лекция, рассказ, объяснение и др. (предполагают устную передачу, усвоение и воспроизведение информации). Важным методом нравственного воспитания используется поощрение - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение применяется в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и спортивной группы. Любое поощрение выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствует действительным заслугам обучающегося.Учебный материал программы

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 6 КЮ.

Белый пояс.

Тачи-рэй - Приветствие стоя Дза-рэй - Приветствие на коленях ОБИ - ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ) ШИСЭЙ - СТОЙКИ Аюми-аши - Передвижение обычными шагами Цуги-аши - Передвижение приставными шагами вперед-назад влево-вправо по диагонали

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА) на 90* шагом вперед на 90* шагом назад

на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) на 180* круговым шагом вперед на 180* круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват - рукав-отворот **КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ**

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) -укэми	На бок
Уширо (Кохо) -укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо) -укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувырком

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах 5 КЮ.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА	**СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ**
Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги

Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног
Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
У широ-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

РАЗДЕЛ 3. Воспитательная работа.

3. Программа воспитания

Цель программы – гармоничное духовно-нравственное и физическое развитие обучающихся.

Задачи программы:

-укрепление здоровья,

- улучшение физического развития;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий; - выявление задатков и способностей детей;

- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;воспитание черт спортивного характера.

Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам лицея-интерната.

4. Список литературы.

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. - М.: «Советский спорт», 2008. - 96 с.

2. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006. - 212 с.
3. Шулика Ю.А., Коблев ЯК. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др. - Ростов- на-Дону: Феникс, 2006. - 512 с.
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)