

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ И ПОДДЕРЖКИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ
«ПЕРСЕЙ»
(ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ПЕРСЕЙ»)

УТВЕРЖДЕНО

Директор

А.А. Шестаков

Приказ № ДО-у/298/2024 от 08.05.2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЗЮДО»

Направленность: физкультурно-спортивная

Категория обучающихся: 10-17 лет

Объем: 72 часа

Форма обучения: очная

г. Иркутск, 2024

Разработчики программы:

Марютина Е.В. заведующий отделением спортивной подготовки ОГПОУТ УОР

Иванов С.П. тренер по дзюдо, МС России по дзюдо

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы.

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России № 196 от 09.11.2018 (ред. от 30.09.2020) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 N 60590);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015г.;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413). (С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897) (С изменениями и дополнениями от:29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав Образовательного центра «Персей»;
- Положение о разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

1.2. Актуальность программы.

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование. Обучение по программе осуществляется для учащихся муниципальных образований, имеющих опыт по виду спорта - Дзюдо, прошедших конкурсный отбор в состав сборной команды Иркутской области.

Занятия данным видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятий дзюдо – улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Отличительными признаками дзюдо от других видов спорта являются сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Как вид спорта дзюдо выделяет свои спортивные дисциплины – составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований.

Современная система подготовки дзюдоистов сформировалась в процессе длительного развития теории дзюдо и применения ее на практике. Теоретический раздел подготовки дзюдоистов определяет закономерности, по которым организуется система занятий и происходит управление физическим и личностным развитием дзюдоистов. Практический раздел подготовки

регламентирует взаимодействие средств и методов, используемых в процессе становления спортивного мастерства дзюдо.

1.3. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.4. Адресат программы.

К освоению программы допускаются учащиеся образовательных организаций в возрасте от 10 до 17 лет, прошедшие конкурсный отбор. Отбор проводится на основе личностных результатов выступления на мероприятиях по дзюдо Календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Иркутской области на 2024 год, утвержденного распоряжением министерства спорта Иркутской области.

1.5. Цель, задачи и планируемые результаты освоения программы:

Целью программы является: совершенствование технико-тактических навыков спортсменов, подготовка к соревнованиям по дзюдо.

Для решения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

- совершенствование выполнения техники бросков через спину с разных захватов и с разных направлений;
- совершенствование выполнения подготовительных действий к броску через спину;
- улучшение навыка правильного выбора захвата для приема бросков через спину;
- повышение скоростной и специальной выносливости, повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- получение спортсменами знаний в области дзюдо, освоение правил и тактики на соревнованиях, изучение истории дзюдо, опыта мастеров прошлых лет;
- овладение методами определения уровня физического развития дзюдоиста и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- овладение навыками выполнения техники бросков через спину с разных захватов и с разных направлений;

Метапредметные результаты:

- анализировать свои ошибки, делать выводы
- участвовать в диалоге при выполнении заданий;
- осуществлять взаимопроверку.

Личностные результаты:

- чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- смелость, стойкость, решительность, выдержка, мужество;
- уважительное отношение к чужому мнению;
- чувство уверенности в себе, вера в свои возможности.

По окончании освоения программы учащиеся должны *знать:*

- особенности функционирования организма;
- иметь представление об истории и основании дзюдо.
- начальные основы стоек, передвижений, захватов в дзюдо;
- основы правил гигиены и здорового образа жизни;
- элементы техники безопасности (страховки и само страховки);
- правила подвижных игр и упрощенные правила по дзюдо.

уметь:

- быть активным участником тренировочного процесса;
- использовать свой технический арсенал для успешного выполнения поставленной задачи;
- замечать и исправлять свои ошибки;
- понимать информацию, представленную в виде текста, рисунков, схем;
- находить рациональное решение поставленной задачи;
- правильно передвигаться по татами;
- выполнять упражнения согласно модулю, взаимодействовать с партнером на тренировочном занятии;

владеть/использовать:

- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- демонстрировать технику начальных двигательных действий акробатических и специально-подготовительных упражнений дзюдо;
- выбор индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта, в частности вовлечение в систему систематических занятий дзюдо.

1.6. Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 72 часа и предполагает овладение материалом в течение 14 дней. Данное количество часов определяется содержанием и прогнозируемыми результатами программы.

1.7. Форма обучения - очная.

1.8. Формы аттестации. Оценочные материалы.

Для отслеживания результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо» в каждом разделе предусмотрен диагностический инструментарий, который помогает педагогу оценить уровень и качество освоения учебного материала. В качестве диагностического инструментария используются:

- промежуточная аттестация- сдача контрольных нормативов (комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки); сдача нормативов
- итоговая аттестация –соревнования.

Промежуточная аттестация

Контрольные нормативы

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Тренировочный этап (спортивной специализации)		
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	<i>Для спортивных дисциплин</i>	
	Весовая категория 26 кг, Весовая категория 30 кг, Весовая категория 34 кг, Весовая категория 38 кг, Весовая категория 42 кг, Весовая категория 46 кг, Весовая категория 50 кг	Весовая категория 24 кг, Весовая категория 28 кг, Весовая категория 32 кг, Весовая категория 36 кг, Весовая категория 40 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	

Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Юноши	Девушки
	<i>Для спортивных дисциплин</i>	
	Весовая категория 55 кг, Весовая категория 55+ кг, Весовая категория 60 кг, Весовая категория 66 кг, Весовая категория 73 кг	Весовая категория 44 кг, Весовая категория 48 кг, Весовая категория 52 кг, Весовая категория 52+ кг, Весовая категория 57 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	<i>Для спортивных дисциплин</i>	
	Весовая категория 73+ кг, Весовая категория 81 кг, Весовая категория 90 кг, Весовая категория 90+ кг, Весовая категория 100 кг, Весовая категория 100+ кг	Весовая категория 63 кг, Весовая категория 63+ кг, Весовая категория 70 кг, Весовая категория 70+ кг, Весовая категория 78 кг, Весовая категория 78+ кг
	Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)

	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы (тесты)	
	Юноши	Девушки
	<i>Для спортивных дисциплин</i>	
	Весовая категория 46 кг, Весовая категория 50 кг, Весовая категория 55 кг, Весовая категория 60 кг	Весовая категория 40 кг, Весовая категория 44 кг, Весовая категория 48 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 15 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
<i>Для спортивных дисциплин</i>		
	Весовая категория 66 кг, Весовая категория 73 кг, Весовая категория 81 кг	Весовая категория 52 кг, Весовая категория 57 кг, Весовая категория 63 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	<i>Для спортивных дисциплин</i>	
	Весовая категория 90 кг, Весовая категория 100 кг, Весовая категория 100+ кг	Весовая категория 70 кг, Весовая категория 78 кг, Весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	
Этап высшего спортивного мастерства		
Развиваемое физическое качество	Контрольные нормативы (тесты)	
	Мужчины	Женщины
	<i>Для спортивных дисциплин</i>	
	Весовая категория 50 кг, Весовая категория 55 кг, Весовая категория 60 кг	Весовая категория 44 кг, Весовая категория 48 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	<i>Для спортивных дисциплин</i>	
	Весовая категория 66 кг, Весовая категория 73 кг,	Весовая категория 52 кг, Весовая категория 57 кг,

	Весовая категория 81 кг	Весовая категория 63 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	<i>Для спортивных дисциплин</i>	
	Весовая категория 90 кг, Весовая категория 100 кг, Весовая категория 100+ кг	Весовая категория 70 кг, Весовая категория 78 кг, Весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

1.9. Режим занятий – реализация программы проходит в течение 14 дней в очной форме в рамках профильной смены. Занятия проводятся не более 6 часов в день (45 минут) с перерывом между занятиями 10-15 мин.

1.10. Особенности организации образовательной деятельности.

Содержание программы реализуется через групповые тренировочные занятия (с учетом возрастных особенностей и уровня спортивной подготовки занимающихся); создание на занятиях проблемных ситуаций, ситуации оценки и прогнозирования действий человека в различных ситуациях.

Данная программа способствует формированию ценностных ориентиров учащихся, развитию ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма, развитию широких познавательных интересов и творчества.

В рамках программы предусматривается тренировочные практические и теоретические занятия.

Теоретическая подготовка

Под теоретической подготовкой дзюдоиста следует понимать педагогический процесс формирования у лиц, проходящих спортивную подготовку, системы знаний, познавательных способностей, сложившихся в специализированных научных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики дзюдо.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий для дзюдоистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания дзюдо и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности спортсменов различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3–5 минут. Рекомендуется для применения в тренировочном процессе. Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20–40 минут в зависимости от тематики. Для дзюдоистов старшего возраста могут проводиться лекции.

Теоретическая направленность программы осуществляется через углубление теоретических знаний.

Перечень тем и краткое содержание материала по теоретической подготовке

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.
2.	Краткий обзор развития дзюдо	История создания дзюдо. Сведения о развитии дзюдо в России. Лучшие спортсмены. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.
4.	Основы знаний по гигиене, закаливанию, режиму и питанию	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена. Рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим.
5.	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение и содержание врачебного контроля.
6.	Основы техники и тактики	Общие понятия о технике и тактике спортсмена. Задачи технической и тактической подготовки.
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. СФП и СФП. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки
9.	Психологическая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.
10.	Правила соревнований	Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.

Практическая направленность курса осуществляется через практические занятия и соревнования.

Тренировочные занятия

Структура тренировочного занятия имеет три части.

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мочеполовой систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения дзюдоистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60-70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вращивание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки, необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Организационные формы проведения занятий:

Групповая – создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

Индивидуальная – занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

Самостоятельная – занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Схема тренировочного занятия для групп спортивной специализации

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой или самостоятельно

	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4–5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5–6	
Основная часть 105 минут	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10	Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке	20–22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	2–3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов комбинаций индивидуального комплекса	15–17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно–тренировочная схватка	16	Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами
	Спортивные игры, эстафеты	13	
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5–6	
	Подведение итогов, разбор тренировки	4–5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

Схема тренировочного занятия для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4–5	Выполняется всей группой или самостоятельно
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4–5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5–6	
Основная часть 105 минут	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.

	Совершенствование изученных действий в учебной схватке	10	Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	
	Обучение приемам техники борьбы в стойке	20–22	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Активный отдых	2–3	Беседа о возможностях применения изученного броска
	Совершенствование приемов комбинаций индивидуального комплекса	15–17	Опробование приемов в различных ситуациях
	Учебно-тренировочная схватка	16	Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами
	Спортивные игры, эстафеты	13	
Заклю- чить ль- ная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5–6	
	Подведение итогов, разбор тренировки	4–5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский контроль, инструктаж по технике безопасности и имеющие письменное разрешение родителей (для учащихся до 17 лет).

Занятия проводятся в помещениях, оснащённых автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением, и температуры не ниже +18°

На спортивной одежде не должно быть пуговиц, пряжек, застёжек, карманов.

Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед занятиями необходимо снимать.

Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой.

Необходимо строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера.

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения проводятся с соблюдением необходимого интервала и дистанцией между занимающимися спортсменами. Броски необходимо выполнять с центра на край ковра

При проведении приёмов (бросков) соблюдать правила страховки и само-страховки. При подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приёма. Не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических действий.

Спортсменам, не занятым в схватках, необходимо находиться за ковром, лицом к центру ковра.

При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение приёма.

Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата.

Техническая подготовка

Техническая подготовка характеризует процесс обучения дзюдоистов основам техники тренировочных или соревновательных действий, предполагает совершенствование избранных вариантов техники дзюдо. Техника в дзюдо – это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

а) основа техники – совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);

б) главное звено (звенья) техники – наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);

в) детали техники – отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

Требования к технике дзюдо

Результативность – характеризуется эффективностью, стабильностью, вариативностью, экономичностью.

Эффективность – соответствие техники решению задач противоборства и достигаемым конечным результатам, имеет взаимосвязь с другими видами подготовленности дзюдоистов.

Стабильность – определяется помехоустойчивостью техники (единообразное выполнение действий при противодействии соперника, нарастании утомления и др.).

Вариативность – предполагает внесение целесообразных изменений в детали действия, а при необходимости и в общую структуру, применительно к условиям его выполнения (приспособление к конкретному сопернику, дефицит времени, постоянное изменение ситуации и др.).

Экономичность – рациональное использование энергии и усилий дзюдоистами при выполнении технических действий за минимальное время.

Техника дзюдо многообразна, в настоящее время отсутствует единая классификация технических действий (несмотря на многократные попытки ее разработки). Для полноты представлений о техническом арсенале дзюдо рекомендуется изучить классификацию базовой техники бросков школы «Кодокан».

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это процесс приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе тренировочной и соревновательной деятельности.

Основой тактической подготовки в дзюдо является изучение общих положений тактики дзюдо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализ тактики сильнейших спортсменов, разработка тактического плана, сбор и анализ информации о сильнейших соперниках.

Задачи тактической подготовки дзюдоистов: изучить общие положения тактики дзюдо; освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях; создать целостное представление о тактике противоборства; сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

Средства тактической подготовки дзюдоистов – это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться включением в тренировочный процесс сбивающих факторов:

- смена противников в поединке для одного борца;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами;
- с форой («обусловленным преимуществом для соперника»);
- в условиях дефицита времени;
- предвзятого судейства.

Волевая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо включают упражнение на решительность, настойчивость, выдержку, смелость.

Решительность: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивость: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержка: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелость: поединки с более сильным противником.

Нравственная подготовка

Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо включают упражнения на развитие трудолюбия, взаимопомощи, дисциплинированности, инициативности.

Трудолюбие: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощь: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированность: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций учебно-тренировочного коллектива дзюдо.

Инициативность: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

Медико-восстановительные мероприятия

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Для восстановления работоспособности необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей дзюдоиста, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

1. Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годового цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

2. Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

3. К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:

- а) гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;
- б) физиотерапевтические средства:
 - душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36–38° и продолжительности 12–15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23–28° и продолжительности 2–3 мин;
 - бани 1–2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80–90°, 2–3 захода по 5–7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
 - ультрафиолетовое облучение;
 - аэрионизаций, кислородотерапия;
 - массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

Антидопинговые мероприятия

В целях повышения уровня осведомленности борцов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- антидопинговые правила;
- принципы честной игры.

1.11. Форма итоговой аттестации – проведение соревнований

Результаты соревнований оцениваются по следующим направлениям:

- динамика показателей физического развития (тестирование ОФП и СФП);
 - владение терминологией и знание классификации технических действий в партере;
 - технико-тактическая подготовка, владение техникой борьбы;
 - выполнение переворотов на удержания (атакуемый в различных исходных положениях);
 - выполнение болевых на руки (атакуемый в различных исходных положениях);
- Зачет среди юношей/девушек отдельный.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план по очной форме обучения.

№	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	всего часов	Аудиторная нагрузка		Промежуточная аттестация
			теоретические занятия	практические занятия*	форма
I	Раздел 1. Теоретическая подготовка	10	7	3	
1.1.	Тема 1.1. Введение. Инструктаж по технике безопасности. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	1	-	1	
1.2.	Тема 1.2. Основы знаний по виду спорта «Дзюдо»	4	2	2	
1.3.	Тема 1.3. Медико-биологическое обеспечение в спорте	4	4	-	
1.4.	Тема 1.4. Антидопинговые мероприятия спортсмена	1	1		
II	Раздел 2. Практическая подготовка	60		60	Сдача контрольных нормативов
2.1.	Тема 2.1. Техничко-тактическая подготовка	16	-	16	
2.2.	Тема 2.2. Общая физическая подготовка	18		18	
2.3.	Тема 2.3. Специальная физическая подготовка	16		16	
2.4.	Тема 2.4. Волевая подготовка	2		2	
2.5.	Тема 2.5. Нравственная подготовка	2		2	
2.6.	Тема 2.6. Контрольные мероприятия	6	-	6	Контрольные нормативы
III	Раздел 3. Итоговая аттестация	2		2	Соревнования
3.1.	Тема 3.1. Проведение соревнований	2		2	
Итого:		72	7	65	

*Практические занятия могут проводиться по подгруппам не менее 15 человек

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3.1. Для реализации дополнительной общеразвивающей программы предусмотрена очная форма обучения.

3.2. Срок освоения ДОП составляет 14 дней.

3.3. Календарные сроки реализации ДОП устанавливаются Образовательным центром «Персей на основании плана-графика.

Наименование разделов, дисциплин, модулей и тем	Всего часов	День													
		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
		Количество часов													
Раздел 1. Теоретическая подготовка	10	3	6	1											
Тема 1.1. Введение. Инструктаж по технике безопасности. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	1	1													
Тема 1.2. Основы знаний по виду спорта «Дзюдо»	4	2	2												
Тема 1.3. Медико-биологическое обеспечение в спорте	4		4												
Тема 1.4. Антидопинговые мероприятия спортсмена	1			1											
Раздел 2. Практическая подготовка	60			5	6	6	6	6	6	6	6	4	5	4	
Тема 2.1. Техничко-тактическая подготовка	16			2	2	2	2	2	2	2	2				
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	18			2	2	2	1	2	2	2	2	2	1		
Тема 2.3. Специальная физическая подготовка	16			1	2	2	1	2	2	2	2	2			
Тема 2.4. Волевая подготовка	2						2								
Тема 2.5. Нравственная подготовка	2												2		
Тема 2.6. Контрольные мероприятия	6												2	4	
Раздел 3. Итоговая аттестация	2														2
Тема 3.1. Проведение соревнований	2														2
Всего		3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	5	4	2
ИТОГО		72													

4. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование, содержание раздела, дисциплины (практические, теоретические занятия)	Всего часов
Раздел 1. Теоретическая подготовка	10
Тема 1.1. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1
Практическое занятие 1.1. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	1
Тема 1.2. Основы знаний по виду спорта «Дзюдо»	4
Теоретическое занятие 1.2. Основы знаний по виду спорта «Дзюдо». Краткий обзор развития дзюдо. История создания дзюдо. Сведения о развитии дзюдо в России. Лучшие спортсмены. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.	2
Практическое занятие 1.2. Достижения Иркутской области по дзюдо	2
Тема 1.3. Медико-биологическое обеспечение в спорте	4
Теоретическое занятие 1.3.1. Медико-биологическое обеспечение в спорте. Основы знаний по гигиене, закаливанию, режиму и питанию	3
Теоретическое занятие 1.3.2 Медико-биологическое обеспечение в спорте. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля.	2
Тема 1.4. Антидопинговые мероприятия спортсмена	1
Теоретическое занятие 1.4. Антидопинговые мероприятия спортсмена	1
Раздел 2. Практическая подготовка	60
Тема 2.1. Техничко-тактическая подготовка	16
Практическое занятие 2.1.1. Техничко-тактическая подготовка. Основы техники и тактики. Общие понятия о технике и тактике спортсмена. Задачи технической и тактической подготовки.	2
Практическое занятие 2.1.2. Техничко-тактическая подготовка. Тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач).	14
Тема 2.2. Общая физическая подготовка	18
Практическое занятие 2.2.1. Общая физическая подготовка. Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание.	2
Практическое занятие 2.2.2. Общая физическая подготовка. Упражнения из гимнастики, тяжелой атлетики, спортивная борьба, спортивные игры.	16
Тема 2.3. Специальная физическая подготовка	16
Практическое занятие 2.3.1. Специальная физическая подготовка. Основные средства спортивной тренировки. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки.	2
Практическое занятие 2.3.2. Специальная физическая подготовка. Поединки для развития силы, быстроты, выносливости., ловкости	14
Тема 2.4. Волевая подготовка	2
Практическое занятие 2.4. Волевая подготовка	2
Тема 2.5. Нравственная подготовка	2
Практическое занятие 2.5. Нравственная подготовка	2
Тема 2.6. Контрольные мероприятия	6
Практическое занятие 2.6.1. Контрольные мероприятия. Контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке.	2

Практическое занятие 2.6.2 Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке	4
Раздел 3. Итоговая аттестация	2
Тема 3.1. Проведение соревнований	
Практическое занятие 3.1. Проведение соревнований	2
Итого	72

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы на базе кампуса:

- здание столовой, актовый зал;
- здание столовой, пресс-центр;
- корпус 1, кабинет № 25;
- корпус 4, кабинет № 30;
- корпус 4, тренажерный зал;
- спортивные площадки, территория кампуса.

Мебель, оборудование и спортивный инвентарь Образовательного центра «Персей» (Приложение 1).

5.2. Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденный приказом Минспорта РФ от 21.08.2017 г. № 767;

Основные источники:

1. Шахов, А. А. Елецкая школа самбо и дзюдо как составная часть всеобщей истории спортивной борьбы: учебное пособие / А. А. Шахов; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2010. – 93 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272303>– Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
2. Шахов, А. А. Примерная программа по дзюдо для общеобразовательных учреждений: учебное пособие: [16+] / А. А. Шахов, Е. А. Мусатов ; Федеральное агентство по образованию, Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2008. – 129 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272361>– Текст: электронный.
3. Анализ риска здоровью / гл. ред. Г. Г. Онищенко. – Пермь: Федеральный научный центр медико-профилактических технологий управления рисками здоровью населения, 2016. – № 2. – 92 с.: схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=462950>. – ISSN 2308-1163. – Текст: электронный.
4. Физическая культура: учебник: [16+] / Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев [и др.]; Сибирский федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М.Ф. Решетнева, Сибирский юридический институт МВД России. – Красноярск: Сибирский федеральный университет (СФУ), 2017. – 612 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151>– Библиогр.: с. 608-609. – ISBN 978-5-7638-3640-0. – Текст: электронный.
5. Пашинцев, В. Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года / В. Г. Пашинцев. – Москва: Спорт, 2016. – 208 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=45452>– Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906839-58-9. – Текст: электронный.

Дополнительные источники:

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. – Москва: Советский спорт, 2003.
2. Дзюдо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. – М., 2001.
3. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – М.: Советский спорт, 2008.
4. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советский спорт, 2005.
5. Игуменов В.М. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
6. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И. Мишин. – М.: АСТ Астрель, 2003.
7. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.Л., Михайлов Н.Г., Крищук С.И. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003.
8. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
9. Сто уроков дзюдо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е. Табакова. – изд.5-е, – М.: Физкультура и спорт, 2002.
10. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М. Чумаков. – М.: ГЦОЛИФК, 1996.
11. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М. Чумаков. – М.: ГЦОЛИФК, 1996.
12. Чумаков Е.М. Сто уроков дзюдо/ Под редакцией С.Е. Табакова. – изд.5-е, – М.: Физкультура и спорт, 2002.
13. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. – Москва: ОЛМА Медиа Групп, 2008.

Перечень ресурсов информационно–телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения программы:

1. www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации
2. www.judo.ru – Федерация дзюдо России
3. www.rusada.ru – Российское антидопинговое агентство
4. www.wada-ama.org – Всемирное антидопинговое агентство
5. www.goc.rum – Олимпийский комитет России
6. www.olympic.org – Международный олимпийский комитет
7. www.bmsi.ru – Библиотека международной спортивной информации

5.3. Кадровое обеспечение. Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими образование, соответствующее направленности программы.

5.4. Организация образовательного процесса

Каждый учащийся имеет рабочее место с доступом к сети Интернет (при необходимости), к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам, электронной библиотеке «Библиоклуб».

Программа обеспечивается учебно-методическим комплексом и материалами по всем дисциплинам, разделам.

Каждый учащийся обеспечен не менее чем одним учебным печатным и/или электронным изданием по каждой дисциплине (включая электронные базы периодических изданий).

Образовательная деятельность учащихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции и практические занятия, игры, соревнования и др.

6. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

6.1. Освоение ДОП заканчивается итоговой аттестацией учащихся. Лица, успешно освоившие ДОП и прошедшие итоговую аттестацию, получают сертификат. Итоговая аттестация учащихся проводится с целью определения соответствия результатов учебно-тренировочного мероприятия задачам и планируемыми результатам.

6.2. В соответствии с учебным планом итоговая аттестация по программе «Дзюдо» осуществляется в соревновательной обстановке в конце соответствующего этапа обучения.

6.3. Порядок проведения итоговой аттестации:

Итоговая аттестация проходит в виде проведения соревнований.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если учащийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по программе - выполнил нормативы не менее чем на 80 % упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

Для оценки технико-тактических действий проводится зачётное занятие. Тренерский состав и спортсмены, привлекаются к ведению оценочных и аналитических материалов, по итогам соревновательной части. Зачётное занятие строится в форме соревнований. Для их проведения учащиеся делятся на 4-5 нестандартных весовых категорий по решению тренерского совета. Борьба проводится по круговой системе «Каждый с каждым».

В общий зачет итоговой аттестации входят показатели промежуточной аттестации, а именно сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

**Мебель, оборудование и спортивный инвентарь Образовательного центра «Персей»
Персей**

Мебель:

- Стол учебный тип 5 (1400*800*750мм) каркас-белый, столешница-венге
- Стол учебный тип 1 (1 220x720x40мм) каркас-белый, столешница- вяз
- Кресло для обучающихся Тип 1 сетчатая ткань, крестовина металлическая хром
- Стул для обучающихся Тип 4, хромированный металл, искусственная кожа черная
- Устройство для проведения экспериментов тип 5 Стол ученический лабораторный СШМ-1200 (900*600*750)
- Приставка к устройству для проведения экспериментов тип 1 (Стул ученический поворотный с регулируемой основой)

Оборудование кабинетов:

- Интерактивный комплекс Тип 4 (Крепление для монитора+ Стеклопанель магнитно-маркерная доска Askell Lux 120x240 см
- Монитор АОС 23.8" Value Line 24V2Q(00/01) черный IPS LED 5ms 16:9 HDMI матовая
- Интерактивный комплекс Тип 4. Доска, монитор, мышь, клавиатура, проектор, блок питания
- Комплект анатомических моделей демонстрационный (состоит из 19 моделей)
- Фонендоскоп
- Тонометр электронный
- Тонометр механический
- Аптечка универсальная для оказания первой помощи 105.31

Оборудование тренажерного зала:

- Велотренажер
- Гантеля сборная
- Гиря Титан 10 кг
- Гиря Титан 12 кг
- Гиря Титан 24 кг
- Гиря Титан 32 кг
- Гиря Титан 6 кг
- Гриф для штанги РОВ86-20ВО-50
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 2,5 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 1,25 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 10 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 15 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 20 кг
- Диск обрезиненный, черного цвета, 51 мм, 5 кг
- Дорожка беговая
- Комплект гантелей (20 шт.)
- Медбол GB-703, 1 кг, цвет красный
- Медбол GB-703, 2 кг, цвет оранжевый
- Медбол GB-703, 3 кг, цвет желтый
- Медбол GB-703, 5 кг, цвет синий
- Прямая скамья для пресса (скамья для пресса)
- Силовой тренажер со встроенными весами (Кроссовер со стеклом 60кг., Силовая рама Артикул: D700)
- Скамейка с регулируемым уровнем спинки

- Стойка DFC для хранения дисков диаметром 51мм
- Стойка для гирь
- Стойка для медболов
- Стойка для приседаний WEIDER PRO 7500
- Стойка под гантели (подставка под гантельный ряд)
- Тренажер для мышц спины Гиперэкстензия

Спортивное оборудование, инвентарь:

- Sand Bag PROFIT, 15 кг
- Акустическая система Sony MHC-V42D
- Борцовский ковер (покрытие и маты)
- Весы спортивные высокоточные Арт. AC-2121 (весы электронные с пределами)
- Диск балансировочный FA-201 зеленый Starfit
- Жгут эспандер 4 м
- Кушетка массажная размер (Д*Ш*В) 180*60*70 см
- Мат гимнастический, поролон, тент, 200*100*10 см (синий, красный)
- Мат фляк-тренер (Диаметр 80, толщина 35)
- Мини-ворота для футбола 120*80*55
- Мобильная баскетбольная стойка 500 DFC STAND50P
- Модульный массажный коврик OPTO Набор №10 Ассорти
- Мяч баскетбольный JB-300 №6 Logel
- Мяч баскетбольный JB-400 №7
- Мяч баскетбольный JB-500 №5
- Мяч баскетбольный Logel JB-300 №5 (для юношей от 7-10 лет)
- Мяч баскетбольный Logel JB-300 №6 (для юношей от 12 до 16 лет)
- Мяч баскетбольный Logel JB-300 №7 (для юношей от 17 и старше)
- Мяч волейбольный Logel JV-400
- Мяч для регби "GILBERT G-TR300"
- Мяч футбольный Logel JS-1110 Urban №5
- Мяч футбольный LS-460 Force №5 Logel
- Насос для мячей с иглами BODI FORM BF-PO2
- Насос электрический Bestway 220B (от сети)
- Палки деревянные гимнастические 120 см
- Полусфера "BOSU" GB-501 с эспандерами, с насосом, зеленый, Starfit
- Ролик для разминки (ролик для йоги)
- Секундомер электронный "TORRES Stopwatch"
- Скакалка обычная (длина 3 м.)
- Скакалка скоростная Torneo (длина 3,1 м.)
- Стол теннисный STAR LINE GAME OUTDOOR 2 с сеткой
- Стоялки гимнастические WORKOLT C3 (32мм)
- Эспандер "TORRES латеральный" A1 0045
- Эспандер гироскопический кистевой