

**Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Борьба самбо, дзюдо»

• по содержанию является – ***физкультурно-спортивной;***

• по уровню освоения – ***продвинутой;***

• по форме организации – ***очной,*** ***групповой;***

• по степени авторства – ***авторской.***

Авторская программа «Борьба самбо, дзюдо» апробирована и реализуется в течение 20 лет на базе объединения «Дзюдо, самбо» Дворца детского (юношеского) творчества г. Пензы.

**Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:**

* Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
* Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
* Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
* Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
* Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
* 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», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно – методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году).
* Устав МБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы;
* «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы».

**Актуальность программы** заключается в том, что ни один вид спорта не развивает организм спортсмена так разносторонне, как занятия борьбой: нет ни одной мышцы, которая не подвергалась бы тренажу, не участвовала в работе тела. В этом виде спорта самые жесткие требования к интенсивному развитию всех физических и психологических качеств.

Борьба самбо – один из видов спортивных единоборств, родиной которого является Россия. Борцы нашей страны постоянно лидируют на мировых чемпионатах.

Борьба самбо – один из популярнейших среди молодёжи видов единоборства, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение, содержащий разрешённые правилами соревнований броски партнёра и приёмы в борьбе лёжа.Самбо – не только вид спортивного единоборства, это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности.

Борьбадзюдо – один из наиболее увлекательных и доступных видов спорта. Он зародился в Японии в конце прошлого века и впитал приемы народной борьбы «сумо» и «джиу-джитсу», синтезировав лучшие элементы из древнего искусства рукопашного боя. «Самбо и дзюдо» являются одними из самых привлекательных видов спорта для детей и подростков, потому что вырабатывают у них такие качества как ловкость, гибкость, выносливость, силу, быстроту, координацию движений.

Борьба самбо, дзюдо является популярным видом спорта в нашей стране. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся, оказывает положительное влияние на нервную систему, развивает у детей и подростков тактическое мышление, быстроту и ловкость. Занимаясь борьбой (самбо, дзюдо), дети учатся не только защищать себя, но и получают опыт достойного поведения, основанного на ценностях патриотизма и гражданственности. Данная программа разработана под условия, созданные в клубе «Восход» для занятий борьбой (самбо, дзюдо) с учащимися разного возраста с учетом двигательного режима. Самбо, дзюдо приобщает учащихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

**Новизна программы** заключается в использовании различных способов обучения навыков борьбе самбо, дзюдо. В программу введены новые и частично изменены требования по ожидаемым результатам в технико-тактической подготовке, общей физической подготовке. Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат. Просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство тренера (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

**Отличительная особенность** **программы** в отличие от существующих программ состоит в том, что данная программа работает на базе Дворца детского (юношеского) творчества г. Пензы, поэтому нагрузка по годам обучения соответствует Уставу МБОУ ДО ДД(Ю)Т, которая в свою очередь позволяет подготовить резерв для спортивных школ и будущих защитников Отечества.

Помимо стремления достичь определенных результатов необходима творческая работа тренера над индивидуальными особенностями воспитанников. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого из учащегося редко вполне соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности учащегося. Следовательно, главной задачей процесса совершенствования личности учащихся в теоретическом, техническом и тактическом развитии является усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Приём в спортивно-оздоровительные группы производится на добровольной основе, по письменному заявлению родителей (законных представителей), при условии прохождения медосмотра и получения разрешения врача.

По окончании программного курса обучения в объединении учащиеся могут заниматься по индивидуальным программам в спортивных школах «ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ», продолжить обучение в высших учебных заведениях по специальностям. Знания и умения, полученные на занятиях по борьбе самбо и дзюдо, помогут подросткам и юношам легче адаптироваться в жизни, укрепить здоровье, выбрать профессию. Развитие физических, волевых, психологических качеств поможет прохождению службы в рядах Вооруженных Сил.

Большое внимание уделяется патриотическому и нравственному воспитанию детей, организуются творческие встречи со спортсменами, интересными людьми, ветеранами спорта, организуются праздники, экскурсии, походы, выезды в оздоровительные лагеря.

При условии успешного прохождения входной аттестации возможно зачисление учащегося на программу на второй, третий, четвертый и пятый года обучения.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально–активные формы деятельности, а именно в борьбу самбо, дзюдо. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей.

Программа разработана с учетом физических, психофизических возможностей детей и подростков, функциональных возможностей детского и подросткового организма; направлена на укрепление здоровья, формирование здорового образ жизни среди спортсменов. В программе используется передовой опыт работы с детьми и подростками на занятиях борьбой (самбо, дзюдо), изучение форм освоения техники и тактики самбо и дзюдо, а также научно-методические разработки по внедрению в практику здоровьесберегающих технологий. Учащиеся приобретают знания, умения и навыки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и приобщаются к здоровому образу жизни с раннего возраста.

В основе обучения по программе «Борьба самбо, дзюдо» лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность, принцип всестороннего развития.

*Принцип сознательности и активности* реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

*Принцип всестороннего развития личности* учащихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования борцов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с показом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

*Принцип наглядности:* педагог сам показывает отдельные приемы борьбы самбо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учащимися на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой борьбы самбо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретается спортивное мастерство.

*Принцип постепенности* – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, броски прогибом в стойке, выполняется на основе захватов на месте и в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

*Принцип доступности* основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

**Адресат программы:** образовательная программа «Борьба самбо, дзюдо» рассчитана на детей в возрасте от 6 до 18 лет, как имеющих, так и не имеющих специальных спортивных навыков, проявляющих интерес к спортивной борьбе самбо, имеющих медицинский допуск.

Возраст 6-18 лет - это период усиленного роста и развития детского организма, наиболее благоприятный для развития двигательных качеств.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период | Возраст | Социальная ситуация | Ведущая  деятельность | Личностное  новообразование |
| Младшее  школьное  детство | 6-12  лет | Ребёнок - сверстники | Игра и учение | Произвольное  целеполагание |
| Подростковый  возраст | 12-15  лет | Подросток - сверстники | Личностное  общение | Способность к  идентификации |
| Юность | 15-18  лет | Юноша - сверстники | Самоопределение | Самопознание,  самовыражение и самоутверждение |

**Объем и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 5 лет обучения, с общим количеством часов – 1080 ч.

**Форма реализации** образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

**Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:**

1, 2, 3, 4, 5 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (1 учебный час – 45 мин).

**Цель программы:** формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие учащихся, подготовка подростков к службе в Вооруженных силах через обучение борьбе самбо, дзюдо.

**Задачи программы:**

1. Обучение двигательным умениям и навыкам, техническим приемам самбо, дзюдо, разнообразным комбинациям.

2. Обучение правилам судейства соревнований.

3. Формирование познавательной и социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по самбо, дзюдо.

4. Воспитание интереса к занятиям по самбо и дзюдо; самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания; воспитание уважительного отношения к сопернику; воспитание коммуникативных навыков.

5. Выработка морально-волевых качеств.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Весь процесс обучения и воспитания детей с первого года обучения до последнего можно разделить на **3 этапа:**

**1 этап** (**1** годобучения) – **стартовый** уровень обучения;

**2 этап** (**2-4** года обучения) – **базовый уровень** обучения;

**3 этап** (**5** год обучения) – **продвинутый** уровень обучения.

Эти этапы отличаются друг от друга содержанием, продолжительностью и нагрузкой учебно-тренировочного процесса.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень обучения** | **Стартовый уровень** | **Базовый уровень** | | | **Продвинутый уровень** |
| Год обучения | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Возраст детей | 6-10 лет | 11-12 лет | 13-14 лет | 14-18 лет | 14-18 лет |

**1 этап – стартовый** (начальная школа борьбы)

Задачи этапа: оздоровление, укрепление физической формы детей; освоение начальных теоретических и практических основ борьбы; обучение простейшим элементам и приемам акробатики, спортивной гимнастики, борьбы; обучение развивающим спортивным играм детей младшего возраста, игровым эффектам с применением простого спортивного инвентаря (футбольные, волейбольные мячи, обручи, скакалки, кегли и т.д.) в зале и на открытой площадке; адаптация ребенка в коллективе; развитие и воспитание положительных личностных, нравственных качеств с учетом индивидуальности каждого воспитанника.

На **первом этапе** основная задача педагога – выравнивание физических возможностей занимающихся детей. В ходе ее реализации педагог при организации учебно-тренировочной деятельности использует обще развивающие упражнения, спортивные игры, элементы борьбы, гимнастические упражнения. В играх и упражнениях должен главенствовать соревновательный принцип, чтобы постепенно воспитывать у детей желание побеждать, смекалку, находчивость, смелость, активность и другие качества. От занятия к занятию упражнения и задания усложняются, увеличивается их количество. Формы проведения занятий должны быть увлекательными, интересными, познавательными для детей. Через полгода разница в физической форме и подготовке спортсменов выравнивается, и далее тренировочный процесс осуществляется по общей программе.

Большую помощь педагогу оказывают старшие воспитанники, которые помогают контролировать процесс обучения, берут шефство над слабоуспевающими детьми, образуют с ними пары спарринг - партнеров.

Комплекс общефизической подготовки (ОФП) позволяет укрепить здоровье, улучшить общую физическую форму. Постоянное участие в тренировочном процессе позволяет гармонично развивать физическую мощь тела, силу духа, умение анализировать, принимать верные решения, приобщаться к здоровому образу жизни.

**2 этап – базовый** (средняя школа борьбы).

Задачи этапа: закрепление навыков, полученных на первом году обучения; закалка и оздоровление детей, укрепление их физической формы; освоение теоретических и практических основ самбо и дзюдо, полученных на первом году обучения; развитие и воспитание положительных характеристик (качеств): воли, чувства справедливости, собственного достоинства в сочетании с доброжелательностью к окружающим, инициативности, а также способности признавать свои ошибки.

В этот период проводится: обучение специальным упражнениям общей физической подготовки в зале, на открытых площадках, стадионе и в лесу, используя элементы легкой атлетики, акробатики, гимнастики; обучение детей более сложным спортивным играм: футболу, волейболу в упрощенном варианте и др.; проведение специальных теоретических занятий, бесед по истории спорта, возникновению и развитию единоборств, а также изучению теоретических основ самбо и дзюдо; проведение специальных практических занятий с изучением простейших технических и тактических приемов и основ самбо и дзюдо; аналитический разбор конкретных и теоретических приемов поведенческой реакции человека в различных ситуациях с обязательным итогом; использование различных реальных событий, также известных литературных и жизненных примеров в целях укрепления веры детей в конечную силу добра, развития у них положительных качеств, способности самостоятельно анализировать свои поступки.

Создание **индивидуальной** техники борьбы – одна из главных задач второго периода обучения. Из всего многообразия технических действий выбираются такие, которые наиболее подходят к физическим и психологическим возможностям.

В связи со значительным уменьшением приемов, их тактическая подготовка имеет большое значение. Ведутся поиски наиболее благоприятных решений. Отдельные технические действия увязываются в комбинации, в основе которых находится самый результативный для борца прием. Совершенствование физической подготовки борца ведется неустанно наряду с работой над тактико-техническим совершенствованием.

Принцип постоянного увеличения нагрузок сохраняется и на втором этапе обучения, т.к. физические возможности занимающихся стали несравнимо большими, что позволяет перейти к пяти тренировкам в неделю: три дня работа на ковре; два дня – занятия ОФП, плавание; шестой день – восстановительные мероприятия.

Количество соревнований и их значимость возрастают. Соревнования можно разделить на две категории:

- незначительные по масштабу соревнования (участвуя в них, борец проверяет свою техническую оснащенность, накапливает соревновательный опыт, учится готовиться к схватке);

- соревнования более крупного масштаба с участием сильных борцов (здесь главная задача – достижение лучшего результата).

**3 этап** – **продвинутый**.

К этому этапу спортсмен приходит после многолетних систематических тренировок. Он уже располагает глубокими знаниями методики тренировок, вооружен современной техникой борьбы, владеет в совершенстве целым рядом приемов индивидуального комплекса, имеет достаточный опыт участия в соревнованиях. Углубленное изучение правил соревнований. Участие в судействе соревнований различных уровней. Подготовка к поступлению в высшие учебные заведения (спортивной направленности).

Задачи данного этапа: теоретическое и практическое моделирование ситуаций и задач, требующих аналитических решений (групповой и индивидуальный подход к решению этих задач); совершенствование мастерства, навыков, приобретенных на предыдущих этапах обучения; укрепление и повышение уровня общей физической и силовой подготовки, использование специальных снарядов и комплексов упражнений; поиски наиболее эффективных методик тренировки; достижение высоких спортивных результатов; развитие и воспитание положительных личностных качеств, чувства коллективизма, активной жизненной позиции, способности к самоанализу, контролю и самоконтролю.

Программа предусматривает поэтапное освоение учебного материала, от простого к сложному, повышение уровня физического состояния организма детей. В начале учебного года большое внимание уделяется общефизической подготовке, а к концу года – специальной подготовке. К 4 - 5 году обучения должны подойти к наилучшей спортивной форме. Большое внимание в программе уделяется психологической подготовке спортсменов, воспитанию морально-волевых качеств, чувства коллективизма, ответственности, трудолюбия. В ходе реализации программы одной из главных задач педагога является создание благоприятных условий для занятия любимым видом сорта, дружеских взаимоотношений внутри коллектива, который мог бы стать для ребенка его «вторым домом». Наполняемость групп соответствует локальным актам МБОУ ДО ДД (ю) Т г. Пензы.

**Ожидаемые результаты освоения программы по годам обучения**

***Предметные:***

**1 год обучения**

**Учащийся будет знать:** основу техники безопасности при проведении занятий;историю развития борьбы в России, кодекс чести дзюдоиста;основы техники и тактики борьбы.

**Учащийся будет уметь**: выполнять простейшие элементы и приемы акробатики, спортивной гимнастики, борьбы; выполнять нормативы по физической и технической подготовке.

**2 год обучения**

**Учащийся будет знать:** основы техники и тактики борьбы дзюдо; особенности физического и психического здоровья; правила личной гигиены, питания, режима дня и закаливания.

**Учащийся будет уметь:** применять навыки и умения технико-тактических приемов; применять правила личной гигиены, питания, режима дня и закаливания; выполнять нормативы по физические и технические подготовки.

**3 год обучения**

**Учащийся будет знать:** историю участия российских борцов в Олимпийском движении; основы правил судейства соревнований по дзюдо; нормативы ОФП, СФП, ТТП.

**Учащийся будет уметь**: применять основы правил судейства соревнований по дзюдо на практике; выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП.

**4 год обучения**

**Учащийся будет знать:** правила предупреждения травматизма, питание борца перед соревнованием; правила укрепления здоровья, закаливания организма, улучшения физического развития; нормативы ОФП, СФП, ТТП.

**Учащийся будет уметь:** применять на практике основы предупреждения травматизма, питание борца перед соревнованием; применять на практике правила укрепления здоровья, закаливании организма, улучшения физического развития; анализировать опыт соревновательной деятельности (городского, областного, всероссийского уровней); принимать участие в судействе областного уровня; выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП.

**5 год обучения**

**Учащийся будет знать:** (углубленно) правила предупреждения травматизма, питания борца перед соревнованием; правила судейства и соревнований по борьбе дзюдо; специальные двигательные качества общефизической подготовки, специальной физической и психологической подготовки.

**Учащийся будет уметь:** самостоятельно совершенствовать технику и тактику борьбы дзюдо; применять специальные навыки, специальные двигательные качества общефизической подготовки, специальной физической и психологической подготовки; анализировать опыт соревновательной деятельности (городского, областного, всероссийского уровней), опыт в судействе соревнований различного уровня; выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП.

***Метапредметные:***

• *Познавательные.* Учащийся будет уметь самостоятельно решать познавательные задачи.

• *Регулятивные.* Учащийся будет уметь планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку.

• *Коммуникативные.* Учащийся будет уметь самостоятельно решать коммуникативные задачи.

***Личностные:***

Будут сформированы моральные нормы и ценности (инициативность, ответственность, коммуникабельность), доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению, потребность к здоровому образу жизни.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов | Уровни обучения | | | | |
| Стартовый | Базовый уровень | | | Продвинутый уровень |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| 1. | Организационный раздел | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 2. | ОФП | 60 | 60 | 44 | 65 | 72 |
| 3. | Специальная подготовка | 98 | 98 | 122 | 110 | 110 |
| 4. | Тактическая подготовка | 16 | 16 | 16 | 10 | 30 |
| 5. | Психологическая подготовка | 18 | 18 | 10 | 8 | 8 |
| 6. | Воспитательная работа | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 7. | Аттестация | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
|  | **Итого** | **216** | **216** | **216** | **216** | **216** |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Форма аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
|  | Вводное занятие | 1 | 1 | - | Опрос |
|  | История развития самбо и дзюдо. | 3 | 3 | - | Опрос |
|  | Основы техники и тактики борьбы. | 16 | 6 | 10 | Тест |
|  | Общефизическая подготовка | 60 | 1 | 59 | Тест |
|  | Специальная подготовка | 98 | 5 | 105 | Зачет |
|  | Психологическая подготовка | 18 | 14 | 4 | Опрос |
|  | Воспитательная работа | 12 | 6 | 6 | Беседа |
|  | Аттестация | 7 | 1 | 6 | Опрос |
|  | Итоговое занятие | 1 | 1 |  | Сдача нормативов |
|  | **ИТОГО:** | **216** | **38** | **178** |  |

**Содержание программы первого года обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

***Теория.*** Ознакомление с техникой безопасности, ПБ и санитарно-гигиеническими нормами. Кодекс чести спортсмена. Правила ведения дневника, где фиксируются физические нагрузки спортсмена в течение дня. Знакомство с планами на учебный год.

***Контроль.*** Знание техники безопасности, ПБ и санитарно-гигиенических норм, кодекса чести спортсмена. Умение вести дневник, где фиксируются физические нагрузки спортсмена в течение дня.

**Тема 2**. **История развития самбо и дзюдо.**

***Теория.*** Возникновение и развитие борьбы самбо и дзюдо в России. Знаменитые спортсмены. Достижения в этом виде спорта. Различия и сходство борьбы самбо и дзюдо. Терминология борьбы дзюдо. Достижения пензенских борцов, на международном уровне.

***Контроль.*** Знание истории развития самбо и дзюдо, терминологии. Умение определить различия и сходство борьбы самбо и дзюдо.

**Тема 3.** **Основы техники и тактики борьбы**

***Теория.*** Устойчивость и равновесие: равновесие тела человека, трение, виды трения, угол устойчивости в различных положениях тела. Акробатическая подготовка. Техника безопасности. Самостраховка.

***Практика.*** Специальные упражнения:кувырок через напарника в положении сидя – вперед и через спину;кувырок в стойке через руку напарника, правильная группировка при падении;падение на спину из положения сидя, руки вытянуты вперед;падение на спину из приседа, руки вытянуты вперед;падение на спину из положения стоя;перевороты из положения лежа на боку, подбородок прижат к груди;падение на бок из приседа;падение на бок из положения стоя;падение на бок кувырком вперед;падение на спину;падение через партнера, стоящего на четвереньках;падение на спину после полета-кувырка;падение на спину со стойки на руках;падение на бок с помощью двух партнеров, которые держат падающего за руки иноги;падение вперед, предварительно высоко подпрыгнув;то же с поворотом на 180°.Группировка – положение приседа с обхватом руками голеней разведенных в коленях ног, подбородок прижимают к груди, а локти к бедрам.Перекаты – вращательные движения с последовательным касанием татами (ковра)частей тела без переворачивания через голову. Перекат назад-вперед. Видыкувырков: вперед, вперед без опоры руками, прыжком, назад, в сторону, перекатом всторону и назад.

***Контроль.*** Тестирование по определению уровня способностей.

**Тема 4.** **Общефизическая подготовка**

***Теория.*** Организация и методика общефизической подготовки.

***Практика.*** Упражнения:из упора лежа, ноги на полу, отжимание на скорость;из положения «стоя», локти прижаты к бокам, сгибание рук с гантелями;упражнение: приседания на двух ногах на скорость;упражнение: наклоны вперед (ноги не сгибать) с отягощением на плечах;упражнение: ноги врозь, руки с гантелями прямые, вращение туловища;упражнение: сгибание и разгибание рук на перекладине.

***Контроль.*** Контрольные тесты ОФП.

**Тема 5.** **Специальная подготовка.**

***Теория.*** Организация и методика специальной физической подготовки.

***Практика.*** Акробатические и гимнастические упражнения, развивающие ловкость, силу, смелость, координацию и точность пространственных движений:полет-кувырок вперед (через партнера, в длину или высоту);перевороты в сторону, колесо;переворот с головы;переворот вперед (через партнера, с опорой на «козла»);«полушпагаты», «шпагаты»;гимнастический мост; борцовский мост;различные подвижные игры.Специальные упражнения на расслабление (стойка, лежа).

***Контроль.*** Зачет по СФП.

**Тема 6.** **Психологическая подготовка.**

***Теория.*** Настрой спортсмена перед схваткой. Воспитание спортивного духа. Морально-волевой облик спортсмена.

***Практика.*** Игры спортивные (регби на коленях с набивным мячом, выбивала).

***Контроль.*** Знание особенностей настроя спортсмена перед схваткой, морально-волевого облика спортсмена.

**Тема 7. Воспитательная работа.**

***Теория.*** Здоровый образ жизни, что это значит? О вреде курения, алкоголя и наркотиков. Влияние пагубных привычек на здоровье спортсмена.

***Практика.*** Посещение выставки в музее областной детской больницы. Встреча с врачом-наркологом областной психиатрической больницы. Посещение музея спорта Пензенской области.

***Контроль.*** Знание основ здорового образа жизни.

**Тема 8.** **Аттестация**

***Практика.*** Проверка знаний, умений, навыков, приобретенных за определенный период обучения. Выполнение специальных нормативов. Контрольные занятия по теоретической подготовке: «История борьбы самбо и дзюдо»; «Влияние спорта на организм человека»; «Гигиенические знания»; «Питание спортсмена». Выполнение специальных нормативов (по годам обучения и по возрастным особенностям), по результатам которых можно судить об уровне подготовке детей. Участие в четырех соревнованиях: внутри группы – 2; внутри клуба – 1; товарищеские встречи, матчи – 1.

***Контроль.*** Знание комплекса понятий и специальных нормативов. Умение выполнять специальные нормативы.

**Тема 9.** **Итоговое занятие.**

***Теория.*** Подведение итогов прошедшего года обучения. Выявление перспективных учащихся объединения.

***Практика.*** Планирование проведения спортивно-оздоровительных сборов в летний период.

***Контроль.*** Определение уровня подготовки детей по освоению учебного материала.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Форма аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
|  | Вводное занятие | 1 | 1 | - | Тест |
|  | История развития самбо и дзюдо. | 3 | 3 | - | Опрос |
|  | Основы техники и тактики борьбы. | 16 | 6 | 10 | Опрос  Тест |
|  | Общефизическая подготовка | 60 | 1 | 59 | Тест |
|  | Специальная подготовка | 98 | 5 | 93 | Тест |
|  | Психологическая подготовка | 18 | 14 | 4 | Опрос  Тест |
|  | Воспитательная работа | 12 | 6 | 6 | Беседа |
|  | Аттестация | 7 | 1 | 6 | Тест |
|  | Итоговое занятие | 1 | 1 |  |  |
|  | **ИТОГО:** | **216** | **38** | **178** |  |

**Содержание** **программы второго года обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

***Теория.*** Знакомство с планами и задачами на новый учебный год. Техника безопасности.

***Контроль.*** Знание техники безопасности, ПБ и санитарно-гигиенических норм

**Тема 2.** **История развития самбо и дзюдо.**

***Теория.*** Различия и сходство борьбы самбо и дзюдо. Терминология борьбы дзюдо и самбо. Достижения пензенских борцов, на международном уровне. Знакомство со сходными видами спорта.

***Практика.*** Встречи с выдающимися спортсменами Пензенской области.

***Контроль.*** Знание истории развития самбо и дзюдо.

**Тема 3.** **Основы техники и тактики борьбы.**

***Теория.*** Элементы, фазы, структура приемов. Взаимосвязь между спортивной техникой и физическим развитием подростка.

***Практика.*** Техника борьбы в стойке: бросок через спину; бросок через голову или с упором стопы в живот; подхват; зацеп изнутри; подсечка изнутри. Комбинации: от подсечки изнутри к зацепу изнутри; от броска через бедро к передней подножке; контрприемы: зацеп изнутри от зацепа изнутри одноименной ногой. Техника борьбы лежа: уход от удержания сверху (верхом); уход от удержания сбоку; уход от удержания со стороны плеча; перевороты рычагом и переходы на: удержание сбоку, перегибание локтя через бедро, удушение предплечьем спереди; перевороты захватом руки из-под плеча и переходы на: удержание со стороны головы, перегибание локтя захватом руки между ног, удушение, скрещивая руки; перевороты ногами и переходы на: удержание поперек, перегибание локтя захватом руки ногами, перегибание локтя через бедро, удушение спереди, скрещивая руки при выполнении удержания поперек.

***Контроль.*** Умение выполнять контрольные упражнения.

**Тема 4.** **Общефизическая подготовка**.

***Теория.*** Знакомство с упражнениями, которые следует выполнять для достижения необходимого уровня общефизической подготовки и развития двигательных качеств.

***Практика.*** Упражнения для развития выносливости: кроссовая подготовка; подвижные игры; плавание. Общеразвивающие силовые упражнения: гимнастические снаряды и без них; упражнение с отягощением; сопротивлением с партнером и др. Для развития быстроты: бег на короткие дистанции(30,60,100м.); эстафеты; подвижные игры. Для развития гибкости: мост на голове, руках; забегания на мосту, перекидка в упор, лежа на голове; падение на бок, спину, грудь; подъем разгибом со стойки на лопатках; переворот вперед прогнувшись; шпагат в три стороны; выворотность стопы, коленного сустава, бедра (пять позиций классического танца опоры). Упражнения для развития ловкости: эстафеты; подвижные игры; сложные по исполнению упражнения на координацию; выполнение специальных упражнений; упражнения на развитие координации. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата: передвижения вперед, назад; повороты на 180 градусов; кувырки. Спортивные игры на развитие различных групп мышц рук, ног, туловища, на развитие быстроты: баскетбол, футбол, регби, ручной мяч, упражнения с набивным мячом различного веса (до 10 кг) по упрощенным правилам, бег на короткие дистанции (10, 20, 30, 60 м).

***Контроль.*** Знание упражнений ОФП и умение их выполнять.

**Тема 5.** **Специальная подготовка**

***Теория.*** Специальная подготовка борца. Средства СФП: подводящие и имитационные упражнения (работа с резиновым эспандером). Действия в захватах, передвижениях, действия в занятии стоек, поз, различных положений, дыхательные действия и классический способ приложения сил для контроля лежа.

***Практика.*** Учебно-тренировочные схватки. Акробатические и гимнастические упражнения: ходьба на руках; сальто вперед, назад, фляг. Тактическая подготовка. Перечень тактических действий первого года обучения и тактика борьбы в зоне опасности при выполнении бросков, удержаний, удушающих и болевых приемов. Инструкторско-судейская практика. Судейская терминология самбо и дзюдо (на японском языке). Судейство учебных схваток. Судейство соревнований. Участие во внутригородских соревнованиях.

***Контроль.*** Знание особенностей специальной подготовки борца и средств СФП.

**Тема 6.** **Психологическая подготовка**.

***Теория.*** Психологический тренинг. Беседы, лекции: «Настрой спортсмена перед схваткой»; «Воспитание спортивного духа»; «Морально-волевой облик спортсмена»

***Практика.*** Практические упражнения, направленные на регуляцию психологического состояния организма (отвлечение, расслабление, возбуждение). Игры спортивные (регби на коленях с набивным мячом, выбивала).

***Контроль.*** Знание психологических особенностей борца. Умение выполнять регуляцию психологического состояния организма.

**Тема 7. Воспитательная работа.**

***Теория.*** Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие об утомлении и переутомлении, меры предупреждения переутомления. Значение закаливания для повышения работоспособности и сопротивления организма. Средства закаливания.

***Практика.*** Физические упражнения и подвижные игры на воздухе, лыжные прогулки. Составление дневника самоконтроля

***Контроль.*** Знание средств закаливания, способов предотвращения переутомления.

**Тема 8. Аттестация**

***Теория.*** Закрепление изученного в течение года материала.

***Практика.*** Выполнение специальных нормативов (по годам обучения и по возрастным особенностям) по результатам которых можно судить об уровне подготовке детей.

***Контроль.*** Знание комплекса понятий и специальных нормативов. Умение выполнять специальные нормативы.

**Тема 9.** **Итоговое занятие.**

***Теория.*** Подведение итогов прошедшего года обучения. Поощрение перспективных спортсменов.

***Практика.*** Планирование проведения спортивно-оздоровительных сборов в летний период. Комплектование команды.

***Контроль.*** Определение уровня подготовки детей по освоению учебного материала

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Форма аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
|  | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Тест |
|  | Врачебный контроль. | 2 |  | 2 | Опрос |
|  | Техника и тактика борьбы. | 16 | 6 | 10 | Тест  Опрос |
|  | Общефизическая подготовка | 44 |  | 44 | Тест |
|  | Специальная подготовка | 122 | 6 | 116 | Тест |
|  | Тактическая подготовка | 16 | 6 | 10 | Опрос  Тест |
|  | Психологическая подготовка | 10 | 8 | 2 | Опрос  Тест |
|  | Воспитательная работа | 12 | 6 | 6 | Беседа |
|  | Аттестация | 7 |  | 7 | Тест |
|  | Итоговое занятие | 1 | 1 | 1 | Опрос |
|  | **ИТОГО:** | **216** | **40** | **176** |  |

**Содержание программы третьего года обучения**

**Тема 1.** **Вводное занятие.**

***Теория.*** Значение физической культуры и спорта в воспроизводстве здоровья населения страны. Участие российских борцов в Олимпийском движении. Физическое воспитание в семье, школе, колледже, университете. Техника безопасности.

***Практика.*** Ознакомление с планами и задачами на новый учебный год.

***Контроль.*** Знание техники безопасности и некоторых аспектов истории борьбы в России.

**Тема 2. Врачебный контроль**.

***Теория.*** Изучение функциональных проб.

***Контроль.*** Прохождение медосмотра в Областном врачебно-физкультурном диспансере.

**Тема 3.** **Техника и тактика борьбы**.

***Теория.*** Взаимосвязь техники и тактики. Активность и эффективность технико-тактических действий. Методика обучения сложным технико-тактическим действиям.

***Практика.*** Совершенствование приемов, освоенных ранее. Отработка комбинаций. Методы определения нагрузки, самоконтроль.

***Контроль.*** Умение самостоятельно совершенствовать приемы, освоенные ранее. Знание взаимосвязи техники и тактики.

**Тема 4.** **Общефизическая подготовка.**

***Теория.*** Ознакомление детей с упражнениями, которые следует выполнять для достижения необходимого уровня общефизической подготовки и развития двигательных качеств 3 года обучения.

***Практика.*** Упражнения для развития выносливости: кроссовая подготовка; подвижные игры; плавание. Общеразвивающие силовые упражнения: гимнастические снаряды и без них; упражнение с отягощением; сопротивлением с партнером и др. Для развития быстроты: бег на короткие дистанции(30,60,100м.); эстафеты; подвижные игры. Для развития гибкости: мост на голове, руках; забегания на мосту, перекидка в упор лежа на голове; падение на бок, спину, грудь; подъем разгибом со стойки на лопатках; переворот вперед прогнувш шпагат в три стороны; выворотность стопы, коленного сустава, бедра (пять позиций классического танца опоры). Упражнения для развития ловкости: эстафеты; подвижные игры; сложные по исполнению упражнения на координацию; выполнение специальных упражнений; упражнения на развитие координации. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата: передвижения вперед, назад; повороты на 180 градусов; кувырки. Силовая подготовка: подтягивание на перекладине с отягощениями. Подъем штанги на бицепс. Отжимания на брусьях, элементы акробатики. Гимнастические упражнения: перекат через плечо (левое, правое); колесо; сальто с рук на ноги; ходьба и стойка на руках; шпагат; мост.

***Контроль.*** Контрольные тесты ОФП.

**Тема 5.** **Специальная подготовка.**

***Теория.*** Ознакомление учащихся с упражнениями, которые следует выполнять для достижения необходимого уровня специальной подготовки**.**

***Практика.*** Совершенствование техники выполнения бросков и приемов в стойке и партере. Отработка наработанных комбинаций в сойке, увеличение арсенала любимых бросков в стойке. Учебно-тренировочные схватки, отдельные приемы, выполняемые партнерами различной подготовленности и весовой категории; упражнения с отягощениями и на тренажерах; броски набивного мяча, броски тренировочного манекена и т.д.

***Контроль.*** Знание упражнений из разряда специальной подготовки и умение их выполнять.

**Тема 6. Тактическая подготовка.**

***Теория.*** Тактика ведения схватки. Контроль за время встречи.

***Практика.*** Способы ведения борьбы, исходя из подготовленности соперника. Ведение поединка в различных стойках (низкая, высокая), различный захват (за рукава, отворот, пояс, отворот сверху, двусторонний, односторонний).

***Контроль.*** Знание тактик ведения схватки. Умение навязывать свою тактику борьбы, «любимый» захват.

**Тема 7.** **Психологическая подготовка.**

***Теория.*** Приемы регуляции психологического состояния, непосредственно перед выходом на борцовский ковер (татами), в ходе самих соревнований, после окончания схватки: прием самовнушения; прием отвлечения; прием расслабления.

***Практика.*** Практические упражнения, направленные на регуляцию психологического состояния организма во время соревнований (отвлечение, расслабление, возбуждение).

***Контроль.*** Знание приемов регуляции психологического состояния и умение их применять.

**Тема 8.** **Воспитательная работа**

***Теория.*** Правила соревнований по борьбе самбо, форма одежды судей по самбо, жесты, оценки бросков. Правила соревнований по дзюдо (на японском языке), жесты, правильное произношение, ритуалы.

***Практика.*** Клубные соревнования. Товарищеские встречи. Районные соревнования. Городские соревнования. Областные соревнования. Выездные соревнования. Всероссийские турниры. Выполнение разрядных требований.

***Контроль.*** Знание правил соревнований и умение их выполнять.

**Тема 9.** **Аттестация**

***Практика.*** Выполнение специальных нормативов (по годам обучения и по возрастным особенностям) по результатам которых можно судить об уровне подготовки детей.

***Контроль.*** Знание история борьбы самбо и дзюдо, влияния спорта на организм человека.

**Тема 10.** **Итоговое занятие.**

**Теория.** Подведение итогов.

***Практика.*** Индивидуальные задания в летний период. Комплектование команды для проведения летних оздоровительных сборов.

***Контроль.*** Определение уровня подготовки детей по освоению программы.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**4 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Форма аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
|  | Вводное занятие | 3 | 3 | - | Тест |
|  | Общефизическая подготовка | 65 | - | 65 | Тест |
|  | Специальная подготовка | 110 | 10 | 100 | Тест |
|  | Тактическая подготовка | 10 | 6 | 4 | Опрос  Тест |
|  | Психологическая подготовка | 8 | 6 | 2 | Опрос  Тест |
|  | Аттестация | 7 |  | 7 | Тест |
|  | Воспитательная работа | 12 | 6 | 6 | Беседа |
|  | Итоговое занятие | 1 | 1 |  | Опрос |
|  | Итого: | **216** | **32** | **184** |  |

**Содержание программы четвертого года обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

***Теория.*** Знакомство с планами и задачами на новый учебный год. Техника безопасности. Профессиональное ориентирование подростков.

***Контроль.*** Знание техники безопасности.

**Тема 2.** **Общефизическая подготовка.**

***Практика.*** Общая выносливость: кроссовая подготовка; плавание, спортивные игры (регби, футбол). Силовая выносливость: упражнения на тренажерах, гимнастических снарядах, с отягощениями, выполняемые сериями с большим количеством повторений.

***Контроль.*** Умение выполнять упражнения ОФП.

**Тема 3.** **Специальная подготовка.**

***Теория.*** Ознакомление обучающихся с упражнениями, которые следует выполнять для достижения необходимого уровня специальной подготовки**.**

***Практика.*** Углубленная, индивидуальная подготовка: отработка бросков в спарринге, отработка приемов в сопротивлении. Быстрота: отработка бросков на скорость; отработка бросков в движении. Сила: отработка бросков с более тяжелым соперником; борьба только в партере.

***Контроль.*** Знание специальных упражнений и умение их выполнять.

**Тема 4. Тактическая подготовка.**

***Теория.*** Тактика ведения схватки. Контроль за время встречи.

***Практика.*** Ведение поединка в любой ситуации: с неудобным захватом, с удобным захватом, в различной стойке, в партере, в атакующем плане, в защищающемся плане.

***Контроль.*** Умение изменять способ ведения поединка, исходя из действий соперника.

**Тема 5** **Психологическая подготовка.**

***Теория.*** Лекции, беседы: самоанализ своих действий, поступков, самоанализ своих выступлений на соревновании, самоучёт своих результатов, тренировок, стартов, критика и самокритика.

***Практика.*** Совершенствование регуляции психологического состояния организма (возбуждение, расслабление, напряжение, самовнушение), аутотренинг.

***Контроль.*** Умение выполнять регуляции психологического состояния организма.

***Практика.***

***Контроль.*** Знание положения о предстоящих соревнованиях.

**Тема 6. Аттестация**

***Теория.***  Теоретический экзамен по тактико-технической и психологической подготовке.

***Практика.*** Выполнение специальных нормативов (по годам обучения и по возрастным особенностям) по результатам которых можно судить об уровне подготовке детей.

***Контроль.*** Теоретический экзамен по тактико-технической и психологической подготовке.

**Тема 7. Воспитательная работа.**

***Теория.*** Фармакологические средства, применяемые при ушибах, растяжениях. Активный отдых при восстановительном периоде спортсмена. Диспансерный учет. Меню борца, каким продуктам отдать предпочтение.

***Практика.*** Составление меню. Особенности активного отдыха. Упражнения. Участие в турнирах различного ранга: Первенство области, Всероссийские турниры, Отборочные региональные соревнования, Первенство России, Европы, Мира.

***Контроль.*** Знание фармакологических средств, применяемых при ушибах, растяжениях. Умение составлять меню спортсмена.

**Тема 8.** **Итоговое занятие.**

***Теория.*** Подведение итогов учебного года. Награждение воспитанников, достигнувших лучших результатов за учебный год.

***Контроль.*** Составление планов индивидуальной работы для спортсменов с различной спортивной подготовкой.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**5 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Форма аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
|  | Вводное занятие | 3 | 3 | - | Тест |
|  | Общефизическая подготовка | 72 | - | 72 | Тест |
|  | Специальная подготовка | 110 | 10 | 100 | Тест |
|  | Тактическая подготовка | 30 | 6 | 24 | Опрос |
|  | Психологическая подготовка | 8 | 6 | 2 | Опрос |
|  | Воспитательная работа | 12 | 6 | 6 | Беседа |
|  | Контрольные занятия | 6 | 1 | 5 | Тест |
|  | Итоговое занятие | 1 | 1 |  | Опрос |
|  | Итого: | 216 | 33 | 183 |  |

**Содержание программы пятого года обучения**

**Тема 1. Вводное занятие.**

***Теория.*** Знакомство с планами и задачами на новый учебный год. Техника безопасности. Профессиональное ориентирование подростков.

***Контроль.*** Знание техники безопасности.

**Тема 2.** **Общефизическая подготовка.**

***Практика.*** Общая выносливость: кроссовая подготовка; плавание, спортивные игры (регби, футбол). Силовая выносливость: упражнения на тренажерах, гимнастических снарядах, с отягощениями, выполняемые сериями с большим количеством повторений.

***Контроль.*** Знание двигательных режимов, групп мышц, значения различных физических упражнений.

**Тема 3.** **Специальная подготовка.**

***Теория.*** Ознакомление учащихся с упражнениями, которые следует выполнять для достижения необходимого уровня специальной подготовки**.**

***Практика.*** Углубленная, индивидуальная подготовка: отработка бросков в спарринге, отработка приемов в сопротивлении. Быстрота: отработка бросков на скорость; отработка бросков в движении. Сила: отработка бросков с более тяжелым соперником; борьба только в партере, с напарниками разной подготовленности, разной вкусовой категории.

***Контроль.*** Умение оценивать поединок по правилам соревнований.

**Тема 4. Тактическая подготовка.**

***Теория*.** Тактика ведения схватки. Контроль за время встречи.

***Практика*.** Ведение поединка в любой ситуации: с неудобным захватом, с удобным захватом, в различной стойке, в партере, в атакующем плане, в защищающемся плане.

***Контроль.*** Умение изменить способ ведения поединка, исходя из действий соперника.

**Тема 5.** **Психологическая подготовка.**

***Теория.*** Лекции, беседы: самоанализ своих действий, поступков, самоанализ своих выступлений на соревновании, само учёт своих результатов, тренировок, стартов, критика и самокритика.

***Практика.* С**овершенствование регуляции психологического состояния организма (возбуждение, расслабление, напряжение, самовнушение), аутотренинг.

***Контроль.*** Умение выполнять регуляции психологического состояния организма.

**Тема 6. Воспитательная работа.**

***Теория.*** Самостоятельное совершенствование: специальных навыков, специальных двигательных качеств, общефизической подготовки.

***Практика.*** Участие в турнирах различного ранга: Первенство области, Всероссийские турниры, Отборочные региональные соревнования, Первенство России, Европы, Мира.

***Контроль.*** Умение самостоятельно совершенствовать физические качества.

**Тема 7. Аттестация.**

***Практика.*** Выполнение специальных нормативов (по годам обучения и по возрастным особенностям) по результатам которых можно судить об уровне подготовке детей.

***Контроль.*** Теоретический экзамен по тактико-технической и психологической подготовке.

**Тема 8.** **Итоговое занятие.**

***Теория.*** Подведение итогов учебного года.

***Контроль.*** Награждение воспитанников, достигнувших лучших результатов за учебный год. Составление планов индивидуальной работы для спортсменов с различной спортивной подготовкой.

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Объем учебных часов по годам обучения | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Режим работы |
| 1 | 216 | 36 | 108 | 3 занятия по 2 часа |
| 2 | 216 | 36 | 108 | 3 занятия по 2 часа |
| 3 | 216 | 36 | 108 | 3 занятия по 2 часа |
| 4 | 216 | 36 | 108 | 3 занятия по 2 часа |
| 5 | 216 | 36 | 108 | 3 занятия по 2 часа |

**Формы аттестации и система оценки результативности обучения по программе**

**Формы аттестации**: наблюдение, опрос, беседа по теме, итоговое занятие, тестирование.

Для оценивания результативности обучения по программе используются следующие показатели: теоретическая подготовка учащихся, практическая подготовка, общеучебные умения и навыки (метапредметные результаты), личностное развитие учащихся в процессе освоения дополнительной образовательной программы.

Применяется 10- бальная шкала (низкий уровень: 1 – 3 балла, средний уровень: 4 – 7 баллов, высокий уровень: 8 – 10 баллов).

Оценивание результативности обучения проводится: входная аттестация 1–2 недели учебного года, промежуточная аттестация 15–16 недели и 34–35 недели учебного года. По итогам реализации программы проводится итоговая аттестация.

**Контрольно- измерительные материалы**

**1. Критерии оценки**

**Учащийся будет знать:** основу техники безопасности при проведении занятий;историю развития борьбы в России, кодекс чести дзюдоиста;основы техники и тактики борьбы.

**Учащийся будет уметь**: выполнять простейшие элементы и приемы акробатики, спортивной гимнастики, борьбы; выполнять нормативы по физической и технической подготовке.

**2 год обучения**

**Учащийся будет знать:** основы техники и тактики борьбы дзюдо; особенности физического и психического здоровья; правила личной гигиены, питания, режима дня и закаливания.

**Учащийся будет уметь:** применять навыки и умения технико-тактических приемов; применять правила личной гигиены, питания, режима дня и закаливания; выполнять нормативы по физические и технические подготовки.

**3 год обучения**

**Учащийся будет знать:** историю участия российских борцов в Олимпийском движении; основы правил судейства соревнований по дзюдо; нормативы ОФП, СФП, ТТП.

**Учащийся будет уметь**: применять основы правил судейства соревнований по дзюдо на практике; выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП.

**4 год обучения**

**Учащийся будет знать:** правила предупреждения травматизма, питание борца перед соревнованием; правила укрепления здоровья, закаливания организма, улучшения физического развития; нормативы ОФП, СФП, ТТП.

**Учащийся будет уметь:** применять на практике основы предупреждения травматизма, питание борца перед соревнованием; применять на практике правила укрепления здоровья, закаливании организма, улучшения физического развития; анализировать опыт соревновательной деятельности (городского, областного, всероссийского уровней); принимать участие в судействе областного уровня; выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП.

**5 год обучения**

**Учащийся будет знать:** (углубленно) правила предупреждения травматизма, питания борца перед соревнованием; правила судейства и соревнований по борьбе дзюдо; специальные двигательные качества общефизической подготовки, специальной физической и психологической подготовки.

**Учащийся будет уметь:** самостоятельно совершенствовать технику и тактику борьбы дзюдо; применять специальные навыки, специальные двигательные качества общефизической подготовки, специальной физической и психологической подготовки; анализировать опыт соревновательной деятельности (городского, областного, всероссийского уровней), опыт в судействе соревнований различного уровня; выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП.

**2. Критерии оценки реализации программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | **Наименование критерия** |
| Предметные | Теория | знать основу техники безопасности при проведении занятий; знать историю развития борьбы в России, кодекс чести дзюдоиста;  знать основы техники и тактики борьбы; |
| знать основы техники и тактики борьбы дзюдо; сформировать понятие физического и психического здоровья; знать и применять правила личной гигиены, питания, режима дня и закаливания. |
| знать историю участии российских борцов в Олимпийском движении; знать основы правил судейства соревнований по дзюдо |
| знать основы предупреждения травматизма, питание борца перед соревнованием; овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении  физической развития. |
| углубленно знать предупреждения травматизма, питание борца перед соревнованием; знать четко правила судейства и соревнований по борьбе дзюдо; |
| Практика | уметь выполнять простейшие элементы и приемы акробатики, спортивной гимнастики, борьбы; |
| уметь освоить навыки и умения технико-тактических приемов; овладеть теоретическими знаниями данного этапа, выполнять нормативы по физической и технической подготовки. |
| приобрести опыт соревновательной деятельности; выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП |
| приобрести опыт соревновательной деятельности (городского, областного, всероссийского уровней); принимать участие в судействе областного уровня. выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП. |
| уметь самостоятельно совершенствовать технику и тактику борьбы дзюдо; сформированность специальных навыков, специальных двигательных качеств, общефизической подготовки, специальной физической и психологической подготовки; приобрести опыт соревновательной деятельности (городского, областного, всероссийского уровней); приобрести опыт в судействе соревнований различного уровня; выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП. |
| Метапредметные | | уметь анализировать действия соперников; |
| уметь эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от поведения соперника |
| приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества |
| Личностные | | сформированность потребности к здоровому образу жизни, сформированность волевых и положительных эмоционально – эстетических качеств личности; повышенный уровень физической подготовки по борьбе дзюдо с целью дальнейшего обучения. |

**3. Критерии оценки для входной аттестации**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Базовый уровень (2, 3, год обучения)** | | **Наименование критерия для входной аттестации** |
| Предметные | Теория | знать основы техники и тактики борьбы дзюдо; сформировать понятие физического и психического здоровья; знать и применять правила личной гигиены, питания, режима дня и закаливания. |
| Практика | уметь освоить навыки и умения технико-тактических приемов; овладеть теоретическими знаниями данного этапа, выполнять нормативы по физической и технической подготовки. |
| **Продвинутый уровень (5 год обучения)** | | **Наименование критерия для входной аттестации** |
| Предметные | Теория | углубленно знать предупреждения травматизма, питание борца перед соревнованием; знать четко правила судейства и соревнований по борьбе дзюдо; |
| Практика | уметь самостоятельно совершенствовать технику и тактику борьбы дзюдо; сформированность специальных навыков, специальных двигательных качеств, общефизической подготовки, специальной физической и психологической подготовки; приобрести опыт соревновательной деятельности (городского, областного, всероссийского уровней); приобрести опыт в судействе соревнований различного уровня; выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП. |

**4. Оценочные материалы**

**Оценивание предметных результатов обучения по программе:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели (оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Методы диагностики** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | | |
| **Низкий уровень**  **(1-3 балла)** | **Средний уровень**  **(4-7 баллов)** | **Высокий уровень**  **(8-10 баллов)** |
| Теоретические знания по основным разделам программы | Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям | Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др. | Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой | Объем усвоений знаний составляет более | Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | Контрольное задание | Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию | Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога | Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно |

**Оценивание метапредметных результатов обучения по программе**:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели (оцениваемые параметры)** | **Критерии** | **Методы диагностики** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | | |
| **Низкий уровень**  **(1-3 балла)** | **Средний уровень**  **(4-7 баллов)** | **Высокий уровень**  **(8-10 баллов)** |
| Учебно-познавательные умения | Самостоятельность в решении познавательных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет работу с помощью педагога | Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений |
| Учебно-организационные умения и навыки | Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога | Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль | Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль |
| Учебно-коммуникативные умения и навыки | Самостоятельность в решении коммуникативных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей | Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество |
| Личностные качества | Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению | Наблюдение | Сформировано знание на уровне норм и правил,  но не использует на практике | Сформированы, но не достаточно актуализированы | Сформированы в полном объеме |

**Условия реализации программы**

Образовательная программа имеет все необходимое обеспечение.

**Материально-технические ресурсы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1 | Учебная аудитория (групповые занятия) | 1 |
| 2 | Специально оборудованный спортивный зал | 1 |
| 3 | Борцовский ковер, татами | 1 комплект |
| 4 | Спортивные снаряды | 15 |
| 5 | Специальная спортивная одежда (куртки, кимоно, борцовки, наколенники и др.) | 15 |

**Информационные ресурсы**: оргтехника, Интернет-ресурсы, сайт для педагогов.

**Методическое обеспечение:**

- учебная, методическая, познавательная литература:

- дидактические средства и информационные источники; учебные и методические

пособия для педагога и учащихся;

- КТП; конспекты открытых занятий,

- диагностические и контрольные материалы (диагностические и информационные

карты, анкеты для детей и родителей);

-нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с

учащимися (Положения о соревнованиях).

**Кадровые ресурсы**: педагог дополнительного образования.

**Использование дистанционных образовательных технологий**

Программа может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в соответствии с локальными актами учреждения.

**Воспитательная работа**

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;

2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Борьба самбо, дзюдо» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУДО «ДД(Ю)Т» г. Пензы и включает следующие направления:

• гражданско-патриотическое и правовое воспитание;

• духовно-нравственное, эстетическое воспитание;

• физическое воспитание и формирование культуры здоровья;

• экологическое воспитание;

• популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;

• культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Борьба самбо, дзюдо».

**Работа с родителями.**

Немаловажное значение в воспитании и обучении юных спортсменов имеет тесное сотрудничество с родителями. С первых дней занятий ребенка в объединении родители вовлекаются в совместную деятельность.

Работа с родителями воспитанников в объединении «Самбо и дзюдо» проводится регулярно на протяжении всего учебного года:

проводятся встречи и консультации, родительские собрания, беседы, во время которых решаются воспитательные и организационные вопросы.

Содержание родительских собраний:

- рассказ о виде спорта, его влиянии на развитие человека;

- о тренировочном процессе и соблюдении спортивного режима;

- организация режима дня в школе, дома, на отдыхе;

- успеваемость и поведение в школе;

- о взаимоотношениях детей и родителей, об организация совместных мероприятий;

- приобретение экипировки для занятий данным видом спорта;

- о выездах на соревнования.

Традиционным стало проведение совместных мероприятий: «День открытых дверей», «День спортсмена», «Посвящение в дзюдоисты и самбисты», «Мама, папа и я – спортивная семья», концертные, показательные выступления, выезды на природу и др. Родители приглашаются на соревнования разного уровня. В конце года проводится награждение родителей и детей.

Список литературы:

**Для педагога:**

1. Грищенков В., Кочурко Е., «Поединки на татами». Минск. изд. 1992 г.
2. Методические рекомендации по дзюдо – ДГУ. Донецк ДонГУ. 1998 г.
3. Методические рекомендации по организации спортивно-массовой работы по борьбе дзюдо ср. подростков по месту жительства. М. 1989 г.
4. Положение о ДЮСШ и СДЮШОР – Мин. Просвещения. Изд. «Советский спорт»,

1999 г.

1. Преображенский С.А, «Борьба – занятие мужское» - М. «Физкультура и спорт 1983 г.
2. Программы для внешкольных учреждений (спортивные кружки и секции) -

М. «Просвещение», 1986 г, стр 38

1. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / вт.- сост. И.Д. Свищев и др.- М.: Советский спорт, 2003 – 112 с.
2. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 №231 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12. №26156).
3. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. – М. Советский спорт, 2008 - 96 с.
4. Дзюдо. Сокращённый перевод с японского В.И. Силина. М. Д.43 ФиС. 1977.– 104 с. с ил. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003
5. В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С.
6. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005
7. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С.
8. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союздзюдо. - М.: Советский спорт, 2006
9. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156) Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев 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

**Для учащихся:**

1. Александр Сажин: Дзюдо для начинающих, 2010
2. Роджер Маркс: Дзюдо. Все техники и основные упражнения,2015

**Приложение 1**

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ**

**Базовые варианты для разработки игр-заданий**

***Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.***

* касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
* выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
* перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
* обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
* отступать можно (нельзя);
* руки захватывать можно или нельзя и т.д.

***Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности***

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

* блокирующие действия, сдерживания;
* активные действия, теснения.

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой.

***Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР***

* упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в… (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
* упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в … (варианты: см. предыдущее задание);
* упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);
* упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);
* упор левой рукой в грудь – упор правой рукой… (варианты: см. 1 задание);
* упор левой рукой в живот – упор правой рукой… (варианты: см. 1 задание);
* упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой… (варианты см. 1 задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

***Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР***

* захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
* захват правой рукой правой кисти соперника – упора левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).
* захват левой (правой) рукой локтя противника – упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

***Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ***

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

* захват разноименных предплечий кистями;
* захват одноименных предплечий кистями;
* захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
* захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
* захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

**Приложение 2**

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**

**ПО ТЕСТИРОВАНИЮ**

**УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

* **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
* **челночный бег 3 по 10 м (сек)**. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
* **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
* **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища **(мальчики).**
* **подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища **(девочки).**
* **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
* **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
* **Непрерывный бег 10 мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

**Приложение 3**

***Техника безопасности***

С целью профилактики травматизма на занятиях необходимо неукоснительно выполнять требования техники безопасности:

- упражнения группой выполняются только в одну сторону;

- одновременные броски выполняются от центра ковра, татами к краю;

- при падениях нельзя опираться на локоть, прямую руку;

- запрещается распускать захваты при выполнении бросков;

- воздерживаться от выполнения кувырков назад через голову борцам весом свыше 80 кг;

- «забегания» или перекидки ног через голову при выполнении специального упражнения «мост».

Для достижения высоких стабильных результатов детям необходимо соблюдать определенные правила поведения как на тренировочных занятиях и соревнованиях, так и в жизни. С этими правилами поведения дети знакомятся с момента начала занятий.

***Правила поведения спортсмена-борца***

* постоянно повышать свою теоретическую, общую и специальную подготовку, совершенствовать спортивное мастерство, выполнять намеченные планы групповых и индивидуальных занятий;
* соблюдать спортивный режим и гигиенические требования, систематически посещать занятия;
* сочетать занятия спортом с успешной учебой в общеобразовательной школе или в другом учебном заведении;
* поддерживать порядок и дисциплину, выполнять указания, рекомендации педагога, тренера, стремиться к успеху, равняться на лучших спортсменов, поддерживать и приумножать традиции своего коллектива;
* быть активным помощником педагогов не только в объединении, но и в школе, училище и др. учебном учреждении;
* быть примером для младших товарищей, помогать им, уважать ровесников, старших товарищей и педагогов;
* активно участвовать в культурно-массовых мероприятиях, проводимых в коллективе, учреждении и т.д.;
* не применять навыки, знания и умения, полученные на занятиях и тренировках, вне соревнований, если нет острой необходимости самозащиты.

**Приложение 4**

***Способы проверки результатов освоения программы:***

*Педагогический контроль* является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности учащихся. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировочных занятий, для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные испытания (тесты), характеризующие различные стороны подготовленности юных спортсменов.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: предварительный, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Предварительная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения физических качеств. Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально.

*Текущий контроль.* Оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года. (товарищеские встречи, совместные Дни борьбы, соревнования различного уровня. Открытые контрольные занятия)

*Промежуточный контроль.* Предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

*Итоговый контроль.* Проводится по окончанию освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в соответствии с положением об итоговой аттестации, в форме, выбранной педагогом.

**I год обучения (возраст 6-10 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | Возраст | | | |
| 6-7 лет | | 8-10 лет | |
| хорошо | удовлетворительно | хорошо | удовлетворительно |
| Бег 30 метров(с) | 5.2 | 5.8 | 5.1 | 5.7 |
| Кросс (без учета времени) | 1000 | 500 | 1000 | 500 |
| Отжимания от пола (раз) | 30 | 25 | 50 | 35 |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 5 | 3 | 5 | 4 |
| Правильно принять стойку дзюдоиста. Передвижения и дистанции. Само-страховка. Захваты. (оценка). | 5 | 4 | 5 | 4 |
| Правильно выполнять сковывание, опережение, маневрирование, выведение из равновесия. (оценка). | 5 | 4 | 5 | 4 |

**II год обучения (возраст 11-12 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | Возраст | | | |
| 11 лет | | 12 лет | |
| хорошо | удовлетворительно | хорошо | удовлетворительно |
| Бег 60 метров(с) | 9.2 | 10.0 | 9.1 | 9.9 |
| Кросс (без учета времени) | 1000 | 500 | 1000 | 500 |
| Отжимания от пола (раз) | 35 | 30 | 60 | 40 |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 6 | 5 | 8 | 7 |
| Правильно выполнять все изученные приемы лежа и стоя. Уметь правильно брать захват и передвигаться по татами. Само-страховка. | 5 | 4 | 5 | 4 |
| Выполнить приемы при передвижении партнера во всех направлениях. Провести несколько поединков с различными партнерами. | 5 | 4 | 5 | 4 |

**III год обучения (возраст 13-14 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | Возраст | | | |
| 13 лет | | 14 лет | |
| хорошо | удовлетворительно | хорошо | удовлетворительно |
| Бег 60 метров(с) | 8.4 | 9.2 | 8.4 | 9.2 |
| Кросс 500 м. (мин) | 1.30 | 1.45 | 1.30 | 1.45 |
| Отжимания от пола (раз) | 35 | 30 | 60 | 40 |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 12 | 10 | 18 | 14 |
| Выполнение 6 специальных приемов на время при обязательном условии правильного их исполнения: | 20 сек. | 25 сек. | 20 сек. | 25 сек. |
| Проведение 2-4-минутных схваток с партерами одного уровня подготовленности: легче на 5-6 кг, одного веса, тяжелее на 8-10 кг. | 5 | 4 | 5 | 4 |

**IV год обучения (возраст 14-16 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | Возраст | | | |
| 14 лет | | 16 лет | |
| хорошо | удовлетворительно | хорошо | удовлетворительно |
| Бег 100 м | 13,2 с | 13,7 с | 13 с | 13,2 с |
| Кросс 3000 м. (мин) | 13 м | 13,5 м | 12 м | 13,5 м |
| Отжимания от пола (раз) | 35 | 30 | 60 | 40 |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 18 | 15 | 20 | 18 |
| Выполнение 8 специальных приемов на время при обязательном условии правильного их исполнения: | 20 сек. | 25 сек. | 20 сек. | 25 сек. |
| Проведение 3-4-минутных схваток с партерами одного уровня подготовленности: легче на 5-6 кг, одного веса, тяжелее на 8-10 кг. | 5 | 4 | 5 | 4 |

**V год обучения (возраст 14-17 лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | Возраст | | | |
| 14-15 лет | | 16-17 лет | |
| хорошо | удовлетворительно | хорошо | удовлетворительно |
| Бег 100 м | 13 с | 13,4 с | 12,5 с | 13 с |
| Кросс 3000 м. (мин) | 11,30 м | 12 м | 11 м | 11,30 м |
| Отжимания от пола (раз) | 70 | 60 | 90 | 70 |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 20 | 15 | 25 | 20 |
| Выполнение 10 специальных приемов на время при обязательном условии правильного их исполнения: | 25 сек. | 30 сек. | 25 сек. | 30 сек. |
| Проведение 4-5-минутных схваток с партерами одного уровня подготовленности: легче на 5-6 кг, одного веса, тяжелее на 8-10 кг. | 5 | 4 | 5 | 4 |

Товарищеские встречи, совместные дни борьбы, соревнования различного уровня. Открытые контрольные занятия, освоившие программу своего года обучения, переходят га следующий год обучения, не освоившие программу повторяют курс на предыдущем уровне или по индивидуальному плану обучения.