

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СИРИУС. КУЗБАСС»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 2 от 09.09.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУДО
«Сириус. Кузбасс»
Г. Т. Васильчук

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ДЗЮДО»

Уровень программы: углубленный
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 2 недели

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E688F78A09B51B064411E21A1633A02
Владелец: Васильчук Галина Талгатовна
Действителен: с 24.07.2024 до 17.10.2025

Разработчик программы:
Фролова О.А., методист
ГАУДО «Сириус. Кузбасс»
Затворницкий Е.А.,
тренер-преподаватель Ассоциации
«Клуб дзюдо Кузбасса»

Кемеровский муниципальный округ
2024г.

Эксперты:

Ракшня У.Н., исполнительный директор Ассоциации «Клуб дзюдо Кузбасса»
Смышляев Д.В., директор ГУДО «Кузбасский центр физического развития»

Партнеры:

Ассоциация «Клуб дзюдо Кузбасса»

Перспективы применения навыков и компетенций, полученных в ходе освоения программы:

Подготовка к предстоящим соревнованиям по Дзюдо. Совершенствование технико-тактических действия борьбы в партере.

Содержание

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы.....	4
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2 Цели и задачи программы	6
1.3 Содержание программы	7
1.4 Планируемые результаты.....	12
Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий.....	14
2.1 Календарный учебный график.....	14
2.2 Условия реализации программы	15
2.3 Формы аттестации	16
2.4 Оценочные материалы.....	17
2.5 Методические материалы	18
2.6 Список литературы	20

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» **физкультурно-спортивной направленности.**

Нормативно-правовые документы для основания разработки программы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изм. и доп.);

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение правительства РФ № 678-р от 31 марта 2022 года «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп.);

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 года N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием

человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Локальные акты учреждения.

Уровень освоения программы: углубленный.

Актуальность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным, узкоспециализированным и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Всё выше перечисленное обеспечивает устойчивый интерес подростков к спорту, что подтверждает актуальность программы для реализации показателей Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации.

Отличительные особенности программы. В процессе обучения происходит интенсивное погружение в специфику вида спорта у обучающихся, тактическая, психическая подготовка спортсмена перед соревнованием высокого уровня. Привлечение к реализации программы ведущих специалистов по виду спорта «дзюдо» Ассоциации клуба Дзюдо Кемеровской области – Кузбасса.

Педагогическая целесообразность программы Программа направлена на совершенствование специализированных двигательных способностей детей, оказывающих наибольшее влияние на достижение высокого спортивного результата: скоростных способностей, мышечной силы, выносливости, координационных способностей. Совершенствование способностей происходит с помощью общеразвивающих и специальных упражнений дзюдоиста. Программа предусматривает изучение особенностей рациональной техники и тактики дзюдоиста, теоретической и психологической подготовки.

Адресат программы – обучающиеся 12-17 лет спортивных школ по направлению Дзюдо Кемеровской области – Кузбасса, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий дзюдо. На программу приглашается сборная команда Кузбасса по дзюдо, утверждённая Министерством спорта Кузбасса, занявшая рейтинговые места на внутренних соревнованиях сборной.

Практическая значимость для целевой группы. Практическая значимость и перспективность данной программы заключается в формировании жизненных приоритетов и ценностных установок на здоровье, здоровый образ жизни, физическое совершенство и самореализацию личности юных борцов дзюдо; в тактической подготовке спортсменов к соревнованиям высокого уровня.

Объем и срок освоения программы – 72 часа, программа реализуется в течении проведения профильной смены от 10 до 14 дней, согласно утвержденному графику.

Форма обучения по программе – очная, с возможностью применения дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса - количество обучающихся в группе до 16 человек. Состав групп на время проведения смены является постоянным. Занятия проводятся в разновозрастной группе. Такая форма проведения занятий способствует формированию конкурентно-соревновательной среды, к тому же для отработки практических упражнений пара спортсменов формируется не по возрастным особенностям, а исходя из физических характеристик и умений спортсмена.

Режим занятий. Занятия проводятся ежедневно, согласно календарному графику смены, максимальное количество часов в день не более 8 часов.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей детей в спортивном совершенствовании в виде спорта «дзюдо» в процессе подготовки соревнований высокого уровня.

Задачи:

Личностные:

- формировать самостоятельность в принятии решений;
- формировать культуру поведения во время соревновательной деятельности;

- формировать навык определения наиболее эффективные способы достижения спортивного результата

Метапредметные:

- формировать способность принимать и сохранять цели и задачи спортивной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формировать умение планировать, контролировать и оценивать тренировочные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учить договариваться о распределении ролей в совместной деятельности;
- учить конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Предметные:

- способствовать совершенствованию скоростных способностей, мышечной силы, выносливости, координационных способностей детей;
- совершенствование технической подготовленности детей, занимающихся дзюдо;
- совершенствование тактической подготовленности детей;
- усовершенствовать теоретическую и психологическую подготовленность обучающихся.

1.3 Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Психологическая подготовка	4	4	8	опрос
1.1.	Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста	4	4	8	опрос
2	Общая физическая подготовка	0	8	8	Контрольные упражнения
2.1	Подвижные игры Элементы Легкая атлетика	0	4	4	Контрольные упражнения
2.2	Спортивная борьба с элементами гимнастика	0	4	4	Контрольные упражнения
3.	Специальная физическая подготовка	0	16	16	Контрольные упражнения
3.1	Имитационные упражнения	0	4	4	Контрольные упражнения
3.2	Подводящие упражнения	0	4	4	Контрольные упражнения
3.3	Комплексы и цепочки	0	8	8	Контрольные упражнения

4	Технико-тактическая подготовка	8	28	36	Контрольные упражнения
4.1	Основы техники дзюдо	0	4	4	Контрольные упражнения
4.2	Техника борьбы стоя и в партере	0	8	8	Контрольные упражнения
4.3	Комбинации в борьбе стоя и лежа	4	4	8	Контрольные упражнения
4.4	Тактика атакующих действий	0	4	4	Контрольные упражнения
4.5	Тактика контратакующих действий	0	4	4	Контрольные упражнения
4.6	Тактика защитных действий	4	4	8	Контрольные упражнения
5	Контрольные испытания	0	4	4	тестирование
	Всего	12	60	72	

Содержание учебно-тематического плана

1. Раздел: Психологическая подготовка

1.1 Тема: Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста

Теория: Формирование мотивации к занятиям дзюдо; -развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю; - совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений; - развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»; - формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Практика: Решение ситуационных задач.

Форма контроля: Опрос.

2. Раздел: Общая физическая подготовка

2.1 Тема: Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Практика: Формирование технических навыков, тактической и психологической подготовки. Развитие острого соперничества на соревнованиях посредством легкоатлетических упражнений. Особенности бега на ускорение. Основы челночного бега. Бег на выносливость: окислительные процессы в мышцах и способы борьбы с ними.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

2.2 Тема: Спортивная борьба с элементами гимнастики

Практика: Биомеханические основы техники борьбы Равновесие. Партер. Стойка. Захваты. Система судейства: стоимостные технические приемы.

Атакующие действия. Защитные действия. Приемы в стойке, в партере. Отработка основных соревновательных элементов. Падения. Самостраховка. Взаимодействия с партнером, отработка элементов. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения для комплексного развития качеств.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

3. Раздел: Специальная физическая подготовка

3.1 Тема: Имитационные упражнения

Практика: Упражнения в выполнении фрагментов борьбы при имитации бросков с партнером и без него (учикоми в парах, учикоми с тенью, учикоми с амортизатором). Имитация бросков с партнером, с набивным мячом (до 2 кг), с резиновым амортизатором.

3.2 Тема: Подводящие упражнения

Практика: Ходьба, бег: ходьба на коленях, на коленях с зашагиванием; бег приставным и скрестным шагом правым (левым) боком.

Перемещения: в упоре на кистях и коленях, в упоре на кистях и 65 стопах.

Перекаты: из упора лежа на локтях, из упора на локтях и коленях, из упора на кистях и коленях, перекат из седа (руки на голеньях), перекат из стойки ноги врозь, перекат из седа с фиксацией стоп руками.

Положения: по отношению к татами (упор лежа, высед), по отношению к партнеру в стойке (лицом к лицу, лицом к затылку, боком к груди); по отношению к партнеру в партере (сверху, снизу).

Базовые элементы для выполнения бросков: поворот, присед, наклон отдельно и в последовательном исполнении. Равновесие на одной ноге, прыжки вперед-назад с поворотом в полуприсед, прыжки вперед-назад с равновесием на одной ноге. Стойка на одном и двух коленях, на локтях и коленях, перекаты и выседы из этих положений, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

3.3 Тема: Комплексы и цепочки

Практика: Группировки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя). Упражнения с поясом: с раскачивающимся поясом (махи ногами, сопровождающие движения пояса), со скрученным поясом (махи ногами, толкающие пояс).

Перевороты партнера в положении лежа: перевороты партнера, стоящего на четвереньках (захватом двух рук, руки и отврота дзюдоги, рычагом), лежащего на животе (с захватом штанин, с захватом руки и пояса и

т.д.). Упражнения в упоре головой и руками в татами, стоя на коленях. Перевороты партнера из положения Укэ на животе или на четвереньках, Тори сверху, сбоку, со стороны головы.

«Цепочка» одиночная. «Цепочка» с элементами техники в тройках (2-4 круга выполняются по очереди 1-2-3 номерами, номер 1 выполняет комплекс, номер 2 и 3 – Укэ для учикоми, смена по очереди; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся).

«Цепочки» с включением элементов техники (учикоми) с партнером и без партнера, ранее изученные.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка

4.1 Тема: Основы техники дзюдо

Практика: Этикет дзюдо. РЭЙ – приветствие (поклон). ТАЧИ-РЭЙ – приветствие стоя. ДЗА-РЭЙ – приветствие на коленях. ОБИ – пояс и его завязывание.

Стойки, передвижения, повороты. ШИСЭЙ – стойки (позиции). ШИНТАЙ – передвижения: АЮМИ-АШИ – передвижение обычными шагами; ЦУГИ-АШИ – передвижение приставными шагами (вперед-назад, влево-вправо, по диагонали). ТАИ-САБАКИ – повороты тела: на 90° шагом вперед (МАЭ-САБАКИ), на 90° шагом назад (УШИРО-САБАКИ), на 180° скрестными шагами вперед (МАЭ-МАВАРИ-САБАКИ), на 180° скрестными шагами назад (УШИРО-МВАРИ-САБАКИ). Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.

Захваты (КУМИ-КАТА). Основной захват: за рукав (ХИКИТЭ) и за отворот (ЦУРИТЭ).

Форма контроля: Контрольные упражнения.

4.2 Тема: Техника борьбы стоя и в партере

Практика: Противоборство в стойке с односторонним сопротивлением; с обоюдным сопротивлением; с выполнением конкретного броска; с использованием края татами; поединок до 2 мин. Броски партнера с заданными реакциями (толкание или тяга); броски по заданию (по названию приема, по сигналу и т.п.); обоюдное выполнение бросков (на счет, на время).

Стандартные положения в партере: Тори в стойке Укэ на коленях; Укэ на четвереньках; Укэ на спине Тори между ног; Тори на спине Укэ между ногами.

Противоборство в партере: из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, стоя на двух коленях, Укэ на четвереньках или на животе);

из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе); на выполнение заданного удержания. Уходы от удержаний; защиты от удержаний; поединки до 2 мин.

Форма контроля: Контрольные упражнения

4.3 Тема: Комбинации в борьбе стоя и лежа

Теория: Обучение чувству дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), обучение чувству «края и центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами; виды усилий при взаимодействии дзюдоистов в стойке (тяги и толчки), принцип «действия-противодействия», способы вызова ответной реакции партнера в статических и динамических ситуациях; взаимодействие с партнером в партере (базовые положения для перехода в борьбу лежа), понимание положения тела партнера и его реакций для переворотов с наименьшими усилиями, понимание правильного положения своего тела при удержании для максимального контроля Укэ; использование ситуаций для переходов от борьбы стоя к борьбе лежа (Укэ оказывается в положении на одном или двух коленях).

Практика: Комбинации приемов в стойке и партере: подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) – бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) – бросок через бедро (О-ГОШИ) и т.д.; подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) - удержания сбоку (ХОН-КЭСАГАТАМЭ), переворот Укэ из положения лежа на животе на удержание сбоку (ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ) и переход к удержанию поперёк (ЁКО-ШИХОГАТАМЭ) при попытке ухода Укэ и т.д. Комбинации приемов в стойке и партере: подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) – зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ); бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ) – бросок через бедро с захватом отворота (ЦУРИКОМИ-ГОШИ) и переход на удержание со стороны головы с захватом из-под руки (КУДЗУРЭ-КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ) и т.д. Перемещения с партнером в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу) и выбор удобного момента проведения броска. Положения односторонней и разносторонней стоек партнеров и особенности передвижения в этих ситуациях

Форма контроля: Контрольные упражнения.

4.4 Тема: Тактика атакующих действий

Практика: Тактика ведения поединка. Атакующая тактика: тактическая задача – реализация активных действий в захвате при выполнении бросков; в комбинациях бросков. Тактическая задача в учебном поединке: провести бросок или удержание в начале или конце поединка, отыграть оценку, опережать в атакующих действиях.

Форма контроля: Контрольные упражнения.

4.5 Тема: Тактика контратакующих действий

Практика: Контратакующая тактика: тактическая задача – противоборство на ответных атаках. Поединки с тактической задачей на краю татами – использовать усилия соперника для проведения приема. Тактика взятия захватов и подготовки атакующих действий. Навязывание захвата сопернику, тактика использования сковывания и опережения в захвате. Тактика использования захвата – атакующий захват, блокирующий захват.

Форма контроля: Контрольные упражнения

4.6 Тема: Тактика защитных действий

Теория: Основы терминологии тактических действий в дзюдо – тактика ведения поединка (атакующая, контратакующая, оборонительная). Терминология технических действий в стойке и в партере. Правила соревнований: взвешивание участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя. Порядок проведения аттестации в дзюдо (ученические степени). Присвоение юношеских разрядов.

Практика: Способы освобождения от захватов соперника. Комбинирование взятия или освобождения от захвата и технических действий в стойке.

Форма контроля: Контрольные упражнения

5. Раздел: Контрольные испытания

Практика: Проводится с помощью специальных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств

Форма контроля: Тестирование

1.4 Планируемые результаты

В ходе реализации программы планируется достижение у обучающихся следующих результатов:

предметные:

- совершенствование техники борьбы дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны больших успехов (выполнение норматива мастера спорта);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

личностные:

- закрепление навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- определять наиболее эффективные способы достижения спортивного результата;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение других спортсменов;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

метапредметные:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи спортивной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать тренировочные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель по программе – 2 недели.

Количество учебных дней – от 10 до 14 дней.

Место проведения – ГАУ ДО «Сириус. Кузбасс».

День проведения	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1 день	2.1 Подвижные игры Элементы Легкая атлетика	4	практика	контрольные упражнения
Итого: 4				
2 день	1.1 Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста	8	теория	опрос
Итого: 8				
3 день	3.1 Имитационные упражнения	4	практика	контрольные упражнения
	3.2 Подводящие упражнения	4	практика	контрольные упражнения
Итого: 8				
4 день	3.3.Комплекс и цепочки	8	практика	контрольные упражнения
Итого: 8				
5 день	4.1.Основы техники дзюдо	4	практика	контрольные упражнения
	3.2 Подводящие упражнения	4	практика	
Итого:8				
6 день	4.3 Комбинации в борьбе стоя и лежа	8	практика	контрольные упражнения
Итого: 8				
7 день	4.6.Тактика защитных действий	8	практика	контрольные упражнения
Итого: 8				
8 день	4.2 Техника борьбы стоя и в партере	8	практика	контрольные упражнения
Итого:8				
9 день	4.5 Тактика контрактующих действий	4	практика	контрольные упражнения
	4.4.Тактика атакующих действий	4	практика	контрольные упражнения
Итого: 8				
10 день	5. контрольные испытания	4	практика	тестирование
Итого:4				
				Всего: 72

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы потребуется следующее оборудование, материалы, программное обеспечение и условия.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ковер татами	штук	1
2.	Гантели переменной массы (1,5 до 6 кг)	комплект	3
3.	Гири спортивные 16, 24, 32 кг	комплект	2
4.	Зеркало 2х3 м	штук	2
5.	Канат для перетягивания	штук	1
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	10
8.	Мат гимнастический	комплект	4
9.	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	7
10.	Мячи баскетбольные	штук	2
11.	Мячи футбольные	штук	2
12.	Насос универсальный	штук	1
13.	Перекладина гимнастическая	штук	1
14.	Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 х 2,8 м)	штук	1
15.	Пояс ручной для страховки	штук	2
16.	Стенка гимнастическая	штук	5
17.	Скамейка гимнастическая	штук	3
18.	Тренажёр кистевой фрикционный	штук	10
19.	Тренажёр универсальный малогабаритный	штук	10
20.	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	1
21.	Весы до 100 кг	штук	1
22.	Гонг боксерский	штук	1
23.	Доска информационная	штук	1

24.	Секундомер электронный	штук	4
25.	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
26.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
27.	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1
Обеспечение спортивной экипировкой			
	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Количество
28.	Сандалии пляжные	пар	1
29.	Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	1
30.	Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	1
31.	Пояс	штук	1
32.	Трико (трусы) белого цвета	штук	1
33.	Футболка (белого цвета)	штук	1
34.	Налокотники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	1
35.	Наколенники (фиксаторы коленных суставов)	комплект	1
36.	Наколенники (фиксаторы для голеностопа)	комплект	1

Для теоретических занятий программы необходима учебная аудитория, оборудованная рулонным экраном прямой проекции большого размера; мультимедийным проектором с HDMI- или VGA-входом, портативным компьютером с выходом в локальную сеть интернет; мобильным лекционным блоком; системой звукоусиления.

Практические занятия программы реализуются в спортивном зале минимальная площадь 200 кв.м. оборудованный для занятий по виду спорта «дзюдо».

Кадровое обеспечение

Программу может реализовывать педагог, тренер-преподаватель, имеющий высшее специальное образование, опыт спортивных побед регионального, федерального и международного уровней, стремящиеся к профессиональному росту.

2.3 Формы контроля

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме тестирования;

– текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме наблюдения;

Методы контроля. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной, соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

– выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (см. Приложение 1), а также теоретических знаний.

Форма фиксации образовательных результатов:

- приказ об утверждении состава участников программы;
- видеозапись соревновательных мероприятий;
- перечень победителей соревнований;
- фото, видео всего процесса участия в образовательной программе;
- размещение информации на официальном сайте и паблике Центра.

Формы демонстрации образовательных результатов – соревновательные мероприятия, показательные выступления.

2.4 Оценочные материалы

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются упражнения, отражающие уровень развития физических качеств представленные в Приложении 2.

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса очно с возможностью применения дистанционных образовательных технологий.

Методы обучения и воспитания

- Методы обучения:
- Методы тренировки (обучения)
- Показ
- Методы идеомоторного упражнения
- Методы практических упражнений
- Игровой метод
- Соревновательный метод.
- Методы воспитания

Формы организации образовательного процесса – индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: учебно-практические занятия, установочная теоретические лекции, индивидуальные и групповые тренировки, спортивные соревнования, турниры.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология проблемного обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

В ходе практической работы предусматривается анализ действий обучающихся, обсуждение оптимальной последовательности выполнения заданий, поиск наиболее эффективных способов решения поставленных задач.

1. Организационный момент;
2. Объяснение задания (*теоретические знания, получаемые на каждом занятии, помогают учащимся узнавать, обогащая запас общих знаний*);
3. Практическая часть занятия;
4. Подведение итогов;
5. Рефлексия.

Дидактические материалы

технологических карт с инструкцией

2.6 Календарный план воспитательной работы

Разработан соответствии с программой воспитания ГАУДО «Сириус. Кузбасс» с целью конкретизации форм, видов воспитательной деятельности и организации единого пространства воспитательной работы Регионального центра «Сириус. Кузбасс». В плане отражены основные направления

воспитательной работы Регионального центра «Сириус. Кузбасс» в соответствии с Программой воспитания с учетом актуальных событий:

2024 год объявлен в России Годом семьи в соответствии с указом Президента Российской Федерации от 22.11.2023 № 875 «О проведении в Российской Федерации Года семьи»;

2024 год Губернатор Кемеровской области Сергей Цивилев 2024 год объявил в Кузбассе годом молодежи и студентов.

№п/п	Наименование мероприятия	Срок проведения	Формат мероприятия
1	Торжественная церемония открытия смены, поднятие флага, гимн	1 день	Торжественный концерт
2	Инструктаж по правилам поведения, обеспечивающих безопасность жизни и здоровья детей	1 день	беседа
3	Профилактическая беседа с детьми в рамках Инструктажа по правилам поведения, обеспечивающих безопасность жизни и здоровья детей	1 день	Беседа
4	Мероприятия на знакомства, сплочение и командообразование	2 день	Игровой квест «В кругу друзей»
5	Организация выезда на соревнования	Один раз в смену	Спортивные сооружения города Кемерово
6	Встречи с представителями отраслевых направлений	2-3 раза за смену	Спортсмены Кузбасса
7	Клубы по интересам	Каждую смену	Клубное занятие
8	Обеспечение строгого соблюдения режима дня, контроля за нахождением воспитанников на воспитательных, спортивных, культурно – массовых мероприятиях	Ежедневно	Беседа
9	Контроль за соблюдением порядка, поведением детей в спальных помещениях в период «тихого часа», ночное время.	Ежедневно	Беседа
10	Утренняя зарядка	Ежедневно	Физическая разминка и поддержание двигательной активности
11	Торжественная церемония закрытия смены, награждение	Последний день	Торжественный концерт

2.7 Список литературы

Список литературы для детей.

1. Озолин Н.Г - Настольная книга тренера: наука побеждать ООО «Из-во АСТ», 2003г. – Текст : непосредственный.
2. Станков А.Г – Индивидуализация подготовки борцов «ФиС», 1995г. – Текст : непосредственный.
3. Шулика Ю.А., Коблев Я.К. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006. – Текст : непосредственный.

Список литературы для педагогов

2. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2. – Текст : непосредственный.
3. Еригина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005. – Текст : непосредственный.
4. Еригина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006. – Текст : непосредственный.
5. Зуб И. В., Дейч В. И., Берекенов А. Ж. Дзюдо. Теоретические и практические основы тренировки: учеб. пособие. – СПб.: Научные технологии, 2019 – 154 с. – Текст : непосредственный.
6. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с. – Текст : непосредственный.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов «Олимпийская литература», 1999г. – Текст : непосредственный.
8. . Озолин Н.Г - Настольная книга тренера: наука побеждать ООО «Из-во АСТ», 2003г. – Текст : непосредственный.

13. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008 — 218 с. — Текст : непосредственный.