Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №7»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
Педагогического совета
протокол от 18.05.2026 г. № 4

«Утверждаю»
Директор
МБУ ДО «Спортивная школа №7»
_____/Л.В.Козодаева/
приказ от 18.05.2026 г. № 39

Козодаева Лидия Викторовна

Подписано: Козодаева Лидия Викторовна
DN: cn=Козодаева Лидия Викторовна, c=RU, o=МБУ ДО "Спортивная школа №7", ou=Директор, email= dyoussh-7@cityadm.tambov.gov.ru
Дата: 2026.08.13 16:39:07 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Первые шаги»

Стартовый уровень.
Возраст учащихся: 7-15 лет
Срок реализации: 1 месяц

Автор-составитель:
Колодин Артем Сергеевич,
тренер -преподаватель

г. Тамбов,

2026

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №7»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги»
Сведения о авторе-составителе *3.1. Ф.И.О., должность*	Колодин Артем Сергеевич, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе *4.1. Нормативная база*	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 сентября.2022 г. № 629); приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 г.№ 38); распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»; методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.); постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4.2. Вид	Общеразвивающая (модульная)
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 месяц
4.7. Год разработки программы	2025
4.8. Возрастная категория обучающихся	7-15 лет

Блок 1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Первые шаги» (далее – программа) имеет физкультурно–спортивную направленность и рассчитана на стартовый уровень освоения, на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по виду спорта «Дзюдо».

Актуальность программы.

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий. Участие детей в разнообразных спортивных объединениях –один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Реализация программы позволит организовать содержательный досуг детей и подростков, укрепить здоровье, удовлетворить потребности в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности**.**

Педагогическая целесообразность заключается не только в развитии физических способностей, но и в развитии созидательных способностей, устойчивого противостояния любым негативным проявлениям. Дзюдо, органично вписываясь в единое образовательное пространство, становится важным и неотъемлемым компонентом, способствующим формированию сознания детей, морально-волевому воспитанию, уважительному отношению к окружающим, позволяющим привить навыки профессиональной деятельности. Каждое занятие, тренировка, соревнование имеют чётко сформулированные воспитательные задачи. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развивать растущий организм. Обращается внимание на соблюдение учащимисяправил во время проведения тренировки, на чёткое исполнение указаний педагога, на систематическое выполнение тренировочных заданий. С самого начала спортивных занятий воспитывается спортивное трудолюбие и стремление к преодолению трудностей. Большое внимание уделяется интеллектуальному воспитанию подростков, задачами которого является овладение знаниями в области спортивной тренировки, гигиены, контроля физического самочувствия и др.

Отличительные особенности данной программы являются приоритеты воспитательной и физкультурно - оздоровительной работы. В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций. Реализуются инновационные технологии, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота. Для развития общих физических качеств в программу включены упражнения

других видов спорта: гимнастика, спортивная борьба, легкая атлетика, лыжный спорт; спортивные игры: футбол, волейбол, гандбол.

Адресат программы

Программа адресована детям младшего школьного возраста (7-10 лет) не имеющих медицинских противопоказаний. Обязательным является наличие медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка от педиатра с допуском к занятиям избранным видом спорта.

В возрасте 7-10 лет формируется навык самостоятельности. Ведущим видом деятельности становится учебная. Именно тот факт, что он становится учеником, человеком учащимся, накладывает совершенно новый отпечаток на его психологический облик и поведение. Ребёнок не просто овладевает определенным кругом знаний. Он учится учиться. Под воздействием новой, учебной деятельности изменяется характер мышления ребёнка, его внимание и память.

Ребёнок осваивает новые правила поведения, которые являются общественно направленными по своему содержанию. Выполняя правила, ученик выражает своё отношение к группе, педагогу.

Ребёнок впервые встречается с новым для себя способом взаимодействия со взрослым человеком. Тренер является не временным «заместителем родителей», а представителем общества, имеющим определённый статус, и ребёнку приходится осваивать систему деловых отношений.

Большое значение для этого имеет организация коллективно-распределительной работы учащихся в малых группах (звенья/ бригады/команды), при которой работа каждого зависит от результатов работы остальных и когда каждый отвечает не только за свою личную работу, но и за работу всей группы/команды. В этот период происходит активное установление дружеских контактов, соответственно –формирование команды.

Условия набора учащихся

Набор носит свободный характер и обусловлен интересами обучающихся и их родителей.

Количество учащихся

Наполняемость учебных групп составляет от 15-25 человек.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 месяц обучения.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 4 учебные недели

Количество часов – 24

Формы обучения – очная.

Режим занятий в неделю- 6 часов; 3 раза в неделю по 2 академических часа (45х45) с перерывом между занятиями 10 минут.

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

Формы организации образовательного процесса – групповая в виде тренировочных занятий, индивидуально – групповая, индивидуальные занятия тренера с отдельными спортсменами, инструкторско-методические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера.

Образовательный процесс предполагает следующие формы проведения занятий: теоретические, теоретико- практические и практические.

Формы теоретических занятий: беседа, рассказ в течение 5-10 минут в начале практического занятия, инструктаж, устное изложение, анализ выполненного действия в процессе всего практического занятия, анализ спортивного мастерства противников, установки на соревнования.

Формы теоретико-практических:

- проведение анализа (разбор) результатов участия в соревнованиях;
- открытые занятия.

Формы практических занятий:

- учебные- на учебных занятиях усваивается новый материал, повторяется и закрепляется пройденный, осуществляется обучение основам техники;
- учебно-тренировочные занятия, во время которых занимающиеся изучают технику и тактику борьбы, развивают и совершенствуют физические и волевые качества;
- тренировочные и соревновательные;
- контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки где проводится сдача контрольных упражнений.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – активизация интереса детей к спорту, укрепление здоровья, духовно-нравственное воспитание, интеллектуальное и физическое развитие обучающихся в процессе общей физической подготовки и изучении основ культуры, техники и тактики дзюдо.

Обучающие задачи:

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

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование правильной осанки и профилактика еѐ нарушения;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;
- - профилактика асоциального поведения:
- - осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Содержание программного материала. Программа рассчитана на один учебный месяц. Весь учебный материал представлен разделами, в которые включены теоретические и практические занятия.

Учебный план

№ п/п	Раздел / Наименование темы	Кол-во часов			**Формы контроля/ и аттестации**
		всего	теория	практика	
1	**Теоретическая подготовка**	**2**	**1**	**1**	
1.1	Вводное занятие	2	1	1	Вводный контроль. Тематический контроль
2	**Общая физическая подготовка**	**6**	**0**	**6**	
2.2	ОРУ Общие развивающие упражнения	2	0	2	Текущий контроль
2.3	Спортивные игры. Подвижные игры	2	0	2	Текущий контроль
2.4	Зачет по основным показателям подготовки	2	0	2	Сдача нормативов
3	**Специальная физическая подготовка**	**6**	**2**	**4**	

3.1 3.2	Технические действия.	2	1	1	Выполнение заданий
3.3	Простейшие формы борьбы.	2	1	1	Упражнения на репродукцию/ показ
	КН контрольные нормативы	2	0	2	Зачет
4	**Технико – тактическая подготовка**	**6**	**2**	**4**	
4.1 4.2	Тактика передвижений, захватов, проведения поединка	2	1	1	Упражнения на репродукцию/ показ
4.3	Техника борьбы лёжа. Техника борьбы стоя	2	1	1	Упражнения на репродукцию/ показ
	Учебно-тренировочные схватки	2	0	2	Выполнение заданий
5	**Психологическая подготовка**	**4**	**2**	**2**	
5.1 5.2	Кодекс чести дзюдо Решительность. Выдержка. Смелость	2	1	1	Выполнение заданий
	Настойчивость. Трудолюбие	2	1	1	Выполнение заданий. Тематический контроль
	ИТОГО	**24**			

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел «Теоретическая подготовка»

1. Тема «Вводное занятие»

Теория: Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы Изучение правил по ТБ, пожарной безопасности. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе. Терминология дзюдо. Основы борьбы дзюдо. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Личная гигиена спортсмена. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Правила страховки. Понятие о технике борьбы. Характеристика приемов борьбы. Понятие о тактике борьбы. Характеристика тактических действий

Практика: вводный контроль, просмотр видеоматериалов. Ознакомление обучающихся с комплексом подготовительных, общеразвивающих и специальных упражнений. Подготовка к борьбе на татами, оказание помощи при травмах и ушибах.

Освоение навыков техники и тактики боя. Устный опрос.

2. Раздел «Общая физическая подготовка»

2.1. Тема «Общие развивающие упражнения» (ОРУ).

Теория: Необходимость выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражненийс изменением частоты шагов и темпа. Ходьба с носка, непрерывно 1,5—2 мин, на скорость 20—30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений. Чередование бега с ходьбой до 3 мин, с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг). Эстафеты на скорость, из различных исходных положений, челночный бег 2х10 м.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку. Прыжкис поворотом на 360°.

Акробатика. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов). 2—4 кувырка вперед, назад, слитно.

Гимнастика. Гимнастический мостик. Стойка на голове. Растяжки.

Висы и упоры. Передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), отжимания в упорах лежа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе.

Лазание. Лазание по канату в три приема.

Упражнения с предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1— 2 кг), жгут, скакалка.

Средства для самостоятельной работы обучающихся (домашнее задание с ведением ежедневного дневника. Рабочая тетрадь «Дневник самовоспитания»). Равномерный бег до 8 мин. Прыжки через препятствия до 40 см, повторение упражнений на равновесие, общеразвивающие упражнения с набивным мячом 1 кг.

2.2. Тема «Спортивные игры. Подвижные игры»

Теория: Упрощенные правила спортивных игр. Правила подвижных игр. Технические навыки в игре. Связки в технические игровые приемы. Значение победы и поражения в спортивных играх.

Практика: Отработка совместных действий. Проведение двусторонних игр в футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол, гандбол и специализированные игры для юных борцов. различные эстафеты, веселые старты, спортивные квесты (Челночный бег 3х10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

2.3. Тема «Зачет по основным показателям подготовки»

Практика: Отжимание, челночный бег, пресс, подтягивание, вис на перекладине в положении согнутых рук, ката

3. Раздел «Специальная физическая подготовка»

3.1. Тема «Основные технические действия»

Теория: Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая. Дистанции: вне захвата. Передвижения: назад, влево, вправо, относительно партнера, с одним захватом, с изменением захватов. Захваты. Выведение из равновесия, стоя на коленях: вперёд, назад, влево, вправо. Выведение из равновесия в стойке: вперёд, назад, влево, вправо.

Практика: Упражнения в самостраховки и страховке с партнером, лежащим на животе: падение на бок и на спину.

Скоростные упражнения. Имитация бросков по технике 6-КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость. Захват рукава и разноименного отворота, одноимённого отворота и разноимённых отворотов, рукава и пояса сзади, рукава и кимоно на спине.

Упражнения, повышающие выносливость Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Броски: задняя подножка. Все виды партера. Удержания: удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны головы. Перевороты: захватом за дальнюю руку, захватом за дальнюю руку и бедро.

Силовые упражнения: выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты

партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

3.2. Тема «Простейшие формы борьбы»

Практика: отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками; выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом или боком друг к другу, без помощи рук (петушиный бой); борьба в партере на выведение из равновесия и переходом на удержание.

Координационные упражнения. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

3.3. Тема «КН- контрольные нормативы»

Практика: Зачет

4. Раздел «Технико –тактическая подготовка»

4.1. «Тактика передвижений, захватов, проведения поединка»

Теория: Тактика перемещений и воздействия на партнера (создание динамичной ситуации для проведения броска). ТБ при выполнении передвижений. Основы тактики проведения захватов. Содержание тактической подготовки. Тактика использования захвата в противоборстве. Средства, способы,формы. ТБ при выполнении захватов.

Практика: передвижения вперед, назад, в стороны. Передвижения относительно противника, стоящего в разных стойках. Передвижения с одним захватом и изменением захватов. Тактика проведения приемов: простейшие способы тактической подготовки—сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.; тактика выполнения приема на противнике наступающем,отступающем, тянущем, бегущем. Предварительные, основные, ответные захваты, взаимосвязьзахватов и стоек, сочетание захватов.

4.2. Тема «Техника борьбы лежа»

*Теория: Т*ерминология. Классификация технических приёмов. Базовые элементы борьбы лежа («мост», «креветка» и т.п). Основные технические приёмы. Противоборство в партере. ТБ при выполнении технических приёмов. Техника борьбы стоя. Терминология. Классификация технических приёмов. Базовые элементы борьбы стоя и противоборство стоя. Основные технические приёмы. ТБ при выполнении технических приёмов.

Практика: удержание: сбоку, поперек, со стороны головы, со стороны плеча; переворачивание с захватом двух рук; переворачивание с захватом бедра и руки; переворачивание с захватом пояса и руки из-под плеча;

перевороты из борьбы классической, вольной к самбо. Боковая подсечка; передняя подсечка в колено (скручиванием); передняя подсечка; бросок со скручиванием вокруг бедра; стойки, захваты, передвижения, повороты, падения; страховка и самостраховка

4.3Тема «Учебные схватки»

Теория: ТБ при ведении схватки.

Практика: отработка техники захватов, передвижений. Выполнение приемов защиты и контрприемов.

5. Раздел «Психологическая подготовка»

1. Тема «Кодекс чести дзюдоиста. Решительность. Выдержка»

Теория: Основы философии дзюдо. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество). Борьба в неудобную сторону.

Практика: Зз арсенала дзюдо: моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба в своей группе;средства других видов деятельности: кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1- 2 метра в беге на 20—30 метров.

Из арсенала дзюдо: борьба по заданию (выполнение только защитных действий); средства других видов деятельности: преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Из арсенала дзюдо: поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов; средства других видов деятельности: прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

2. Тема «Настойчивость. Трудолюбие»

Теория: Приемы в обе стороны.

Практика: из арсенала дзюдо: слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости»; средства других видов деятельности: соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Из арсенала дзюдо: поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо; средства других видов деятельности: выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

1.4. Планируемые результаты

Предполагаемый результат обучения по программе «Первые шаги» – создание устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и потребности в здоровом и продуктивном стиле жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, достижении максимального уровня физической подготовленности.

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях.

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются минимальные требования к традиционной базовой технике дзюдо (входящие в программу), где оценивается соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, правильность выполнения отдельных элементов и умение их использовать в схватке. В учебных схватках оценивается целесообразность атаки и защиты, умение работать комбинациями, соответствующими ситуации.

В конце обучения учащиеся будут

Знать:

- историю дзюдо;
- основные понятия борьбы дзюдо;
- основные стойки и передвижения в них;
- основные захваты;
- основные приёмы;
- основы тактики;

Уметь:

- уметь правильно передвигаться по татами;
- уметь выполнять упражнения согласно модуля, взаимодействовать с партнером на тренировочном занятии;

Владеть/использовать:

- включать занятия 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.

Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель –4.
Количество учебных дней – 12.
Дата начала занятий – 02.06.2025
Дата окончания занятий – 27.06.2025 (приложение 1).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда: помещение 128 кв. м. (спортивный зал №1).

Перечень оборудования

Спортивное оборудование приобретается с учетом особенностей образовательного процесса в соответствии с содержанием модулей:

1. Татами (лист 1м. *2м.*4см.)- 50 шт
2. Фитбол -10 шт.
3. Стойка с гантелями-2 шт
4. Беговая дорожка-1
5. Борцовский жгут -15 шт
6. Координационная лестница -4 шт
7. Гимнастические стенки -2 шт
8. Перекладины -4 шт
9. Конусы и фишки разметочные -6 компл.
10. Манекен борцовский -1 шт
11. Канат-2 шт
12. Скакалки, мячи (футбольный, волейбольный)

Информационное обеспечение

Перечень технических средств обучения (компьютер, принтер, проектор, колонка музыкальная напольная).

Методическое обеспечение

Методический кейс «Эстафеты»
Методический кейс «Игры с касаниями».
Методический кейс «Игры с атакующими захватами»
Методический кейс «Игры с тиснениями»
Методический кейс «Игры с элементарными техническими действиями»

Методический кейс «Игры с элементарными формами борьбы» («Третья точка», «Переверни цаплю», «Оторви от пола», «Береги спину», «Бой петушков», «Переталкивание», «Перетягивание с вожжами» и т.п)
Методический кейс «Тренинг самовоспитания»
Аудиовизуальные средства (комплект видеофайлов).

Дидактические материалы

Рабочая тетрадь «Дневник самовоспитания».
Словарь «Терминология дзюдо».
Инструкции по ТБ: «ТБ при выполнении технических приёмов», «ТБ при выполнении захватов», «ТБ при выполнении передвижений», «ТБ при веденииподинка»
Правила поведения на занятиях и соревнованиях.
Правила поведения на татами.

Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, изучаемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

2.3. Формы аттестации

Мониторинг образовательной деятельности проводится по мере освоения обучающимися программы во время практических занятий в форме педагогического наблюдения и выборочного опроса по отдельным важным вопросам программы. В течение всего периода обучения педагог ведет индивидуальное наблюдение за физическим развитием каждого обучаемого. Контроль результатов развития обучающихся проводится в три этапа:

Входной контроль осуществляется в начале обучения с 15-20 сентября текущего года, при поступлении обучающегося в учебное объединение, в виде теста общей физической подготовленности.

Промежуточная аттестация осуществляется в середине обучения, в виде выполнения нормативов физической подготовленности обучающегося;

Итоговая аттестация проводится в конце обучения

Формы оценки качества знаний - сдача зачетов (теоретическая и практическая часть)

2.4. Оценочные материалы

Для проведения аттестации разработаны контрольно – измерительные материалы (Приложение 2), позволяющая измерить уровень обученности

учащихся по программе, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков.

- Диагностика знаний в области физической культуры и спорта.
- Диагностика уровня физической подготовленности.
- Диагностика уровня воспитанности.
- Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся

2.5. Методические материалы

Основная форма работы по данной программе – фронтальная, с помощью которой обучающиеся овладевают навыками дзюдо. По мере овладением техникой также рекомендуется проводить внутригрупповые соревнования на скорость, технику борца.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд и обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

Условно каждое занятие можно разделить на следующие связанный между собой алгоритм: подготовительный, основной и заключительный этапы:

Подготовительная часть занятия.

Цель – подготовить обучающихся к основной части занятия.

Задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

Основная часть занятия.

Цель – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств.

Заключительная часть занятия.

Цель – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности занимающихся и домашнее задание.

Дидактические материалы: технологические и инструкционные карты.

Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: *словесные, наглядные и практические***.** В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используется не стандартно, а постоянно приспосабливается к конкретным требованиям, которые обусловливаются особенностями спортивной подготовки.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде с использованием специальной терминологии, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов. Наиболее эффективно использование сочетания словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени влияют на действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный (в методическом отношении) показ отдельных упражнений и их элементов. Параллельно широко применяются вспомогательные средства демонстрации – учебные фильмы и видеоматериалы.

Методы практических упражнений делятся на две группы:

- методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники;
- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Методы освоения спортивной техники.

Следует выделять методы разучивания упражнений в целом и по частям. Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение на части которых невозможно. При применение методов освоения движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Методы развития двигательных качеств.

Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном или в переменном режиме.

В качестве самостоятельных практических методов также используются **игровой и соревновательный** (наглядности, расчлененный, целостный, игровой).

Методическое обеспечение

№ п/п	Название модуля	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	План-конспект, справочные материалы. Оценочные материалы: КИМ «Входящая диагностика», КИМ «Диагностика знаний в области физической культуры и спорта» Аудиовизуальные средства (комплект видеофайлов).	Словесный, наглядный, Воспитания, объяснительно-иллюстративный.	Диагностическое занятие (вводный контроль)
2	Общая физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы. Спортивное оборудование: координационная лестница, канат, скакалки, мячи (футбольный, волейбольный), конусы и фишки разметочные. Дидактические материалы: «Дневник самовоспитания» «Правила поведения на занятиях и соревнованиях», «Правила поведения на татами». Методический кейс «Игры с касаниями». Методический кейс «Эстафеты» Оценочные материалы: КИМ «Определение уровня физической подготовленности учащихся», «Оценка уровня физической подготовленности учащихся»	Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитания.	Контрольное занятие.
3	Специальная физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы. Спортивное оборудование: татами (лист 1м. *2м.*4см.), фитбол, борцовский жгут, перекладины, манекен борцовский. Методический кейс «Игры с элементарными техническими действиями» Методический кейс «Игры с атакующими захватами» Дидактические материалы: Словарь «Терминология дзюдо».	Словесный, наглядный, игровой Методы практических упражнений направленные на освоение спортивной техники.	Контрольное занятие.

№ п/п	Название модуля	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения	Формы подведения итогов
		Инструкции по ТБ: «ТБ при выполнении технических приёмов», «ТБ при выполнении захватов», «ТБ при выполнении передвижений». Оценочные материалы: КИМ «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки»		
4	Технико – тактическая подготовка	План-конспект, справочные материалы. Методический кейс «Игры с элементарными формами борьбы» Дидактические материалы: Дидактические материалы: Словарь «Терминология дзюдо». Инструкции по ТБ: «ТБ при выполнении технических приёмов», «ТБ при выполнении захватов», «ТБ при выполнении передвижений», «ТБ при ведении поединка» Оценочные материалы: КИМ «Нормативы общей физической и специальной физической подготовки»	Словесный, наглядный, игровой Методы практических упражнений направленные на развитие двигательных качеств.	Контрольное занятие.
5	Психологическая подготовка	План-конспект. Методический кейс «Тренинг самовоспитания» Дидактические материалы: Рабочая тетрадь «Дневник самовоспитания» Оценочные материалы: КИМ «Оценка уровня воспитанности спортсмена», «Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся»	Объяснение, показ, рассказ, практическая работа. Методы контроля и самоконтроля, воспитания.	Контрольное занятие. Зачет.

2.6. Список литературы

(для педагогов)

Основная:

1. Акопян А.О. Программа «Дзюдо - М: «Советский спорт», 2009.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. — СПб.: Питер, 2000. — С. 175–180.
3. Гальперин П. Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — 2-е изд. — М.: КДУ, 2005. — 400 с.
4. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения// Вопросы психологии, 1994, № 3.
5. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
6. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Авт. — сост. С. В. Ерегина и др./Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
7. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
8. Европейская спортивная политика: базовые принципы современного демократического спортивного законодательства в духе Европейской спортивной Хартии/Под общ.ред. В.Б. Шестакова, Р.Р. Вайнгертнера. — М., 2005. — С. 13–17.
9. Ерегина С. В. Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Эслан, 2005. — 144 с.
10. Ерегина С.В. Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Народное образование, 2005. — 230 с.
11. Ерегина С.В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
12. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте и Европейская Хартия спорта / Авт. — сост. В. Б. Шестаков. — М.: Красный пролетарий, 2005. — С. 132–138.
13. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.
14. Зеер Э. Ф. Психология профессий. — Екатеринбург: Изд-во Урал, гос. проф. — пед. ун-та, 1997. — 243 с.
15. Калицкий Э.М. Трансформация профессионального образования в современном обществе. — Минск: РИПО, 1997. — С. 12–16.

16. Кузнецова С.А. Перспективы исследований профессиональных деформаций личности // Учен. зап. кафедры психологии Северного международного университета. Вып.1. — Магадан, 2001. — С. 14–17.

17. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.

18. Маркова А.К. Психология профессионализма. — М.: Домодедовский призводственный комплекс, 1996. — С. 147–179.

19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 590–591.

Дополнительная:

1. Психология труда/Под ред. А.В. Карпова. — М.: Владос-Пресс, 2003. — 352 с.

2. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.

3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ/под ред. И.И. Столова – М.: Советский спорт, 2008.

4. Комитет по физическойкультуре и спорту. Главноеспортивнометодическое управление. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ по дзюдо, Москва, 1987г.

5. Федерация дзюдо России. Федерация дзюдо г. Москвы. Кафедра борьбы. Российская государственная академия физической культуры. Программа для спортивных школ -по дзюдо, - Москва 1996г.

6. Верхошанский В.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва, ФИС -1988г.

Список литературы

(для учащихся)

1. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. «Спортивная борьба» Москва, Просвещение 1993г.

2. Семенов Л. А. Определение спортивнойпригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 133.

Интернет-ресурсы:

1. http: //www, minsport. gov, ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3. http://sport.tmbreg.ru/ - Управление по физической культуре и спорту Тамбовской области
4. http://www.judo.ru/ - Федерация дзюдо России