

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Дзюдо. Учебно-тренировочные сборы»**

Возраст обучающихся: 8-18 лет  
Срок реализации: 3 недели

**Автор-составитель:**  
Муллакильдин Рашит Варисович,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

## Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	7
3.	Содержание программы	8
4.	Планируемые результаты	10
5.	Организационно-педагогические условия реализации программы	12
6.	Приложения	19

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Дзюдо. Учебно-тренировочные сборы» (далее - Программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*, её *актуальность обусловлена содержанием*, которое:

- ориентировано на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- направлено на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

В соответствии с п. 3.3 «Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (утв. приказом Минспорта РФ №1125 от 27.12.13) настоящая Программа реализуется на спортивно-оздоровительном этапе.

### ***Актуальность Программы***

Программа реализуется в летний период. Летние каникулы составляют значительную часть свободного времени обучающихся, и остро встает вопрос обеспечения их занятости. Этот временной период благоприятен для оздоровления обучающихся, их приобщения к занятиям физической культурой и спортом; для развития потенциала обучающихся, удовлетворения индивидуальных интересов в лично значимых сферах деятельности, вхождения в систему социальных связей.

*Актуальность* Программы заключается в том, что ее содержание направлено на удовлетворение потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами избранного вида спорта в рамках летнего оздоровительного отдыха и подготовку обучающихся к реализации более продолжительных дополнительных общеобразовательных программ.

В период проведения учебно-тренировочных сборов большое внимание уделяется не только развитию специальных физических качеств обучающихся, функциональных возможностей организма, обучению базовым техническим элементам дзюдо, но и формированию у обучающихся установки на безопасный, здоровый образ жизни; развитию навыков конструктивного общения, умения планировать и осуществлять свою деятельность, принимать оптимальные решения в текущей ситуации.

### ***Отличительные особенности Программы***

Отличительной особенностью данной Программы является ее краткосрочный характер, а также содержание, которое направлено на ведение учебной деятельности в рамках летнего оздоровительного отдыха в детских оздоровительных лагерях или на базе образовательного учреждения.

В качестве средства оценивания уровня физической подготовленности обучающихся выступают нормативные требования ВФСК «ГТО».

### ***Адресат Программы***

Программа предусматривает обучение обучающихся в возрасте с 8 до 18 лет. К учебному процессу допускаются все желающие указанной возрастной категории, имеющие медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта (предъявившие справку от терапевта или прошедшие ежегодный медицинский осмотр в рамках медико-педагогического контроля в физкультурном диспансере).

Особенностью данной Программы является то, что адресатом могут быть категории обучающихся с разным уровнем физической и технической подготовленности. Программа ориентирована на обучающихся, освоивших дополнительные общеобразовательные программы по виду спорта дзюдо, с целью организации занятий в рамках летней оздоровительной кампании, а также на новичков, желающих познакомиться с видом спорта в рамках краткосрочного учебно-тренировочного процесса.

Для успешной реализации Программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью от 12 до 20 человек.

#### *Младший школьный возраст (8-11 лет).*

Характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Усиленно развивается и укрепляется мышечная система. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность. Естественной является потребность в высокой двигательной активности. Этот возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности). Ведущая деятельность: учебная в сочетании с игровой (в процессе обучения) деятельностью.

#### *Средний школьный возраст (12-15 лет)*

Характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, обостренный интерес к собственным возможностям, появление так называемого чувства взрослости. Ведущая деятельность: социально одобряемая и социально признаваемая.

#### *Старший школьный возраст (16-18 лет)*

Характеризуется относительно спокойным и равномерным протеканием процессов роста и развития. В данный возрастной период заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Ведущая деятельность: учебно-профессиональная.

### ***Цель и задачи Программы***

Цель Программы – формирование мотивации к физическому развитию и здоровому образу жизни посредством занятий дзюдо в рамках летней оздоровительной кампании.

Задачи Программы:

#### ***Личностные:***

- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма обучающихся.

#### ***Метапредметные:***

- развивать навыки бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения.

#### ***Предметные:***

- сформировать представление о базовых технических элементах дзюдо; научить применять их в процессе соревновательной практики;
- развивать специальные физические качества, функциональные возможности организма.

### ***Срок реализации Программы***

Программа рассчитана на 3 учебные недели.

Общее количество учебных часов – 18.

### ***Режим учебных занятий***

Продолжительность одного тренировочного занятия 2 академических часа при 3-х разовых занятиях в неделю.

***Форма обучения*** – очная.

***Основные формы организации образовательного процесса*** – теоретические, практические учебные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей.

### ***Формы контроля и подведения итогов реализации Программы***

Форма текущего контроля – наблюдение в процессе учебных занятий (соблюдение требований к обучающимся, знание основных правил и этикета дзюдо, освоение техники дзюдо, применение элементов техники дзюдо на практике).

Форма промежуточной аттестации – экспертная оценка уровня физической подготовленности, уровня освоения основных технических элементов дзюдо на основе приема нормативов и просмотра контрольных схваток.

**Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Дзюдо. Учебно-тренировочные сборы»**

Предмет: дзюдо

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Первая неделя</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1		
1.2	Упражнения для комплексного развития качеств (общая и специальная физическая подготовка)	1		1	
1.3	Броски	1		1	
1.4	Страховки и захваты	1		1	
1.5	Упражнения для комплексного развития качеств (общая и специальная физическая подготовка)	1		1	
1.6	Соревновательная практика	1		1	
<b>2</b>	<b>Вторая неделя</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
2.1	Борьба лёжа	1		1	
2.2	Упражнения для комплексного развития качеств (общая и специальная физическая подготовка)	1		1	
2.3	Броски	1		1	
2.4	Соревновательная практика	1		1	Текущий контроль/наблюдение
2.5	Упражнения для комплексного развития качеств (общая и специальная физическая подготовка)	1		1	
2.6	Страховки и захваты	1		1	
<b>3</b>	<b>Третья неделя</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
2.1	Борьба лёжа	1		1	
2.2	Броски	1		1	
2.3	Страховки и захваты	1		1	

2.4	Упражнения для комплексного развития качеств (общая и специальная физическая подготовка)	1		1	
2.5	Контрольные схватки, тестирование общей физической подготовленности	2		2	Экспертная оценка уровня физической подготовленности, уровня освоения основных технических элементов дзюдо на основе приема нормативов и просмотра контрольных схваток
	<b>Итого часов:</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	

## Содержание программы

### 1. Первая неделя (6 часов)

#### *1.1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (1 час)*

Знакомство с правилами дзюдо, этикетом в дзюдо, основными элементами дзюдо (специально-подготовительные упражнения, страховка, захваты, стойка, передвижения). Инструктаж по технике безопасности.

#### *1.2 Упражнения для комплексного развития качеств (общая и специальная физическая подготовка) (1 час)*

Строевые упражнения. Разминка, стретчинг. Общеразвивающие упражнения: бег по пересеченной местности, упражнения для развития силы (отжимания, приседания, подтягивания, подъем корпуса из положения лежа, бёрпи), скорости (ускорения 30-60-90м). Специальные развивающие упражнения: перевороты партнера в партере, выход на удержания из различных исходных положений, освобождение от захватов, имитация бросков по технике 5КЮ.

#### *1.3 Броски (1 час)*

Строевые упражнения. Разминка, стретчинг. Начальные навыки владения бросками. Изучение и (или) совершенствование техники бросков. ДЭАСИБАРАИ, ХИДЗАГУРУМА, СКАСАЭЦУРИКО-МИАСИ, УКИГОСИ, ОСОТОГАРИ, ОГОСИ, ОУЧИГАРИ.

#### *1.4 Страховки и захваты (1 час)*

Начальные навыки владения захватом, изучение и(или) совершенствование. УКЭМИ, КУМИКАТА, КАМАЭ, СИНТАЙ.

#### *1.5 Упражнения для комплексного развития качеств (общая и специальная физическая подготовка) (1 час)*

Строевые упражнения. Разминка, стретчинг. Общеразвивающие упражнения: бег по пересеченной местности, упражнения для развития силы (отжимания, приседания, подтягивания, подъем корпуса из положения лежа, бёрпи), скорости

(ускорения 30-60-90м). Специальные развивающие упражнения: перевороты партнера в партере, выход на удержания из различных исходных положений, освобождение от захватов, имитация бросков по технике 5КЮ.

#### *1.6 Соревновательная практика (1 час)*

Использование начальных навыков техники дзюдо в формате соревновательной практики – учебных поединков, схваток, - а также в формате игр, направленных на развитие технико-тактических навыков

## **2. Вторая неделя (6 часов)**

### *Борьба лежа (1 час)*

Строевые упражнения. Разминка, стретчинг. Начальные навыки владения бросками. Изучение и (или) совершенствование техники борьбы лежа. КЭСАГАТАМЭ, КАТАГАТАМЭ, ЁКОСИХОГАТАМЭ, КАМИСИХОГАТАМЭ, ТАТЭСИХОГАТАМЭ, КУДЗУРЭСИХОГАТАМЭ, КУДЗУРЭКАМИСИХОГАТАМЭ, КУДЗУРЭТАТЭСИХОГАТАМЭ

*Упражнения для комплексного развития качеств (общая и специальная физическая подготовка) (1 час)*

Общеразвивающие упражнения: бег по пересеченной местности, упражнения для развития силы (отжимания, приседания, подтягивания, подъем корпуса из положения лежа, бёрпи), скорости (ускорения 30-60-90м). Специальные развивающие упражнения: перевороты партнера в партере, выход на удержания из различных исходных положений, освобождение от захватов, имитация бросков по технике 5КЮ.

### *Броски (1 час)*

Строевые упражнения. Разминка, стретчинг. Начальные навыки владения бросками. Изучение и (или) совершенствование техники бросков. ДЭАСИБАРАИ, ХИДЗАГУРУМА, СКАСАЭЦУРИКО-МИАСИ, УКИГОСИ, ОСОТОГАРИ, ОГОСИ, ОУЧИГАРИ.

### *Соревновательная практика (1 час)*

Использование начальных навыков техники дзюдо в формате соревновательной практики – учебных поединков, схваток, - а также в формате игр, направленных на развитие технико-тактических навыков

*Упражнения для комплексного развития качеств (общая и специальная физическая подготовка) (1 час)*

Строевые упражнения. Разминка, стретчинг. общеразвивающие упражнения: бег по пересеченной местности, упражнения для развития силы (отжимания, приседания, подтягивания, подъем корпуса из положения лежа, бёрпи), скорости (ускорения 30-60-90м). Специальные развивающие упражнения: перевороты партнера в партере, выход на удержания из различных исходных положений, освобождение от захватов, имитация бросков по технике 5КЮ.

### *Страховки и захваты (1 час)*

Начальные навыки владения захватом, изучение и(или) совершенствование. УКЭМИ, КУМИКАТА, КАМАЭ, СИНТАЙ.

### 3. Третья неделя (6 часов)

#### *Борьба лежа (1 час)*

Строевые упражнения. Разминка, стретчинг. Начальные навыки владения бросками. Изучение и (или) совершенствование техники борьбы лежа. КЭСАГАТАМЭ, КАТАГАТАМЭ, ЁКОСИХОГАТАМЭ, КАМИСИХОГАТАМЭ, ТАТЭСИХОГАТАМЭ, КУДЗУРЭСИХОГАТАМЭ, КУДЗУРЭКАМИСИХОГАТАМЭ, КУДЗУРЭТАТЭСИХОГАТАМЭ

#### *Броски (1 час)*

Начальные навыки владения бросками. Изучение и (или) совершенствование техники бросков. ДЭАСИБАРАИ, ХИДЗАГУРУМА, СКАСАЭЦУРИКО-МИАСИ, УКИГОСИ, ОСОТОГАРИ, ОГОСИ, ОУЧИГАРИ.

#### *Страховки и захваты (1 час)*

Строевые упражнения. Разминка, стретчинг. Начальные навыки владения захватом, изучение и(или) совершенствование. УКЭМИ, КУМИКАТА, КАМАЭ, СИНТАЙ.

*Упражнения для комплексного развития качеств (общая и специальная физическая подготовка) (1 час)*

Общеразвивающие упражнения: бег по пересеченной местности, упражнения для развития силы (отжимания, приседания, подтягивания, подъем корпуса из положения лежа, бёрпи), скорости (ускорения 30-60-90м). Специальные развивающие упражнения: перевороты партнера в партере, выход на удержания из различных исходных положений, освобождение от захватов, имитация бросков по технике 5КЮ.

*Контрольные схватки, тестирование общей физической подготовленности (2 часа)*

Участие обучающихся в контрольных тренировочных схватках с целью определить уровень освоения основных технических элементов дзюдо. Прием 4х нормативов «ГТО» для оценки уровня общей физической подготовленности.

### Планируемые результаты

#### **Личностные:**

- укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся.

#### **Метапредметные:**

- развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения.

#### **Предметные:**

- владение базовыми элементами техники дзюдо, применение базовых элементов техники дзюдо в спортивной практике;
- развитие специальных физических качеств, функциональных возможностей организма.

### Способы определения результативности

Определение уровня общей физической подготовленности определяется средствами тестирования ВФСК «ГТО» на основе оценочного листа физической подготовленности (Приложение 2). Тесты ВФСК «ГТО», включенные в оценку уровня владения двигательными навыками:

№	Вид испытания (тест)	I ступень (6-8 лет)	II ступень (9-10 лет)	III ступень (11-12 лет)	IV ступень (13-15 лет)	V ступень (16-17 лет)	VI ступень (18-29 лет)
1.	Бег на 30 м	+	+	+	+	+	+
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+	+	+	+	+	+
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	+	+	+	+	+	+
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	+	+	+	+	+	+

Уровень освоения основных технических элементов дзюдо определяется в процессе участия обучающихся в контрольных схватках на основе оценочного листа технической готовности (Приложение 3).

Общий уровень освоения программы (достаточный, средний или высокий) определяется по низшему уровню освоения предметной области.

## *Учебно-методический комплекс Программы*

№	Структура учебно-методического комплекса	Содержание структурных компонентов
1	Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса	Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса – перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы оформляется по форме (следующая таблица)
2	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации	Экспертная оценка педагогом уровня владения основами двигательных навыков и физической подготовленности, уровня освоения основных технических элементов дзюдо на основе приема нормативов и просмотра контрольных схваток
3	Оценочные материалы	Измерение уровня освоения материала Программы происходит на основе оценочных листов: оценочный лист уровня физической подготовленности (Приложение 2), оценочный лист уровня технической подготовленности (Приложение 3).
4	Методические материалы	<p>1. Форма обучения – очная.</p> <p>2. Методы обучения</p> <p><u>По способу формирования знаний, умений и навыков:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесные (рассказ, объяснение, комментарии, беседа, инструктаж);</li> <li>- наглядные (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, просмотр записей соревнований);</li> <li>- аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов);</li> </ul> <p><u>Методы обучения для качественного усвоения учебного материала:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практические (выполнение упражнений, самооценка выполненных действий, разбор и коррекция действий);</li> <li>- игровой (при совершенствовании уже изученных действий);</li> <li>- методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха).</li> </ul> <p><u>По видам и способам контроля за эффективностью обучения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предварительный, текущий, этапный, итоговый.</li> </ul> <p><u>Методы физической подготовки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);</li> <li>- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);</li> <li>- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);</li> <li>- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);</li> <li>- круговой (комплексное развитие физических качеств учащихся при помощи круговой тренировки).</li> </ul> <p><u>Методы технической тренировки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде);</li> <li>- расчленено-конструктивный (изучение техники по частям, соединяя потом в единое целое)</li> </ul>

		<p><u>Методы воспитания:</u>  - убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, пример, требование, стимулирование, мотивация.  4. Формы организации образовательного процесса фронтальная, индивидуальная, групповая, (одно задание на разные группы), межгрупповая (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работа в статичных и переменных парах.  Методика обучения предполагает доступность восприятия теоретического материала. За счёт наглядности и в связи с практическими занятиями. Большое внимание уделяется индивидуальному подходу, а также индивидуальным формам работы  5. Педагогические технологии:  здоровьесберегающая (создание безопасных условий на занятиях и рациональная организация занятия); обучения здоровью (гигиена, правильное питание, управление эмоциями, соблюдение ТБ, профилактика вредных привычек); технология воспитания физ.культуры и укрепления здоровья (воспитание культуры здоровья, мотивация здорового образа жизни); оздоровительные технологии (спортивно-оздоровительные, укрепление здоровья).  6. Алгоритм учебного занятия  <u>Подготовительная часть (30-35% времени)</u>  -Организация учащихся к началу занятия, проверка готовности, сообщение тем и задач занятия, строевые упражнения, команды.  -общая разминка (бег, ходьба, общеразвивающие упражнения)  -специальная разминка (акробатика, самостраховка, упражнения на борцовском мосту)  <u>Основная часть (60-70% времени)</u>  Предназначена для решения основной задачи занятия  <u>Заключительная часть (5-10% времени)</u>  Постепенное снижение нагрузки (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость)  Подведение итога занятия</p>
5	Список литературы	<p><u>Литература для педагогов</u>  1. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России – М6 Советский спорт. 2005.-268с.  2. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва. /Национальный Союз дзюдо. 2-е изд. исправ. М.Советский спорт. 2009.- 212с.  3. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР. Спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва./ Ростов/н/Д : Феникс, 2006 Ю.А.Шулика  4. Г.Пархомович Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов, «Урал Пресс», Пермь, 1993г.  5. Вахун М.Дзюдо. Основы тренировки. Минск. Польша, 1983  7. Дахновский В.С., Рукавицын Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов, Минск, Польша. 1984.  8. Иваи Т., Кавамура Т., Канэко С. Преподавание дзюдо в школе. М.ФиС, 1980</p>

	<p>9. Мапнолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. СПб. Издательство С-Петербургского университета, 1993</p> <p>10. Ого Махито Дзюдо. Основы. Методика. Ростов-на-Дону. Феникс, 1998</p> <p>11. Отаки Т, Дрэгер Д, Техника дзюдо. М.ФАИР-ПРЕСС. 2003</p> <p>12. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М.ФиС. 1982</p> <p><u>Литература для обучающихся и родителей.</u></p> <p>13. Джимми Педро Дзюдо. Техника и тактика. М.Эксмо. 2005</p> <p>14. Кано Дзигоро Кодокан дзюдо. Ростов-на-Дону, Феникс 2000</p> <p>15. Оленкамп Нейл Чёрный пояс. Навыки и техники дзюдо. М.ФАИР.2007</p> <p>16. Харрингтон П. Дзюдо М. ФАИР-ПРЕСС. 2003</p> <p>17. Ямасита Ясухиро Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера. М.ФАИР-ПРЕСС 2003.</p>
--	--

### **Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса**

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
18. Информационно-коммуникационные средства ( <i>программные средства</i> )		
1.	Учебные фильмы: «Японское дзюдо», «Хуцинга. Техника мастера», «Кумиката. Техника захватов»	3
2.	Репортажи с соревнований по дзюдо: «Олимпийские игры 2008.Пекин», «Олимпийские игры 2012г. Лондон»	2
3.	Обучения выполнения техники бросков. Учебный фильм	1
4.	Сайты: Judo.ru, cheljudo.ru, ijf.com	
19. Учебно-практическое (спортивный инвентарь,) оборудование		
1.	Татами	165 м2
2.	Шведская стенка	8
3.	Турник навесной	2
4.	Брусья навесные	2
5.	Маты мягкие поролоновые (1X2)	5
6.	Маты мягкие поролоновые (1X1,5)	2
7.	Гантели (200гр,500гр,1кг.2кг)	60
8.	Гиря (24кг)	2
9.	Гиря (16кг)	2
10.	Гиря (8кг)	1
11.	Скакалки	30
12.	Обручи	20
13.	Мячи баскетбольные набивные	6
14.	Мячи резиновые	20
15.	Кулер	2
20. Мебель		

1.	Гимнастические скамейки	2
2.	шкафы для хранения оборудования	1
VIII. Дидактические материалы		
1.	наглядно-иллюстрационный материал по теме «Обучение выполнения техники бросков»	1

### ***Методические рекомендации по организации тренировочного процесса***

На спортивно-оздоровительном этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

### **Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном

этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы дзюдо.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям и специфическим экстремальным условиям соревнований.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе 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 юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия.

Каждого учащегося на спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить с Этикой поведения дзюдоиста.

Для каждого дзюдо начинается с поклона. Дзюдоист кланяется, тем самым он объявляет о своей готовности подчиниться закону дзюдо, сохранить его дух. Традиционные способы приветствия соблюдаются дзюдоистами всего мира.

Выполнение специальных правил не только формальное проявление уважения к старшим и более опытным, но и обязательное условие для каждого спортсмена.

Приветствие всегда используется в начале и конце тренировки - «ДЗАРЕЙ» - приветствие на коленях или «РИЦУРЕЙ» - приветствие стоя. Приветствие стоя происходит перед началом и после встречи. В течении тренировки этим способом приветствуют спортсмены друг друга в начале каждого рандори или технического упражнения, если партнеры меняются. Приветствуют спортсмены свободно, спокойно, достойно. Дзюдоисты кланяются друг другу, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники борьбы. За каждое неосторожное движение, причинившее партнеру неудобства, следует извиниться поклоном.

## Приложения

Приложение 1

Оценочные средства текущего контроля  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Дзюдо. Учебно-тренировочные сборы»

Показатели (оцениваемые параметры)/форма контроля	Степень выраженности оцениваемого параметра	Балл
Теоретические знания / опрос	Владеет поверхностными знаниями в области теории дзюдо	1
	Знает правила, терминологию дзюдо не в полном объеме	2
	Понимает специальные понятия и термины дзюдо, знает правила дзюдо	3
Техника дзюдо/наблюдение	Выполняет не все базовые технические элементы (страховки, захваты, броски).	1
	Выполняет все технические элементы с небольшими погрешностями (страховки, захваты, броски).	2
	Точно и правильно выполняет технические элементы (страховки, захваты, броски).	3

1-2 балла - уровень освоения материала достаточный,

3-4 балла - уровень освоения материала средний,

5-6 баллов – уровень освоения материала высокий.

## Оценочный лист уровня физической подготовленности

№ п/п	ФИО	Оцениваемое качество				Количество баллов
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Бег на 30 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
		0 баллов – норматив сдан ниже уровня значка 1 балл – норматив сдан на бронзовый знак 2 балла – норматив сдан на серебряный/золотой знак ВФСК «ГТО»	0 баллов – норматив сдан ниже уровня значка 1 балл – норматив сдан на бронзовый знак 2 балла – норматив сдан на серебряный/золотой знак ВФСК «ГТО»	0 баллов – норматив сдан ниже уровня значка 1 балл – норматив сдан на бронзовый знак 2 балла – норматив сдан на серебряный/золотой знак ВФСК «ГТО»	0 баллов – норматив сдан ниже уровня значка 1 балл – норматив сдан на бронзовый знак 2 балла – норматив сдан на серебряный/золотой знак ВФСК «ГТО»	
1						
2						
3						
...						

Достаточный уровень – от 0 до 4 баллов;

Средний уровень – от 5 до 8 баллов;

Высокий уровень – свыше 8 баллов.

## Оценочный лист технической готовности

№ п/п	ФИО	Оцениваемое качество*			Количество баллов
		Страховки и захваты	Броски	Борьба лежа	
		0 баллов – понимание основ техники выполнения приемов, однако применить в схватке не получается; 1 балл – понимание основ техники выполнения приемов, применение в схватке, 2 балла – высокий уровень овладения техникой приемов, успешное применение в схватках	0 баллов – понимание основ техники выполнения приемов, однако применить в схватке не получается; 1 балл – понимание основ техники выполнения приемов, применение в схватке, 2 балла – высокий уровень овладения техникой приемов, успешное применение в схватках	0 баллов – понимание основ техники выполнения приемов, однако применить в схватке не получается; 1 балл – понимание основ техники выполнения приемов, применение в схватке, 2 балла – высокий уровень овладения техникой приемов, успешное применение в схватках	
1					
2					
3					
...					

Достаточный уровень – от 0 до 2 баллов;

Средний уровень – от 3 до 4 баллов;

Высокий уровень – 5 баллов и выше.

**Карта наблюдений  
за метапредметными результатами  
общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Дзюдо. Учебно-тренировочные сборы»**

№ п/п	ФИ обучающегося	Наличие коммуникативных умений		
		Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Умеет вести диалог и задавать вопросы	Владеет навыками саморегуляции в процессе общения
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
...				

+ 1 – владеют в совершенстве

0 – средний уровень

- 1 – не владеют

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_