

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4**

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом
МБОУ ДО СШ № 4
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО СШ № 4

Л.А. Ахиджак
«30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ДЗЮДО**

Разработана на основе «Приказ Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. N 1074 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо"»

Срок реализации:

Этап начальной подготовки- 3 года

г. Краснодар, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Титульный лист программы
1.1	Нормативно-правовая база
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»	
2.	Пояснительная записка программы:
2.1.	Направленность
2.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность
2.3.	Формы обучения
2.4.	Режим занятий
2.5.	Особенность организации образовательного процесса
3.	Цель и задачи программы
4.	Учебный план
5.	Содержание программы
6.	Планируемые результаты
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	
7.	Календарный учебный график
8.	Раздел программы «Воспитание»
9.	Условия реализации программы
10.	Формы аттестации
11.	Оценочные материалы
12.	Методические материалы
	Список литературы

1.1. Нормативно-правовая база

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Дзюдо" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке: "весовая категория", с учетом:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо", утвержденным приказом Минспорта от 24 ноября 2022 г. N 1074 (далее - ФССП);
- Приказ Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. № 1305 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо"
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПин 2.4.3648-20.

Также программа учитывает:

- особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами;
- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности обучающихся; - внутренние нормативные правовые акты МБОУ ДО СШ № 4 МО г. Краснодар (устав, порядок приема и перевода). В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса спортивной подготовки; распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Целью Программы является формирование базовых навыков и знаний в области дзюдо, укрепление здоровья обучающихся через систематические занятия спортом, а также создание фундамента для дальнейшего физического развития и спортивного совершенствования в данном виде единоборства.

РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЁМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ»

2. Пояснительная записка

2.1. Направленность программы: Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на всестороннее физическое развитие обучающихся посредством занятий дзюдо.

2.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна программы проявляется в возможности применения различных форм обучения, включая электронное обучение и дистанционные технологии, а также в учете индивидуальных особенностей обучающихся.

Актуальность программы обусловлена снижением показателей здоровья взрослого и детского населения России, что требует раннего вовлечения детей в занятия спортом и формирования мотивации к здоровому образу жизни. Занятия дзюдо способствуют не только физическому развитию обучающихся, но и их духовному совершенствованию на основе философии этого вида спорта. Программа отвечает современным тенденциям развития дополнительного образования, создавая необходимые условия для личностного развития обучающихся и удовлетворения их индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность заключается в развитии мотивации обучающихся к познанию, формировании личности ребёнка через личностно ориентированное обучение, обучение в сотрудничестве и дифференцированный подход. Занятия дзюдо способствуют укреплению физического здоровья, воспитанию трудолюбия, дисциплины, воли, внимания, восприятия, мышления и памяти. Это также помогает формировать нравственные качества личности и подготавливает детей к многолетней спортивной подготовке в дзюдо.

Формы обучения: очная

На основе нормативных требований, формы обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по дзюдо включают:

Учебно-тренировочные занятия:

- Групповые занятия
- Индивидуальные занятия
- Смешанные занятия
- Теоретические занятия
- Практические занятия

Учебно-тренировочные мероприятия:

- Тренировочные сборы
- Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям

- Восстановительные мероприятия
- Инструкторская и судейская практика
- Тестирование и контроль

Спортивные соревнования:

- Районные соревнования
- Городские соревнования
- Региональные соревнования
- Межрегиональные соревнования

Дополнительные формы обучения:

- Самостоятельная подготовка
- Участие в мастер-классах и семинарах
- Показательные выступления
- Дни здоровья и спорта
- Пропагандистские акции по формированию здорового образа жизни

Практическая подготовка:

- Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий
- Составление конспекта учебно-тренировочного занятия
- Формирование навыков наставничества
- Участие в судействе соревнований

Восстановительные мероприятия:

- Медико-биологические мероприятия
- Психологическая подготовка
- Режим питания и отдыха
- Закаливающие процедуры

Воспитательная работа:

- Формирование здорового образа жизни
- Формирование морально-волевых качеств
- Воспитание командного духа

Все формы обучения должны быть взаимосвязаны и направлены на достижение целей программы начальной спортивной подготовки по дзюдо.

В программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану).

Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями обучающегося (уровень готовности к освоению программы).

Разработка индивидуального образовательного маршрута происходит совместно тренером, обучающимся и его родителями. Однако право выбора того или иного маршрута собственного образования должно принадлежать, прежде всего, самому обучающемуся.

Неотъемлемым элементом индивидуальной образовательной траектории является ведение «Дневника спортсмена» (образец оформления Приложение № 3). Понятия анализа, самоанализа учебной деятельности.

Программа частично может быть реализована дистанционно с использованием электронного обучения (применением дистанционных технологий) и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе и включает все необходимые инструменты электронного обучения, в том числе в условиях режима «повышенной готовности» и других форс-мажорных обстоятельств: проведена с использованием дистанционных образовательных технологий и специальных сервисных платформ для проведения видеоконференций, и онлайн-встреч:

-организация онлайн-занятий в формате видеоконференции с использованием платформы Яндекс, Сферум. Телемост с демонстрацией презентации, видеозаписи с портала RuTube;

-организация онлайн занятий с использованием онлайн упражнений Learningapps;

-организация онлайн-занятий с использованием электронной почты.

2.4 Режим занятий

Проведение занятий варьируется от года начальной подготовки:

Таблица № 1

Год обучения	Всего часов в неделю	Оптимальный режим занятий
1 год	6	3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий не более 45 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут.
2 год	6	3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий не более 45 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут.
3 год	8	4 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий не более 45 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут.

Численность в объединении 10 - 30 человек.

Учебно-тренировочный процесс в МБОУ ДО СШ № 4, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБОУ ДО СШ № 4.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов.

2.5. Особенности организации образовательного процесса

Программа направлена на формирование фундаментальных знаний и практических навыков в сфере дзюдо, укрепление и сохранение здоровья обучающихся посредством регулярных спортивных занятий, создание прочной базы для последующего физического развития и потенциального спортивного роста в данном виде единоборства, а также гармоничное развитие личности через освоение основ боевого искусства.

Программа использует дифференцированный подход:

- Индивидуальная дозировка нагрузок
- Гибкое распределение времени на изучение материала
- Учет возрастных особенностей обучающихся
- Учёт уровня физической подготовки

Методическая организация занятий:

- Построение нагрузок на основе показателей спортсменов
- Поэтапное увеличение темпов роста нагрузок
- Соответствие тренировок возрастным особенностям
- Учет взаимосвязи систем организма

Контроль результатов:

- Регулярная проверка теоретических знаний
- Контроль практических навыков
- Сдача контрольных нормативов
- Участие в соревнованиях

Техническая оснащенность:

- Использование информационных онлайн-платформ
- Работа с электронными ресурсами
- Применение мессенджеров в образовательных целях

Дополнительные компоненты:

- Формирование здорового образа жизни
- Развитие морально-этических качеств
- Воспитание волевых качеств
- Изучение истории дзюдо
- Освоение правил безопасности

В программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану).

Индивидуальный учебный план (программа) разрабатывается для отдельного обучающегося или группы обучающихся на основе учебного плана данной программы.

Важным элементом индивидуального плана является ведение «дневника спортсмена», который включает:

- Отслеживание динамики физических показателей

- Планирование тренировочного процесса
- Анализ результатов соревнований
- Контроль выполнения индивидуальных заданий
- Самооценку достижений

Ведение дневника способствует формированию у обучающихся навыков самоорганизации, планирования и анализа собственной деятельности, что является неотъемлемой частью спортивного развития (Приложение № 4).

3. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование базовых навыков и знаний в области дзюдо, укрепление здоровья обучающихся через систематические занятия спортом, а также создание фундамента для дальнейшего физического развития и спортивного совершенствования в данном виде единоборства.

Задачи программы.

Образовательные:

- Ознакомление обучающихся с историей и философией дзюдо
- Обучение базовым техническим действиям и приемам
- Формирование правильной техники выполнения базовых элементов
- Изучение правил соревнований и основ судейства
- Освоение терминологии и специальных понятий дзюдо

Развивающие:

- Развитие основных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости, быстроты)
- Формирование координационных способностей
- Развитие тактического и стратегического мышления
- Улучшение функциональных возможностей организма
- Формирование правильной осанки и телосложения

Воспитательные:

- Формирование морально-волевых качеств
- Развитие дисциплинированности и ответственности
- Воспитание командного духа и взаимопомощи
- Приобщение к здоровому образу жизни
- Формирование культуры безопасного поведения на тренировках

Оздоровительные:

- Укрепление здоровья обучающихся
- Повышение сопротивляемости организма к заболеваниям
- Формирование здорового образа жизни
- Профилактика травматизма
- Развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем

Каждую группу задач можно расширить или конкретизировать в зависимости от потребностей программы.

4. Учебный план

Таблица № 2

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки		
		1 год	2 год	3 год
		Недельная нагрузка в часах		
		6	6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	2	2
		Наполняемость групп (человек)		
		10-20		
1.	Общая физическая подготовка	154	140	190
2.	Специальная физическая подготовка	8	22	21
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-
4.	Техническая подготовка	95	95	130
5.	Тактическая подготовка	5	5	6
6.	Теоретическая подготовка	4	4	6
7.	Психологическая подготовка	4	4	6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3
9.	Инструкторская практика	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	3
13.	Самостоятельная подготовка	36	36	48
Общее количество часов в год		312	312	416

5. Содержание программы

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств обучающихся: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

Применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь,

наклоны назад, упражнения для ног—различные виды приседаний. Упоры—упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуются проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п. Основные методами проведения занятий могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В задачи специальной физической подготовки входит совершенствование двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники дзюдо. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости дзюдоиста;

- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения для выполнения бросков;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Для локального развития мышечных групп, тренажерные устройства, комплексы специальных упражнений для развития гибкости, ловкости быстроты, силы и выносливости.

Методы— повторный, игровой, переменный и контрольный.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДО.

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Учебно-тренировочные поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение. На этом этапе начинается обучение базовой школе дзюдо с привязкой к технической его части и поэтапной сдаче экзаменов на присвоение соответствующих уровню подготовки КЮ.

Юный дзюдоист за период обучения в группах базового уровня обязан приобрести навыки и научиться выполнять специальные технические действия, выучить существующую терминологию упражнений.

Примерный учебный материал по технической подготовке

Таблица № 3

№	Японское наименование	Перевод с японского
1	РЭЙ* ТАТИ-РЭЙ ДЗА-РЭЙ	– приветствие (поклон): – приветствие в положении стоя (правила выхода на татами и ухода с татами) – приветствие в положении на коленях
2	ОБИ	– пояс (завязывание пояса)
3	КАМАЭ -СИДЗЭНТАЙ -СИДЗЭНХОНТАЙ -МИГИСИДЗЭНТАЙ	– стойки – высокая стойка – фронтальная высокая – правосторонняя высокая

№	Японское наименование	Перевод с японского
	-ХИДАРИСИДЗЭНТАЙ	– левосторонняя высокая
	ДЗИГОТАЙ	– низкая стойка
	-ДЗИГОХОНТАЙ	– фронтальная низкая
	-МИГИДЗИГОТАЙ	– правосторонняя низкая
	-ХИДАРИДЗИГОТАЙ	– левосторонняя низкая
4	-СИНТАЙ -СУРИАСИ -ЦУГИАСИ	– передвижения – скользящий переставной шаг – приставной шаг
5	-ТАЙСАБАКИ	– повороты -2 типа поворотов на 90 градусов, -3 типа поворотов на 180 градусов
НАГЭ ВАДЗА – броски		
1	НАГЭ ВАДЗА	– броски
2	-ЦУРИ-ГОСИ	- бросок через бедро с захватом руки и пояса
3	-СЭОИ-НАГЭ	– бросок через спину
4	-СУМИ-ГАЭСИ	-бросок через голову подсадом голенью
5	-ТАИ-ОТОСИ	- передняя подножка
6	-ХАРАИ-ЦУРИКОМИ-АСИ	- передняя подсечка
КАЭСИ ВАДЗА – контрприёмы		
КАТАМЭ ВАДЗА– фиксирующие приёмы (удержания, болевые, удушение)		
7	КАТАМЭ ВАДЗА	– фиксирующие приёмы
8	ОСАЭКОМИ ВАДЗА	– удержания
9	КЭСА-ГАТАМЭ	-удержание сбоку с захватом руки и головы
10	КАТА-ГАТАМЭ	-удержание со стороны плеча с захватом руки и головы
11	ЁКОСИХО-ГАТАМЭ	-удержание поперёк
12	ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ	-удержание верхом
НОГАРЭКАТА – уходы из опасных положений		
13	НОГАРЭКАТА	– уходы из опасных положений
14	Уход от КЭСА-ГАТАМЭ	- захватывая ногу ТОРИ ногами
15	Уход от КЭСА-ГАТАМЭ	- через «мост» - накатом

В таблице указан основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить тренеры-преподаватели юных дзюдоистов за период обучения в группах базового уровня обучения. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер. К соревнованиям могут быть допущены обучающиеся, обучающиеся на базовом уровне только после 1 года занятий, успешной сдачи контрольных тестов, прохождения медицинского осмотра и только среди спортсменов своей квалификации.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:

Тактика - маневр силами и средствами в процессе ведения боя с целью достижения желаемого результата. Под средствами понимается все то, что воздействует на противника, под силами – количество этих средств. В спорте

целесообразно под силами понимать физические и волевые качества, посредством которых реализуются специфические спортивные действия. Под средствами следует понимать весь перечень технических действий в данном виде спорта.

Тактическая подготовка

- использование сковывающих, опережающих, обманных действий при проведении бросков;
- сбор информации о противнике;
- постановка цели поединка;
- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;
- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном этапе подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы по виду спорта. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на углубленном уровне подготовки необходимо самостоятельно вести дневник: вести учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрировать результаты выступления на соревнованиях, делать их анализ.

Обучающиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия, и проводит занятие в группе СО, принимать участие в судействе соревнований по виду спорта в школьных соревнованиях и соревнованиях городского уровня в качестве ассистента, судьи, секретаря.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

Специфика вида спорта, прежде всего, способствует формированию психической целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли.

Мотивация спортсмена направлена на:

- Достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.
- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- Умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Учебно-тематический план

Таблица № 4

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/ 180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/ 20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/ 20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/ 20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/ 20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/ 20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/ 20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/ 20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/ 20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/ 20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

6. Планируемые результаты

Образовательные:

- Знание истории и философии дзюдо
- Владение базовой терминологией и специальными понятиями
- Умение выполнять основные технические действия и приемы
- Понимание правил соревнований и основ судейства
- Способность применять полученные знания на практике

Развивающие:

- Улучшение показателей силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты
- Развитие координационных способностей
- Формирование тактического и стратегического мышления
- Повышение функциональных возможностей организма
- Улучшение осанки и телосложения

Воспитательные:

- Развитие морально-волевых качеств
- Формирование дисциплинированности и ответственного отношения к занятиям
- Развитие командного духа и навыков взаимопомощи
- Приверженность здоровому образу жизни
- Соблюдение правил безопасного поведения на тренировках

Оздоровительные:

- Укрепление здоровья и повышение иммунитета
- Формирование устойчивых привычек здорового образа жизни
- Снижение риска травматизма
- Улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем
- Повышение общей работоспособности

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ»

7. Календарный учебный график

Составляется ежегодно в соответствии с учебным планом и содержанием для каждой учебной группы. Хранится в электронном виде. Возможны занятия по индивидуальной образовательной траектории. (Приложение № 3)

8. Программа воспитания

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций самбо; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

- формирование и развитие личностного отношения детей к занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической

безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;

- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;

- воспитание уважения к культуре народов России, мировому искусству;

- развитие творческого самовыражения в самбо, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях в самбо, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей).

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей, индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 5

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских	В течение года

		акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним: меры направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

План антидопинговых мероприятий

Таблица № 6

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Проверка лекарственных препаратов (Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой	1-2 раза в год	Использовать памятки для родителей. Научить родителей

	культуры»		пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА
	Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

9. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

Таблица № 7

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист "татами" для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансирующая	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "дзюдо", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

Требования к кадровому составу МБОУ ДО СШ № 4:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203) (далее - Приказ N 952н), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519) (далее - Приказ N 191н), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) (далее - Приказ N 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБОУ ДО СШ № 4

Информальное образование организовано через оценку (самооценку) деятельности педагога, разработку и реализацию изменений в профессиональном развитии.

Самообразование как форма профессионального развития в процессе информального образования предполагает:

- самостоятельную деятельность педагога в рамках методической темы в течение 3 лет (изучение теории, применение в практике, представление результатов);
- самоанализ по результатам;

- презентация результатов педагогической деятельности, составление «Банка достижений»;
- активное участие в деятельности профессиональных объединений, в том числе в сети Интернет;
- участие в конкурсах профессионального мастерства;
- подготовка публикаций;
- транслирование опыта, прежде всего в Учреждении, а также на различных уровнях;
- реализация изменений в профессиональном развитии;
- выявление актуальных проблем педагога на новом этапе в изменившихся условиях.

10. Формы аттестации

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта "дзюдо";
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по
- видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов (или) вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

11. Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "дзюдо"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3	2
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3x10м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами		60	50
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,6	11,2
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

Теоретические основы дзюдо.

Ссылки на интерактивные материалы и онлайн тренажёры, для закрепления и проверки теоретических знаний:

Онлайн викторины на общие знания вида спорта «Дзюдо» -

<https://learningapps.org/29797316>

<https://learningapps.org/view21273402>

<https://learningapps.org/view11066789>

<https://learningapps.org/view24413417>

<https://onlinetestpad.com/ru/test/1019441-chto-vy-znaete-o-dzyudo>

<https://onlinetestpad.com/ru/test/1089259-samostrakhovka-na-osnove-vida-sporta-dzyudo>

Онлайн тренажёры для закрепления и проверки знаний:

Кроссворды «Профи дзюдо» - <https://learningapps.org/view29846878>

<https://learningapps.org/view35439896>, <https://learningapps.org/view7537321>

Упражнения «Название бросков дзюдо» - <https://learningapps.org/view22846563>

Упражнение «Техника дзюдо» - <https://learningapps.org/view7534181>

<https://learningapps.org/view29844757>

Упражнение «Нормативы для аттестации дзюдо» -

<https://learningapps.org/view29798124>

Упражнение «Терминология дзюдо» - <https://learningapps.org/view7766010>

Упражнение «Мастера дзюдо» - <https://learningapps.org/view7557374>

12.Методические материалы

Полоса препятствий «Юный дзюдоист»

Полоса препятствий – это серия упражнений, которые участники выполняют на время. Расстояние от линии старта до места выполнения последнего упражнения – 15 м.

Инвентарь: куртка самбо, скакалка.

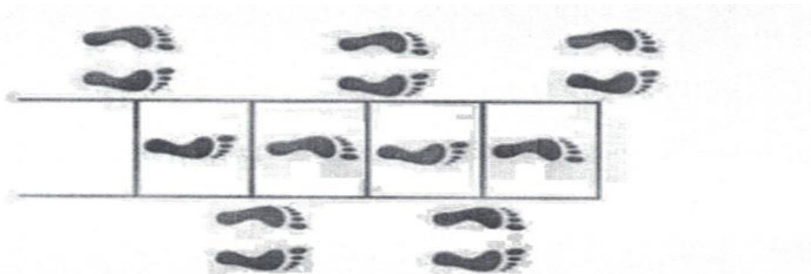
Упражнение № 1 – участник надевает на себя куртку дзюдогу, правильно завязывает пояс. По завершении упражнения участник поднимает руку вверх о готовности и сразу преступает к следующему упражнению. Участник перемещается на 4 шага вперед, где находится скакалка и выполняет упражнение № 2.

Упражнение № 2 – бег на месте с захлестыванием голени (на каждое вращение скакалки) – 20 раз. Участник перемещается на 4 шага вперед, где находится сложенный вчетверо пояс и выполняет упражнение № 3.

Упражнение № 3 – поднятие туловища из положения лежа на спине – 10 раз (касаясь поочередно натянутым в руках поясом пол за головой и ног), ноги должны быть прямые без отрыва от мата). Участник перемещается на 4 шага вперед, где находится координационная лестница из 10 квадратов (0,5*0,5 м) или ее имитация в виде чертежа и выполняет упражнение № 4.

Упражнение № 4 – прыжки с применением координационной лестнице согласно схеме:

Рис.1



Участник перемещается на 4 шага вперед и выполняет упражнение № 5.

Упражнение № 5 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 7 повторений.

Результат фиксируется с точностью 0,01 секунды по ручному секундомеру, после пересечения финишной линии участником.

Онлайн тренажёры для закрепления и проверки знаний:

Кроссворды «Профи дзюдо» - <https://learningapps.org/view29846878>

<https://learningapps.org/view35439896>, <https://learningapps.org/view7537321>

Упражнения «Название бросков дзюдо» - <https://learningapps.org/view22846563>

Упражнение «Техника дзюдо» - <https://learningapps.org/view7534181>

<https://learningapps.org/view29844757>

Упражнение «Нормативы для аттестации дзюдо» -

<https://learningapps.org/view29798124>

Упражнение «Терминология дзюдо» - <https://learningapps.org/view7766010>

Упражнение «Мастера дзюдо» - <https://learningapps.org/view7557374>

ДНЕВНИК СПОРТСМЕНА ПО ДЗЮДО

1. Общая информация

ФИО: _____

Дата рождения: _____

Группа: _____

Тренер: _____

Дата начала ведения дневника: _____

2. Физические показатели (заполнять ежемесячно)

Дата	Вес (кг)	Рост (см)	Обхват талии (см)	Обхват бицепса (см)	Пульс в покое

3. График тренировок (заполнять еженедельно)

Дата	Тип тренировки	Время начала	Время окончания	Продолжительность	Примечания

4. Контрольные нормативы (заполнять каждые 3 месяца)

Дата	Отжимания	Подтягивания	Пресс (30 сек)	Прыжок в длину	Бег 30 м

5. Результаты соревнований

Дата	Название соревнований	Уровень	Весовая категория	Результат	Ошибки/Успехи

Дата	Название соревнований	Уровень	Весовая категория	Результат	Ошибки/Успехи

6. Индивидуальные задания

Дата получения	Задание	Срок выполнения	Статус	Примечания

7. Самооценка (по 10-балльной шкале)

Дата	Физическая форма	Мотивация	Техника	Тактика	Психологическое состояние

8. Заметки и комментарии тренера

- Общие комментарии:

- Рекомендации: _____
- Цели на следующий период: _____

9. Дополнительные разделы

- Медицинский контроль
- Питание
- Восстановление
- Инструкторская практика
- Судейская практика

14. Календарь соревнований

Дата	Название	Уровень	Место проведения

15. Инвентарь и экипировка

- Наличие
- Состояние
- Необходимость замены/обновления

16. Контактная информация

- Тренер: _____
- Врач: _____

17. Дополнительные заметки

18. Цели на следующий период

- Краткосрочные (1 месяц): _____
- Среднесрочные (3 месяца): _____
- Долгосрочные (6 месяцев): _____

19. График восстановительных мероприятий

Дата	Вид восстановления	Продолжительность	Результат

20. Дневник питания

Дата	Завтрак	Обед	Ужин	Дополнительные приемы пищи

21. Сон и отдых

Дата	Время отхода ко сну	Время подъема	Качество сна	Примечания

22. Психологическое состояние

| Дата | Настроение | Уровень стресса | Самочувствие | Примечания |

[illegible]

Список используемой литературы

1. 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);
2. Андреев В.М., Матвеева З.А., Сытник Б.И., Ратишвили Г.Г. Определение интенсивности тренировочных нагрузок в борьбе дзюдо// Спортивная борьба: Ежегодник. Москва.1974 г.;
3. Вахун М. Дзюдо (основы тренировки). Минск. «Полымя», 1983 г.;
4. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблева Дзюдо (система и борьба), г. Можайск, 2005г.;
5. Национальный союз дзюдо, федерация Дзюдо России (программа дзюдо) г. Москва, 2006 г.;
6. Государственный комитет РФ по физической культуре и спорту (программа дзюдо)г. Москва, 2003 г.
7. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Ерёгина С.В. 2009 год.
8. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. Ерёгина С.В. 2009 год
9. Методические рекомендации для тренеров.Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. I ступень (для занимающихся 6-7 лет, 8-9 (10) лет).Ерёгина С.В. 2015 год
10. Шулика Ю.А., Коблев Я.К, Схалыхо Ю.М., Подоруев Ю.В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. Ростов-на-Дону, 2006.
11. www.judo.ru Федерация дзюдо России.
12. yurisakh12.narod.ru Сайт о традиционном дзюдо. Представление диска "Будзюцу Японии. Традиционное дзюдо". Ссылка на ресурсы в сети. Информация о каратэ, айкидо, истории и технике дзюдо. Очерк о Д. Канно.
13. judo-ua.narod.ru Теоретический материал о дзюдо. Общие принципы, 10 способов атаки, правила спортивной борьбы.