

**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *«Дзюдо. Совершенствование мастерства»*

* по содержанию является *физкультурно-спортивной,*
* по уровню освоения –*продвинутой,*
* по форме организации - *очной, групповой*,
* по степени авторства – *экспериментальной.*

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** обусловлена тем, что в настоящее время физическое воспитание детей и подростков является одним из приоритетных направлений в образовании и воспитании, что отражено в Стратегии развития страны на 2018 – 2024 годы, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, Концепции развития дополнительного образования до 2030 года и т.д.

Программа актуальна для общества, так как она ориентирована на цели государственной образовательной и культурной политики РФ по выявлению и отбору мотивированных и одаренных детей, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения, ипрохождению предпрофессиональной подготовки, в том числе подготовки кадров в области физической культуры и спорта.

Программа актуальна для ребенка и родителей, так как в процессе занятий у учащихся развиваются и совершенствуются такие морально-волевые качества как настойчивость, целеустремленность, выдержка, самообладание, инициативность, а также трудолюбие, активность, сознательность, организованность и дисциплинированность.

Значимость программы для муниципалитета заключается в том, что данная образовательная программа разработана в целях охраны, укрепления и повышения уровня здоровья детей и включает учащихся в проблемное поле социально-экономического и социокультурного развития общества посредством организации профессиональных проб и активных социальных практик.

**Новизна и отличительные особенности** данной программы от уже существующих программ в этой области заключаются в том, что в содержании программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по дзюдо отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов. Кроме того, программа содержит две индивидуальные траектории, при прохождении которых учащиеся знакомятся с профессиями спортивного педагога и судьи по виду спорта «Дзюдо» и приобретают начальные навыки организации педагогической деятельности и проведения судейства соревнований. Это даёт возможность углубленно заниматься с одаренными детьми избранным видом спорта с последующей перспективой продолжить занятия учащимися в профильных учебных заведениях.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется основополагающими принципами подготовки юных спортсменов, результатами научных исследований и передовой спортивной практики:

 - ***принцип комплектности*** предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

 - ***принцип преемственности*** определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

***- принцип систематичности и последовательности*** предусматривает построение программного материала от простого к сложному, от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, что обеспечивает равномерное накопление и углубление знаний учащихся;

 - ***принцип вариативности*** предусматривает вариативность программного материала в зависимости от уровня сложности образовательной программы (базовый или углубленный), возрастных индивидуальных особенностей юных борцов;

***- принцип научности в сочетании с доступностью*** реализуется через тщательный подбор всех учебных заданий с учётом возраста и индивидуальных особенностей детей;

***- принцип наглядности*** помогает создать представление о предлагаемой деятельности; способствует более глубокому и прочному усвоению материала программы, повышает к ней интерес;

***- принцип целостности,*** обеспечивающий неразрывную связь обучения, воспитания и развития на каждом занятии.

Ведущей технологией образовательного процесса является **технология развития критического мышления** - способствует формированию у учащихся умений и навыков самостоятельной постановки задач, гипотез и планов решений, критериев оценки полученных результатов, тем самым развивая у них способность к саморегуляции и самообразованию.

Также в программе используются основные современные образовательные технологии, применяемые в области физической культуры и спорта, связанные с реализацией накопленного опыта, социального заказа и современных достижений (педагогических, экономических, технических) и включают в себя:

*здоровьесберегающие технологии* создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательный режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально- психологического климата);

*личностно-ориентированное обучение* основывается на совместной деятельности учащегося и педагога; создает условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии) учащимися познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;

*дифференцированное обучение* учитывает применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья учащихся;

*спортивно-ориентированная технология обучения* направлена на углубленное изучение отдельных видов спорта и современных двигательных технологий, позволяющих получать результаты от вида деятельности в условиях соревнований, контрольных испытаний и оценивать личные способности, формируя устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом;

*информационно-коммуникационные технологии* включают: создание спортивных сайтов, показ видеофильмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретения знаний по проведению самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также возможность использования компьютерных технологий в диагностике состояний занимающихся физической культурой и спортом, методов педагогической, психологической и медико-биологической коррекции в условиях постоянного контроля различных параметров учащихся;

*адаптивное обучение* предполагает гибкую систему организации учебных занятий с учетом индивидуальных особенностей учащихся с преимущественно активной самостоятельной деятельностью и является разновидностью технологии разноуровневого обучения;

*дистанционные образовательные технологии* включают совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса;

*технологии формирования индивидуальной профессионально- образовательной траектории развития*, в условиях персонального самоопределения сферы будущей профессиональной деятельности направлены на формирование у учащихся готовности самостоятельно планировать и реализовывать перспективы персонального образовательно-профессионального маршрута в условиях свободы выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной спортивной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями, и с учетом требований рынка труда.

**Адресат программы:**

Образовательная программа «Дзюдо. Совершенствование мастерства» рассчитана на детей в возрасте от 14 лет до 18 лет.

- закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дзюдо» МБОУДО «ДД(Ю)Т» (или подобным программам) и показывающие высокие спортивные результаты в течение последних трёх лет;

- не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям дзюдо;

- находящихся в процессе определения своего потенциала для будущей профессиональной жизни, и с целью поступления в профильные учебные заведения.

**Возрастные психофизиологические особенности.**

В этом возрасте личностью достигается высокий уровень интеллектуального развития, обогащается ментальный опыт, впервые значительно рассматривается своя индивидуальность, собственный внутренний мир, формируется целостный Я-образ, осуществляется самоопределение в профессиональных и жизненных планах, осознанно направляется собственный взгляд в будущее, что указывает о ее переходе к этапу взрослости. У учащихся 14-18 лет развитие мышц и костей идет равномерно, быстро увеличивается мышечная масса, растет сила мышц. Это создает благоприятные условия для обучения учащихся специальным двигательным действиям и качествам.

**Объем и сроки реализации** программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения, с общим количеством 648 часов.

1 год обучения - 216 часов.

2 год обучения - 216 часов.

3 год обучения - 216 часов

**Форма реализации** образовательнойпрограммы очная. Основной формой обучения является занятие.

**Режим проведения занятий** соответствует возрасту учащихся:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (1 учебный час - 45 мин);

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (1 учебный час - 45 мин);

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

**Особенности организации образовательного процесса**

**Уровни обучения**

**Базовый уровень (*1 год обучения*)**

Всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств, совершенствование техники выполнения упражнений, повышения уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение соревновательного опыта и судейских навыков.

**Продвинутый уровень (*2,3 год обучения*)**

Поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение технического совершенства, освоение повышенных тренировочных нагрузок, накопление тренировочного опыта, приобретение инструкторских навыков, подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

**Цель программы:** сохранение здоровья посредством совершенствования физических и технико-тактических знаний и навыков в дзюдо и ориентация учащихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития.

**Задачи:**

* закрепить устойчивую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни;
* воспитывать чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей (а также социально-значимые качества личности: самоопределение, социальную активность, самосознание);
* демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
* поддержать профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

 **Ожидаемые результаты по годам обучения**

*По окончании первого года освоения программы, учащиеся будут:*

*знать:*

- историю развития и современное состояние дзюдо в мире и у нас в стране;

-правила безопасного поведения во время занятий дзюдо, поведения на стадионе, в качестве зрителя, болельщика;

- правила оказания доврачебной помощи;

- режим дня и личная гигиена дзюдоиста, уход за спортивной одеждой и обувью;

-правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;

- правила соревнований по дзюдо.

*уметь:*

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;

-выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств дзюдоиста;

- владеть техническими и тактическими действиями дзюдоиста по возрасту;

- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП в соответствии с возрастом и гендерной принадлежностью.

*По окончании второго года освоения программы, учащиеся*

*будут знать:*

- место дзюдо в системе Олимпийского движения;

- деятельность антидопинговых организаций мира и России;

- ведущих спортсменов дзюдоистов, их вклад в развитие дзюдо;

- здоровье формирующие и здоровье сберегающие средства дзюдо;

- технику и тактику дзюдоиста по возрасту.

*уметь:*

- демонстрировать технику и тактику ведения боя;

- выполнять требования по ОФП согласно возрастным категориям;

- участвовать в соревнованиях по дзюдо различного уровня;

- проводить анализ показателей физической подготовленности, делать соответствующие выводы;

- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к сопернику, судьям и иным участникам соревнований.

*По окончании третьего года освоения программы, учащиеся*

*будут знать:*

- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки дзюдоистов;

- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;

- основы профессиональной деятельности по направлению «спортивная педагогика» или «судейство по виду спорта «Дзюдо»».

*уметь:*

- выполнять требования по ОФП согласно возрастным категориям;

- участвовать в соревнованиях по дзюдо различного уровня;

- проводить анализ соревнований и действий соперников;

- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время соревнований по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований;

- организовывать спортивные мероприятия или учебные занятия;

- судить соревнования различного уровня.

 **Ожидаемые результаты освоения программы (**

Предметные:

* Теория (учащийся будет знать)
* физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами дзюдо, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях дзюдо. Правила страховки и самостраховки.
* Практика (учащийся будет уметь)
* выполнять комплекс физических упражнений на гибкость, быстроту, силу, координацию, выносливость и базирующихся на их способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике дзюдо;
* владеть техникой и тактикой упражнений спортивных единоборств;
* соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* участвовать в городских, областных и Всероссийских соревнованиях по дзюдо;
* вести судейские протоколы и судить соревнования.

Метапредметные:

* Познавательные (учащийся будет уметь)
* самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий дзюдо в соответствии с возможностями своего организма;
* *Регулятивные (учащийся будет уметь)*
* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта дзюдо;
* умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* Коммуникативные (учащийся будет уметь)
* умение работать с партнёром и в команде во время занятий дзюдо, соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Личностные (будут сформированы)**

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья и навыков формирования собственной культуры здорового образа жизни;

- готовность и способность к саморазвитию, самообучению и к личностному самоопределению;

- уважительное отношение к иному мнению;

- овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;

- сформированность положительных качеств личности и умение управлять своими эмоциями;

- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов  | Колич.часов всего | Уровни обучения |
| Базовый уровень | Продвинутый уровень  |
| 1 год | 2 год | 3 год |
|  | Организационный раздел | **18** | 6 | 6 | 6 |
|  | Теоретические основы физической культуры и спорта | **80** | 38 | 26 | 16 |
|  | Физическое совершенствование | **348** | 132 | 122 | 94 |
|  | Соревновательная подготовка | **132** | 40 | 46 | 46 |
|  | Психологическая подготовка | **28** | - | 16 | 12 |
|  | Профессиональное самоопределение | **42** | - | - | 42 |
|  | **Итого часов:** | **648** | **216** | **216** | **216** |

**1 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Всего часов | Из них | Форма контроля |
| Теория | Практика |
|  | Организационный раздел | **6** | 3 | 3 | опрос |
|  | Теоретические основы физической культуры и спорта | **38** | 38 | - | опрос, тестирование |
|  | Физическое совершенствование3.1. ОФП.3.2. Гимнастика с элементами акробатики.3.3. Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо.3.4. Базовая подготовка.3.5. Техника дзюдо. | **132** | 16 | 116 | наблюдение, сдача нормативов |
|  | Соревновательная подготовка | **40** | 6 | 34 | наблюдение, результат соревнований |
|  | **Всего:** | **216** | **63** | **153** |  |

**Содержание**

**Раздел I. Организационный раздел.**

Тема 1.1. Вводное занятие.

*Теория.*Введение в образовательную программу. Инструктаж по пожарной безопасности. Инструктаж по технике безопасности.

*Контроль.*Знание техники безопасности.

Тема 1.2. Аттестация.

*Практика.*выполнение тестовых и практических заданий по пройденному материалу.

*Контроль.*Проверка теоретических, практических умений и навыков.

Тема 1.3. Итоговое занятие.

*Теория.*Подведение итогов за учебный год.

*Практика.*выполнение заданий педагога.

**Раздел II. Теоретические основы физической культуры и спорта.**

*Теория.*История физической культуры: физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. История возникновения и развития дзюдо. Знание правил соревнование по дзюдо для детей до 14 лет. Физическая культура человека: Режим дня учащегося и его значение. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Правила предупреждения травматизма во время занятий дзюдо: организация мест занятий по дзюдо, подбор одежды, обуви и инвентаря. Дзюдоги – костюм дзюдоиста. Дзигоро Кано - основатель дзюдо.

*Контроль.*Знание и краткая характеристика физической культуры (как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми). Умение выявлять различия в основных способах передвижения человека, определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма, определять различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).

**Раздел III. Физическое совершенствование.**

**Тема 3.1. ОФП.**

*Теория.* Правила выполнения упражнений.

*Практика.*Упражнения для развития общих физических качеств:

*Силы*: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

*Быстроты:* легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

*Гибкости:* упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

*Ловкости:* легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* легкая атлетика - кросс 800 м.

*Упражнения для комплексного развития качеств:* поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

*Контроль.* Правильность выполнения упражнений.

**Тема 3.2.Гимнастика с элементами акробатики.**

*Практика.* Работа индивидуально и работа в парах. Элементы гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений.

Простые акробатические упражнения:

- упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);

- седы (на пятках, с наклоном, углом);

- группировка из положения, лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью);

- перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью), из упора присев назад и боком;

- кувырок вперед в группировке;

- мост из положения лежа на спине;

- прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Простые акробатические комбинации:

- мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

- кувырок вперед в упор присев, переход на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед и пр. Эстафеты по дзюдо КАТА-группа.

*Контроль.* Знание техники разучиваемых акробатических упражнений. Умение выполнять упражнения из гимнастики и умения взаимодействовать в парах и группах.

**Тема 3.3. Подводящая подготовка для овладения техникой дзюдо.**

*Теория.* Понятия: стойки, захваты передвижения. Правила борьбы и преследованием противника в партере с последующим захватом на удержание. Правила техники борьбы в стойке и борьбы лёжа.

*Практика.* Страховки и самостраховки. Материал 4,3-КЮ дзюдо (см. Приложение 2). Простые действия борьбы (тяни-толкай). Общеукрепляющие упражнения. Простые движения в парах, в захвате кимоно. Взаимодействия в парах по заданию на татами: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, передвижения вперёд - назад. Исполнение поворотов для выведения противника из равновесия. Упражнения для развития подвижности позвоночника.

*Контроль.* Знание понятий: стойки, захваты, передвижения и правил техники борьбы в стойке и борьбы лёжа. Умение самостоятельно соединять борьбу за захват с простыми передвижениями и преследованием противника в партере на удержание.

**Тема. 3.4. Базовая подготовка.**

*Теория.* Основы техники дзюдо. Понятие левая, правая стойки. Основные позиций рук, ног и положения тела в классическом захвате и стойке. Уметь

*Практика.* Передвижение в классическом захвате и стойке. Смена различных позиций рук отдельно каждой и обеими с одновременным поворотом головы. (повороты, входы в приём и т.д.) Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (пояс, мячики, ленты, пр.). Подметающие движения стопами ног, без предмета и с предметами (набивные мячи, мелкие бумажки и т.д.) Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Одновременная работа руками и ногами: выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (пояс, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч), пр. движения. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на координацию движений: движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки), пр. Отстукивание, похлопывание руками, притопывание ногами. Ускорение и замедление движений. Выполнение движений в заданном темпе. Изучение техники дзюдо 4,3-КЮ (см. Приложение 2). Упражнение на расслабление мышц.

*Контроль.* Знание основных позиций рук, ног и тела в классической (лево-право сторонней) стойке, дзюдо. Умение выполнять передвижения в различных направлениях с партнёром и базовые движения различными частями тела и со сменой позиций захватов рук и ног(стоек).

**Тема 3.5. Техника дзюдо.**

*Теория.*Правила различных техник. Фазы броска в движении и на месте.

*Практика.* Техника подсечек. Техника подсадов. Техника зацепов. 5,4,3-КЮ дзюдо. Простые задания в борьбе стоя и лёжа (удерживающие захваты, уходы от них, перевороты и т.д.). Захваты руками, стойки, фазы входа в приём. Связки бросок-преследование в партере-удержание. Взаимодействие в парах с разными партнёрами.

*Контроль.* Знание различных техник и умения их выполнять.

**Раздел V. Соревновательная подготовка.**

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по дзюдо. Правила соревнований по дзюдо. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Обсуждение результатов соревнований.

*Практика.* Участие в соревнованиях по регламенту.

*Контроль.* Знание техники безопасности во время проведения соревнований и правил поведения по отношению к соперникам и судьям.Анализ проведенных соревнований.

**2 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Всего часов | Из них | Форма контроля |
| Теория | Практика |
|  | Организационный раздел | **6** | 3 | 3 | опрос |
|  | Теоретические основы физической культуры и спорта | **26** | 26 | - | тестирование |
|  | Физическое совершенствование3.1. ОФП.3.2. Гимнастика с элементами акробатики.3.3. Базовая подготовка.3.4. Техника дзюдо. | **122** | 12 | 110 | Наблюдение, сдача нормативов |
|  | Соревновательная подготовка | **46** | 10 | 36 | Наблюдение, результат соревнований |
|  | Психологическая подготовка | **16** | 8 | 8 | Наблюдение, тестирование |
|  | **Всего:** | **216** | **59** | **157** |  |
| Степень сложности комбинаций и планов борьбы с использованием техники с 4-КЮ по 1-КЮ зависит от индивидуальных возможностей физической и технической подготовленности каждого учащегося. |

**Содержание**

**Раздел I. Организационный раздел.**

Тема 1.1. Вводное занятие.

*Теория.*Введение в образовательную программу. Инструктаж по пожарной безопасности. Инструктаж по технике безопасности.

*Контроль.*Знание техники безопасности.

Тема 1.2. Аттестация.

*Практика.*выполнение тестовых и практических заданий по пройденному материалу.

*Контроль.*Проверка теоретических, практических умений и навыков.

Тема 1.3. Итоговое занятие.

*Теория.*Подведение итогов за учебный год.

*Практика.*выполнение заданий педагога.

**Раздел II. Теоретические основы физической культуры и спорта.**

*Теория.*История физической культуры: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании культуры здорового образа жизни современного человека. История возникновения дзюдо в России и мире. Знакомство с современными правилами соревнований по дзюдо (до 15 лет, до 17 лет). Физическая культура человека: роль и значение физической культуры и спорта «дзюдо» в профилактике заболеваний и укреплении здоровья человека. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий физической культурой и спортом, настойчивость, индивидуальный подбор величины физических нагрузок и постепенное их увеличение, пр.). Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы)

*Контроль.*Знание истории возникновения олимпийского движения и роли, и значения физической культуры и спорта «дзюдо» в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, основных правил развития физических качеств. Умение определять величину нагрузки, учитывая индивидуальные особенности состоянии здоровья.

**Раздел III. Физическое совершенствование.**

**Тема 3.1. ОФП.**

*Теория.* Правила выполнения упражнений.

*Практика.*Упражнения для развития общих физических качеств:

*Быстроты*: легкая атлетика - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития *ловкости* - челночный бег 3х10 м, для развития *выносливости* - бег 400 м, 800 м.

*Силы:*

Гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот, сальто рондат.

Спортивная борьба: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

*Комплексное развитие качеств:* спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты - броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги - перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

*Контроль.* Правильность выполнения упражнений.

**Тема 3.2.Гимнастика с элементами акробатики.**

*Практика.* Элементы гимнастики (в том числе упражнения на развитие гибкости, равновесия). Отработка специально-подготовительных упражнений (мостик, шпагат, колесо, пр.). Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд (с места и разбега); стойка на руках, пр. Акробатическая комбинация из четырех элементов, включающую кувырки вперед, стойку на руках, длинный кувырок (мальчики), полу-шпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), пр. Борцовский мост. Забегание на борцовском мосте влево, вправо. Переброска ног из переднего в задний мост. Упражнения на равновесие. Упражнения у опоры: махи ногами в различных плоскостях, (подхват, подсечка). наклоны в различных положениях, упражнения на растяжку. Совершенствование ранее изученных акробатических упражнений и связок.

*Контроль.* Правильность выполнения упражнений. Умение составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

**Тема 3.3. Базовая подготовка.**

*Практика.* Перемещение набивного мяча (1, 3, 5 кг.) внутренней частью стопы – техника подсечек. Игра в футбол набивным мячом – техника подсечек. Передвижение с партнёром на спине – техника подсадов. Передвижение с партнёров со связанной ногой – техника зацепов. Все подводящие упражнения направлены на овладение техникой 4,3,2-КЮ дзюдо (см. Приложение 2). Комбинации приёмов (вперёд-назад, влево- вправо) из арсенала техники 4-1- КЮ дзюдо. Приёмы в различных направлениях. Освоение техники в борьбе лёжа. Различные перевороты, удержания, уходы. Освоение контрдействия в стойке и партере.

*Контроль.* Знание направленности каждого подводящего упражнения на определённый вид технических действий дзюдо. Умение выполнять упражнения для каждого вида приёмов дзюдо. Правильность выполнения упражнений.

**Тема 3.5. Техника дзюдо.**

*Практика.* Совершенствование техники 4-1-КЮ дзюдо:

- Подсечки;

- Подсады;

- Зацепы.

Создание индивидуального плана борьбы (с определёнными приёмами, захватами и т.д.). Борьба в свободных схватках РАНДОРИ по заданию и с разными партнёрами. Техника борьбы лёжа. Удерживающие захваты, перевороты, уходы от удержания. Техника безопасности и страховки во время борьбы.

*Контроль.* Умение использовать изученную технику дзюдо на практике во время борьбы, как в стойке, так и в партере.

**Раздел IV. Соревновательная подготовка.**

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по дзюдо. Правила соревнований по дзюдо. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Обсуждение результатов соревнований.

*Практика.* Участие в соревнованиях регионального, межрегионального уровней по регламенту.

*Контроль.* Знание техники безопасности во время проведения соревнований и правил поведения по отношению к соперникам и судьям.Анализ проведенных соревнований.

**Раздел V.Психологическая подготовка.**

*Теория.* Задачи психологии в спорте. Частые проблемы психологического происхождения. Рекомендации психолога спортсмену.

*Практика.* Упражнения на саморегуляцию и контроль своего тела.

*Контроль.* Знание частых проблем психологического происхождения и способов их корректировки и ликвидации.

**3 год обучения**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Всего часов | Из них | Форма контроля |
| Теория | Практика |
|  | Организационный раздел | **6** | 3 | 3 | опрос |
|  | Теоретические основы физической культуры и спорта | **16** | 16 | - | тестирование |
|  | Физическое совершенствование:3.1. ОФП.3.2. Гимнастика с элементами акробатики.3.3. Базовая подготовка.3.4. Техника дзюдо. | **94** | 14 | 80 | наблюдение, сдача нормативов |
|  | Соревновательная подготовка | **46** | 6 | 40 | наблюдение, результат соревнований |
|  | Психологическая подготовка | **12** | 6 | 6 | наблюдение, тестирование |
|  | Профессиональное самоопеределение  | **42** | 18 | 24 | Проведение занятия или судейство соревнования |
|  | **Всего:** | **216** | **63** | **153** |  |
| Степень сложности комбинаций и планов борьбы с использованием техники с 3-КЮ по 1-КЮ зависит от индивидуальных возможностей физической и технической подготовленности каждого учащегося. |

**Содержание**

**Раздел I. Организационный раздел.**

Тема 1.1. Вводное занятие.

*Теория.*Введение в образовательную программу. Инструктаж по пожарной безопасности. Инструктаж по технике безопасности.

*Контроль.*Знание техники безопасности.

Тема 1.2. Аттестация.

*Практика.*выполнение тестовых и практических заданий по пройденному материалу.

*Контроль.*Проверка теоретических, практических умений и навыков.

Тема 1.3. Итоговое занятие.

*Теория.*Подведение итогов за учебный год.

*Практика.*выполнение заданий педагога.

**Раздел II. Теоретические основы физической культуры и спорта.**

*Теория.*История физической культуры: Существующие спортивно-оздоровительные системы в Российской Федерации, их формы, возможности, цели, задачи и перечень предоставляемых услуг.

Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания).

Современные правила соревнований по дзюдо (по всем возрастным категориям). Положительное влияние занятий дзюдо на развитие двигательной активности, психологической устойчивости, физической выносливости, а также коммуникативности человека. Двигательный режим. Формы индивидуальных занятий физическими упражнениями на основе дзюдо.

*Контроль.*Знание основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации, понимание влияния занятий дзюдо на общее развитие человека. Умение самостоятельно подбирать упражнения дзюдо и определять формы занятий с учетом особенностей организма (половой принадлежности, состояния самочувствия)

**Раздел III. Физическое совершенствование.**

**Тема 3.1. ОФП.**

*Теория.* Правила выполнения упражнений.

*Практика.*Упражнения для развития общих физических качеств:

*Быстроты*: легкая атлетика - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи йог; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

*Силы:* спортивная борьба - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития *гибкости* - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития *ловкости* - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднимание штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

*Контроль.* Правильность выполнения упражнений.

**Тема 3.2.Гимнастика с элементами акробатики.**

*Практика.* Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики:

- переворот через плечо;

- акробатические комбинации из пяти элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из пяти ранее освоенных элементов (девушки), пр.

*Контроль.* Правильность выполнения упражнений. Умение составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

**Тема 3.3. Базовая подготовка.**

*Практика.* Входы в приём (УЧИКОМИ) с утяжелением, несколькими партнёрами и т.д.). Игра в футбол набивным мячом – техника подсечек. Передвижение с партнёром на спине – техника подсадов. Передвижение с партнёров со связанной ногой – техника зацепов. Все подводящие упражнения

направлены на овладение техникой с 3-КЮ по 1-КЮ дзюдо (см. Приложения 2). Принципы построения схватки дзюдо (рисунок боя).

Сложные комбинации приёмов (вперёд-назад, влево-вправо-по кругу) из арсенала техники с 3 по 1-КЮ дзюдо. Приёмы в различных направлениях. Техника в борьбе лёжа. Различные перевороты, удержания, уходы. Болевые и удушающие захваты. Контрдействия в стойке и партере.

*Контроль.* Знание и владение навыками подводящих упражнений к всем приёмам ранее изученного материала 3-1КЮ. Умение выполнять технические действия в партере и броски в любой ситуации с любыми партнёрами.

**Тема 3.5. Техника дзюдо.**

*Практика.* Совершенствование техники 3-1-КЮ дзюдо:

- Подсечки;

- Подсады;

- Зацепы.

Составление плана борьбы под конкретного противника, учитывая его индивидуальные особенности. Бросок различными методами борьбы. Сложные технические комбинации.

*Контроль.* Знание и умение применять контрдействия от борьбы противника. Умение готовить сложную техническую комбинацию.

**Раздел IV. Соревновательная подготовка.**

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по дзюдо. Правила соревнований по дзюдо. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на участие в соревнованиях. Обсуждение результатов соревнований.

*Практика.* Участие в соревнованиях регионального, межрегионального, всероссийского уровней по регламенту.

*Контроль.* Знание техники безопасности во время проведения соревнований и правил поведения по отношению к соперникам и судьям.Анализ проведенных соревнований.

**Раздел VI.Психологическая подготовка.**

*Теория.* Психическая надежность спортсмена. Эмоциональная устойчивость к обстановке соревнований. Элементы психической надежности спортсмена-стрелка: твердость характера, чувство ответственности, помехоустойчивость.

*Практика.* Моделирование соревновательных условий. Упражнения на преодоление психологического барьера. Способы коррекции предстартовых психологических состояний. Изучение психорегулирующей тренировки.

*Контроль.* Знание эмоциональной устойчивости и умений коррекции предстартовых психологических состояний.

**Раздел VI. Профессиональное самоопределение.**

*Теория.* Современные профессии, связанные с дзюдо и спортом. Атлас новых профессий. Направления: спортивная педагогика и судейство по виду спорта «Дзюдо».

*Практика.* Встречи с представителями разных спортивных профессий: тренер-преподаватель, судья/арбитр, спортивный врач, спортивный менеджер, спортивный психолог. Тренинговые занятия «Моё будущее и спорт». Профориентационное анкетирование. Траектория «Спортивная педагогика», «Судейство по виду спорта «Дзюдо»».

*Контроль.*Знание современных профессий, связанных со спортом.

В рамках раздела «Профессиональное самоопределение» учащиеся 3 года обучения проходят профориентационное анкетирование, по результатам которого проходят обучение по одной из двух индивидуальных образовательных траекторий по направленности «спортивная педагогика» и «судейство по виду спорта «Дзюдо»». По прохождении индивидуальных образовательных траекторий учащиеся проводят учебное занятие или участвуют в спортивных соревнованиях в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря.

**Индивидуальная образовательная траектория**

**Направление «Спортивная педагогика»**

**Цель:** социально-профессиональная ориентация и профориентационная поддержка учащихся с ярко выраженной профессиональной склонностью к воспитанию и обучению.

**Задачи:**

* овладеть знаниями и умениями в области спортивной педагогики;
* получить опыт применения новых знаний и умений в выбранной сфере деятельности;
* развить умения самоконтроля и рефлексии, позволяющие в дальнейшем самостоятельно корректировать обучение по выбранной траектории;
* поддержать профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Всего часов | Из них | Форма контроля |
| Теория | Практика |
| 1 | Педагогика в системе гуманитарных знаний и наук о человеке. | **12** | 6 | 6 | опрос |
| 2 | Спортивный педагог, требования к его личности и содержанию профессиональных способностей. | **15** | 6 | 9 | наблюдение |
| 3 | Методологические основы педагогики физической культуры и спорта. | **15** | 6 | 9 | проведение занятия |
|  | Итого | **42** | **18** | **24** |  |

**Тема 1. Педагогика в системе гуманитарных знаний и наук о человеке.**

**Теория.** Понятие педагогики, предмет педагогики. Задачи и функции педагогики. Краткая история педагогики. Возрастообразность педагогического процесса.

**Практика.** Учебная дискуссия «Педагогика – это наука или искусство?». Составление глоссария по теме (10 слов). Написание мини-реферата на тему «Связь педагогики с…». Подготовка таблицы особенностей младшего школьного, младшего подросткового, старшего подросткового возраста.

**Контроль.** Знание понятия «педагогика», предмета и задач педагогики, краткой истории педагогики; особенностей младшего школьного, младшего подросткового, старшего подросткового возраста. Умение выстраивать учебно-воспитательную в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

**Тема 2. Спортивный педагог, требования к его личности и содержанию профессиональных способностей.**

**Теория.** Требования к личности спортивного педагога (профессионально важные качества: моральные, деловые, коммуникативные). Особенности профессии тренера и учителя физической культуры. Педагогическое мастерство спортивного педагога. Понятие, функции и структура педагогического общения. Понятие, функции и структура педагогического общения. Стили общения спортивного педагога. Уровни мастерства спортивного педагога.

**Практика.** Написание эссе «Каким спортивным педагогом я хочу стать» (используя материалы лекций и собственный опыт) / составление памятки «Образ идеального спортивного педагога». Составление глоссария по теме (не менее 16 слов). Имитационные игры «Иностранец», «Двое в парке»; работа в парах «Зеркало» или «Тень», «Коллективные этюды» и др. Подготовка докладов на темы: «Просторечие, сленг и жаргон в речи спортивного педагога», «Воспитывающее значение культуры речи педагога».

**Контроль**. Знание требований к личности спортивного педагога, необходимых компетенциях, профессионально важных качествах; знание особенностей педагогического общения. Умение выделять необходимые для спортивного педагога качества; находить и исправлять речевые ошибки.

**Тема 3. Методологические основы педагогики физической культуры и спорта.**

**Теория.** Методы обучения в сфере физической культуры и спорта. Классификация учебного занятия. Структура учебного занятия. Задачи обучения физической культуры и спорта. Принципы обучения: понятие и перечень основных принципов. Методы обучения: понятие и классификации методов обучения. Средства обучения. Общепедагогические методы, используемые в физическом воспитании. Занятие как форма организации педагогического процесса в работе спортивного педагога. Структура занятия.

**Практика.** Решение педагогических ситуаций по теме. Составление плана-конспекта и технологической карты занятия (тема - на выбор учащегося). Разработка программы последовательного обучения сложному двигательному действию (с опорой на приведенную схему учебно-воспитательных задач в учебнике «Педагогика ФК» под ред. Б.А. Карпушина (С.182-185)). Проведение занятия по выбранной теме.

**Контроль.** Знание методологических основ педагогики физической культуры и спорта; умение применять полученные знания в области спортивной педагогики на практике.

**Индивидуальная образовательная траектория**

**Направление «Судейство по виду спорта «Дзюдо»»**

**Цель:** социально-профессиональная ориентация и профориентационная поддержка учащихся с ярко выраженной профессиональной склонностью к управлению человеческими ресурсами.

**Задачи:**

* изучить и применять на практике правила вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;
* уметь самостоятельно судить спортивные соревнования и разъяснять ошибки проигравших;
* сформировать уважительное отношение к решениям спортивных судей;
* поддержать профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | Всего часов | Из них | Форма контроля |
| Теория | Практика |
| 1 | Профессиограмма судьи. | 12 | 6 | 6 | опрос |
| 2 | Методы обучения судей. | 15 | 6 | 9 | наблюдение |
| 3 | Соревнования. Правила судейства. | 15 | 6 | 9 | Проведение спортивного мероприятия |
|  | Итого: | 42 | 18 | 24 |  |

**Тема 1. Профессиограмма судьи.**

**Теория.** Определение судейства. Требования к личности и профессиональным компетенциям. Этикет судей. Требования к оценке практики судейства для присвоения (подтверждения) квалификационной категории спортивного судьи. Наименование должностей спортивных судей: главный судья, главный секретарь, заместитель главного судьи, заместитель главного секретаря, судья просмотровой комиссии, руководитель татами, рефери, боковой судья, судья-секундомерист, технический секретарь, судья-информатор, судья при участниках.

**Практика.** Решение кейсов «Анализ резюме», «Решение организационных конфликтов». Деловые игры «Я - судья», «Правила этикета», «Мне необходима помощь!».

**Контроль.** Знание требований, предъявляемых к личности судьи и оценки практики судейства, наименований должностей спортивных судей. Умение определять подходы и решать задачи.

**Тема 2. Методы обучения судей.**

**Теория.** Методы активного обучения судей. Метод анализа конкретных ситуаций. Метод группового решения задач. Метод группового решения случаев.

**Практика.** Работа со Стратегией развития физической культуры и спорта до 2030 года. Разбор и анализ конкретных ситуаций. Групповое решение задач и случаев.

**Контроль**. Знание видов методов обучения судей их особенности и различия.

**Тема 3. Соревнования. Правила судейства.**

**Теория.** Классификация физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований. Характер соревнований (личные, командные, лично-командные) и способы проведения соревнований. Системы проведения соревнований: олимпийская система с утешительными встречами от полуфиналистов, олимпийская системе без утешительных встреч, олимпийская система с утешительными встречами четвертьфиналистов, по круговой системе, по смешанной системе. Участники соревнований: возрастные категории участников, допуск участников к соревнованиям, спортивные дисциплины (весовые категории). Требования к костюму и гигиена участника. Права и обязанности судей. Функции разных судей. Правила судейства: продолжительность поединка, начало поединка, переход в борьбу лежа «НЕ-ВАЗА», команда «МАТЭ», команда «СОНО-МАМА» (не двигаться), конец поединка. Поединок «ГОЛДЕН СКОР». Специальные ситуации в «ГОЛДЕН СКОР». Чистая победа «ИППОН». Оценки: «ВАЗА-АРИ», «ЮКО». Удержание «ОСАЕКОМИ». Болевые приемы. Удушающие приемы. Запрещенные действия. Наказания: «ШИДО», «ХАНСОКУ-МАКЕ».

**Практика.** Анализ положений физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований разных типов. Просмотр видеофрагментов соревнований разных типов и их структурный анализ. Проведение физкультурно-спортивного соревнования в качестве судьи. Составление памятки «Правила безопасности при проведении физкультурно-спортивного соревнования».

**Контроль.** Знание теоретических основ по судейству соревнований различного уровня. Умение применять полученные знания на практике.

**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 |

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

Формы аттестации: зачет в виде теоретических и практических заданий, сдача нормативов, участие в соревнованиях.

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).

Контроль предназначен не только для фиксации и оценки результатов конкретных завершенных этапов обучения, но и для регуляции и корригирования образовательного процесса, определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения. Контроль дает богатую, систематизированную информацию, показывает расхождение между целью и полученным результатом.

На протяжении обучения по программе осуществляется: *входящий,* *текущий, промежуточный и контроль по завершению программы.*

*Входящая (предварительная) аттестация.* Это оценка исходного уровня знаний перед началом образовательного процесса. Проводится с целью определения уровня развития детей в 1-2 неделю учебного года.

*Текущий контроль*. Оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года (педагогическое наблюдение, опрос, тестовые задания, контрольные упражнения по общей физической и специальной подготовки, демонстрация технических приемов).

*Промежуточная аттестация* проводится два раза в год (декабрь, май) в форме опросов, тестирования, сдачи нормативов ОФП, соревнований на основе разработанных критериев эффективности освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы с использованием комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки учащихся на разных этапах обучения.

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

 В течение учебного года педагогом отслеживается уровень достижений учащихся. Разработана «Информационная карта результатов участия в соревнованиях» (Приложение №6), которая позволяет проследить активность и результативность обучения каждого учащегося.

Для фиксации происходящих в процессе обучения изменений мотивов деятельности учащихся, системы отношений учащихся в объединении ведется «Сводная карта развития личностных результатов учащихся» (Приложение №7).

Кроме того, учащийся самостоятельно отслеживает свои результаты с помощью «Портфолио личных достижений», которое обновляется ежегодно. (Приложение 8)

**Контрольно- измерительные материалы**

**Критерии оценки реализации программы**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Наименование критерия** |
| Предметные | Теория | Учащийся знает:* физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами дзюдо, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях дзюдо. Правила страховки и самостраховки.
 |
| Практика | Учащийся умеет:* выполнять комплекс физических упражнений на гибкость, быстроту, силу, координацию, выносливость и базирующихся на их способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике дзюдо;
* владеть техникой и тактикой упражнений спортивных единоборств;
* соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
* участвовать в городских, областных и Всероссийских соревнованиях по дзюдо;
* вести судейские протоколы и судить соревнования.
 |
| Метапредметные  | *Познавательные (учащийся умеет)* * самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий дзюдо в соответствии с возможностями своего организма;

*Регулятивные (учащийся умеет)* * умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта дзюдо;
* умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

*Коммуникативные (учащийся умеет)* * умение работать с партнёром и в команде во время занятий дзюдо, соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.
 |
| Личностные | У учащегося сформированы:- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья и навыков формирования собственной культуры здорового образа жизни;- готовность и способность к саморазвитию, самообучению и к личностному самоопределению;- уважительное отношение к иному мнению;- овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;- сформированность положительных качеств личности и умение управлять своими эмоциями;- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат. |

1. **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 $^{1}/\_{2}$ | 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**

**Материально-технические ресурсы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1 | Спортивный зал (групповые занятия) | 1 |
|  2 | Татами | 25 |
| 3 | Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг) | 1 комплект |
| 4 | Гири спортивные 16,24 и 32 кг | 1 комплект |
| 5 | Канат для перетягивания | 1  |
| 6 | Канат для лазанья | 1  |
| 7 | Мат гимнастический (поролоновые) | 10 |
| 8 | Мячи баскетбольные и футбольные | 10 |
| 9 | Перекладина гимнастическая | 4 |
| 10 | Стенка гимнастическая | 8 |
| 11 | Скамейка гимнастическая | 4 |
| 12 | Тренажер универсальный малогабаритный | 4 |
| 13 | Весы до 150кг | 1 |
| 14 | Секундомер двухстрелочный или электронный | 4 |
| 15 | Флажки судейские для дзюдо (синий, белый) | 3 комплекта |

**Информационные ресурсы**: оргтехника, интернет-ресурсы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Компьютер (планшетный) | 1 шт. |
| 2 | Флэш-накопитель (USB) | 1 шт. |
| 3 | Интернет-соединение |  |

**Расходные материалы** (приобретаютсяучащимися самостоятельно)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Количество** |
| 1 | Кимоно | 1 |
| 2 | Спортивная форма  | 1 |
| 3 | Кроссовки | 1 |
| 4 | Шиповки | 1 |

**Методические ресурсы**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название |   |
| 1 | Учебные пособия | В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина «Теория и методика детско-юношеского дзюдо»;И. Д. Свищев, С. В. Ерегина «ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ, ОБРАЗОВАНИЯИ ПРАКТИКИ В ПОДГОТОВКЕСПОРТСМЕНОВ И ТРЕНЕРОВ ПО ДЗЮДО» |
| 2 | Художественная литература | От уличного хулигана до 10 дана - Йон БлюмингГений дзюдо. Захваты, заломы и удушающие приемы. Применение и эффективная самозащита. 300 "убойных" приемов - Под редакцией Билла Киддо |
| 3 | Медиатека  | Видеозаписи с соревнований различного уровняКомплект дисков «Фестиваль дзюдо» |
| 4 | Электронные образовательные ресурсы | <http://ddut-penza.ru/forteachers/><http://www.judo.ru/> <http://www.mir-judo.ru/> <http://judobelarus.com/> <http://www.zoomby.ru/watch/55393-dzyudo-tehnika-zahvatov>  |
| 5 | Методические материалы | Методические материалы по….Авторские методики по проведению занятий по дзюдо, методические разработки, конспекты занятий и мастер-классов, исследовательские работы, проектные работы педагога и учащихся, сценарии, контрольно-измерительные материалы.Соревновательный план. |
| 6 | Дидактические материалы | Программы, комплекты дидактических материалов по различным направлениям, наглядные пособия, инструкции, презентации, слайд-шоу, игры, фото, иллюстрации,  |

**Кадровые ресурсы**: данная программа реализуется педагогом дополнительного образования с квалификационной категории не ниже 1, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

**Использование дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительной общеобразовательной программы**

Возможна реализации программы в дистанционном формате. Занятия проходят на площадке социальной сети ВКонтакте в сообществах объединений и на платформе Zoom. При разработке дистанционного занятия принимается во внимание изолированность учащихся. Учебные материалы сопровождаются необходимыми пояснениями и инструкциями. Предусмотрена консультационная зона, которая позволяет учащимся задавать вопросы.

**Воспитывающая деятельность**

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 «Дзюдо. Совершенствование мастерства» 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 «Дзюдо. Совершенствование мастерства».

**Подпрограмма «Мы дети твои, Россия!»**

Цель - создание системы патриотического и духовно - нравственного воспитания для формирования социально активной личности гражданина и патриота, обладающей чувством национальной гордости, гражданского достоинства, любви к Отечеству, своему народу и готовность к его защите.

Задачи:

- формирование у учащихся высокого уровня духовного-нравственного развития, чувства причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России;

- создание условий для воспитания у учащихся активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

- формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;

- воспитание уважительного отношения к государственной символике, традициям государства, общественным праздникам;

- усиление роли семьи в патриотическом воспитании подрастающего поколения;

- организация деятельности по изучению национальных традиций, истории, истории родного края, страны.

Планируемые результаты:

- внедрение в практику педагогической деятельности передовых форм и методов патриотического воспитания;

- повышение интереса к военно-прикладным видам спорта;

- принятие общечеловеческих ценностей, идеалов и ориентиров, а также способность руководствоваться ими в качестве определяющих принципов в повседневной жизни;

- осознание неповторимости Отечества, его судьбы, формирование гордости за сопричастность к деяниям предков и современников;

- формирование активной гражданской позиции, готовности к служению своему народу и выполнению конституционного долга.

**Подпрограмма по взаимодействию с семьей «Мы вместе»**

Цель – активное включение родителей в образовательный процесс, досуговую деятельность, сотрудничество с учащимися и педагогами.

Задачи:

- формирование активной педагогической позиции родителей.

- повышение психолого-педагогической компетентности родителей;

- формирование опыта гуманных эмоционально нравственных отношений детей и родителей.

Формы воспитательной работы – очные и заочные экскурсии, работа с научными источниками, организация выставок.

Планируемые результаты:

- активное участие родителей (законных представителей) результаты в организации и проведении массовых мероприятий;

- наличие эффективной системы взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся;

- удовлетворенность родителей (законных представителей) спектром и качеством дополнительных образовательных услуг, предоставляемых Дворцом детского (юношеского) творчества, созданными условиями для творческого развития личности учащегося.

Календарный план воспитательной работы по образовательной программе «Дзюдо. Совершенствование мастерства» представлен в Приложении № 5.

**Список литературы:**

**Литература для педагогов:**

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт,2017. - 144 с.

2. БулкинВ.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 2016. - 47 с.

3. ВерхошанскийЮ.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2015. - 331 с.

4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 142 с.

5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 2015.

6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 135 с.

7. Захаров Е.Н., КарасевА.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2014. - 368 с.

8. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба.-М.: 2016. - 128 с.

9. КаплинВ.Н., ЕгановА.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: 2015. - 22 с.

10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 2016.- 320 с.

11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. –ООО «Издательство ACT», 2013. - 863 с.

12. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 2014. - 328 с.

13. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 2016. - 286 с.

14. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 2014. - 112 с.

15. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 2016. - 315 с.

16. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 2015. - 241 с.

18. Тищенков И. И., Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. -М., 2015.-168 с.

19. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 144 с.

**Литература для** **учащихся и родителей:**

1.Богун Н.П. Игра как основа национальных видов спорта.- Санкт-Петербург, 2004.

 2. Виленский М.Я. Учебник для учащихся 1-7 классов общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2006.

3. Сажин А.В., ДЗЮДО для начинающих – М.: АСТ: Астрель:

Полиграфиздат, 2010. – 256 с. (Серия «Бойцовский клуб»).

4. Есин Е.Н., Невидимое оружие, Нижний Новгород: «Нижегородское Книжное Издательство», 2002. – 320.

5. Дзюдо, правила, техника, поединок, практика, Москва АСТ Астрель 2005.

Приложение №1.

**Терминологический словарь дзюдоиста**

|  |  |
| --- | --- |
| ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ:Бу – СражениеБуши – ВоинБушидо - Кодекс чести самураевГи – ОдеждаДан - Степень мастерстваДзюдо = Гибкий путьДзюдоги - Форма борца дзюдо синего или белого цвета, состоящая из куртки, штанов и поясаДзюдока - Борец дзюдоДо - Принцип, обучение, путьДожо - Место, зал для занятий дзюдоЕри - Воротник борцовской курткиРей - Приветствие, церемониальный поклонЗа рей - Более церемониальный привет на коленяхКю - Ученическая степень, классОби – ПоясСенсей – УчительТатами - Борцовский ковер в дзюдо (изначально - рисовые соломенные циновки)Ча до – ЦеремонияЧи - Внутренняя энергия, жизненная сила | СХВАТКА:Вадза-ари - Вторая оценка в поединке, считается половиной «иппон»Вадза-ари авасет иппон - Борец, проведший 2 приема, отмеченных «вадза-ари», досрочно объявляется победителем схваткиГачи - ПобедаДори - CхваткаИппон - Высшая оценка в поединке, немедленно приводящая к победе проведшего прием дзюдоистаKикен гачи - Победа из-за сдачи противникаКинза - Оценка схватки, наименьшее техническое преимущество, не показывается, не объявляетсяКока - Четвертая, низшая оценка в поединке. Она присуждается, когда борец, бросает противника быстро и сильно на одно плечо, бедро (бедра) или ягодицы. «Кока» присуждается также при 10-секундном удержанииКэйкоку - Замечание третьего уровня, равносильно «вадза-ари» в пользу соперникаМаита - «Я побежден», «Я сдаюсь»Мате - Остановка схваткиШидо - ЗамечаниеСоре мадэ - Конец встречиТокета - Решенотори - Дзюдоист, исполняющий техническое действие, атакующийТюй - Замечание второго уровня, равносильно юко в пользу соперникаУке - Партнер, на которого направлено действие, атакуемыйФусен гачи - Победа без борьбыхаджиме - Начало схваткихансоку - дисквалификацияхантей - РешениеХики-ваки - ничьяЧуй - Призыв, вторая оценка наказанияЧусен - ЖребийЮко - Оценка броска, высокое техническое действие |
| ДЕЙСТВИЯ:Авасет - СложностьАтэ - УдарыАюми - Шаг, передвижениеВадза - Прием, техникаКудзуси - Выведение из равновесияКумиката - ЗахватМокусо - Концентрация с закрытыми глазамиНаге - БросокО сото отоши - Высокое падениеОсаекоми-вадза - УдержаниеРандори - Соревновательные упражненияСинтай - Техника передвиженияСисей - СтойкаФусеги - Оборона, защита | ЧАСТИ ТЕЛА:Аси - Нога (ноги)Атама - ГоловаГоши - БедроКата - Форма, плечоКоши - БедроМуне - ГрудьО гоши - Большое бедроУде - Рука (руки)хизи - Коленохара - Середина, живот, центр |
| СЧЁТ:Шо, ичи - 1, одинНи - 2, дваСан - 3, триЁ, ши, ён - 4, четыреГо - 5, ПятьРоки - 6, шестьШичи - 7, семьХачи - 8, восемьКу - 9, девятьДзю - 10, десять | ОПРЕДЕЛЕНИЯ:Де - ВпередКо - МалоМиги - СправаНами - НормальноО - МногоТате - Вдольхидари - СлеваХон - Нормально, принципиально |

Приложение 2.

**Приемы борьбы дзюдо для присвоения квалификационных степеней КЮ.**

**4 КЮ. Оранжевый пояс**

1. НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Ко-сото-гари | Задняя подсечка |
| Ко-учи-гари | Подсечка изнутри |
| Коши-гурума | Бросок через бедро с захватом шеи |
| Цурикоми-гоши | Бросок через бедро с захватом отворота |
| Окури-аши-барай | Боковая подсечка в темп шагов |
| Тай-отоши | Передняя подножка |
| Харай-гоши | Подхват бедром (под две ноги) |
| Учи-мата | Подхват изнутри (под одну ногу) |

1. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Кузурэ-кэса-гатамэ | Удержание сбоку с захватом из-под руки |
| Макура-кэса-гатамэ | Удержание сбоку с захватом своей ноги |
| Уширо-кэса-гатамэ | Обратное удержание сбоку |
| Кузурэ-еко-шихо-гатамэ | Удержание поперек с захватом руки |
| Кузурэ-ками-шихо-гатамэ | Удержание со стороны головы с захватом руки |
| Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ | Удержание верхом с захватом руки |

1. Дополнительный материал
НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Цубмаэ-гаэши | Контрприем от боковой подсечки |
| Ко-учи-гаэши | Контрприем от подсечки изнутри |
| Хараи-гоши-гаэши | Контрприем от подхвата бедром |
| Учи-мата-гаэши | Контрприем от подхвата изнутри |
| Содэ-цурикоми-гоши | Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов) |
| Ко-учи-гакэ | Одноименный зацеп изнутри голенью |
| Учи-мата-сукаши | Контрприем от подхвата изнутри скручиванием |

**3 КЮ. Зеленый пояс**

1. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Ко-сото-гакэ | Зацеп снаружи голенью |
| Цури-гоши | Бросок через бедро с захватом пояса |
| Еко-отоши | Бооковая подножка на пятке (седом) |
| Аши-гурума | Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу |
| Ханэ-гоши | Подсад бедром и голенью изнутри |
| Харай-цурикоми-аши | Передняя подсечка под отставленную ногу |
| Томоэ-нагэ | Бросок через голову с упором стопой в живот |
| Ката-гурума | Бросок через плечи «мельница» |

1. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Ката-дзуджи-джимэ | Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) |
| Гяку-дзуджи-джимэ | Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх) |
| Нами-джуджи-джимэ | Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз) |
| Окури-эри-джимэ | Удушение сзади двумя отворотами |
| Ката-ха-джимэ | Удушение сзади отворотом, выключая руку |
| Хадака-джимэ | Удушение сзади плечом и предплечьем |
| Удэ-гарами | Узел локтя |
| Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ | Рычаг локтя захватом руки между ног |

1. Дополнительный материал
НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Яма-араши | Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота |
| Ханэ-гоши-гаэши | Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри |
| Моротэ-гари | Бросок захватом двух ног |
| Кучики-даоши | Бросок захватом ноги за подколенный сгиб |
| Кибису-гаэши | Бросок захватом ноги за пятку |
| Сэои-отоши | Бросок через спину (плечо) с колена (колен) |

**2 КЮ. Синий пояс**

1. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Суми-гаэши | Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища |
| Тани-отоши | Задняя подножка на пятке (седом) |
| Ханэ-макикоми | Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо |
| Сукуй-нагэ | Обратный переворот с подсадом бедром |
| Уцури-гоши | Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку |
| О-гурума | Бросок через ногу вперед скручиванием подвыставленную ногу |
| Сото-макикоми | Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо |
| Уки-отоши | Бросок выведением из равновесия вперед |

1. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Удэ-хишиги-ваки-гатамэ | Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку |
| Удэ-хишиги-хара-гатамэ | Рычаг локтя внутрь через живот |
| Удэ-хишиги-хидза-гатамэ | Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху |
| Удэ-хишиги-удэ-гатамэ | Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице |
| Удэ-хишиги-аши-гатамэ | Рычаг локтя внутрь ногой |
| Цуккоми-джимэ | Удушение спереди двумя отворотами |
| Кататэ-джимэ | Удушение спереди предплечьем |
| Санкаку-джимэ | Удушение захватом головы и руки ногами |

1. Дополнительный материал
НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Тэ-гурума | Боковой переворот |
| Оби-отоши | Обратный переворот с подсадом с захватом пояса |
| Даки-вакарэ | Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади |
| Учи-макикоми | Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка») |
| О-сото-макикоми | Отхват в падении с захватом руки под плечо |
| Харай-макикоми | Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо |
| Учи-мата-макикоми | Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо |
| Хиккоми-гаэши | Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху |
| Тавара-гаэши | Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху |

1. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ | Рычаг локтя захватом головы и руки ногами |
| Уширо-ваки-гатамэ | Обратный рычаг локтя внутрь |
| Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ | Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов) |

**1 КЮ. Коричневый пояс**

1. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| О-сото-гурума | Отхват под две ноги |
| Уки-вадза | Передняя подножка на пятке (седом) |
| Еко-вакарэ | Подножка через туловище вращением |
| Еко-гурума | Бросок через грудь вращением (седом) |
| Уширо-гоши | Подсад опрокидыванием от броска через бедро |
| Ура-нагэ | Бросок через грудь прогибом |
| Суми-отоши | Бросок выведением из равновесия назад |
| Еко-гакэ | Боковая подсечка с падением |

1. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Удэ-хишиги-тэ-катамэ | Рычаг локтя через предплечье в стойке |
| Удэ-хишиги-удэ-гатамэ | Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке |
| Томоэ-джимэ | Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки |

1. Дополнительный материал
КИНШИ-ВАДЗА – ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА
НАГЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА БРОСКОВ

|  |  |
| --- | --- |
| Даки-агэ | Подъем из партера подсадом (запрещенный прием) |
| Кани-басами | Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием) |
| Кавадзу-гакэ | Бросок обвивом голени (запрещенный прием) |

1. КАТАМЭ-ВАДЗА – ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

|  |  |
| --- | --- |
| Аши-гарами | Узел бедра и колена (запрещенный прием) |
| Аши-хишиги | Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием) |
| До-джимэ | Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием) |

Приложение №3.

**Контрольные нормативы промежуточной аттестации (общей физической и специальной физической подготовки) по дзюдо.**

**(*Используются на всех годах обучения в соответствии с возрастом*)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Физические способности | Контрольные тесты | Возраст | Результат (юноши) | Результат (девушки) |
| 1 | Быстрота | Бег 60 мБег 100 м | 14151617 | 9,79,214,814,2 | 10,410,017,217,0 |
| 2 | Координация | Челночный бег 3х10 м | 14151617 | 8,38,07,67,5 | 8,88,78,58,5 |
| 3 | Выносливость | Бег 1000 мБег 2000 мБег 3000 м (юн.),2000 м (дев.) | 14151617 | 4,209,2013,3013,00 | 4,5011,2011,1511,10 |
| 4 | Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 14151617 | 43454749 | 33353536 |
| Подъем туловища лежа на спине за 1 мин. | 14151617 | 41475050 | 35404245 |
| 5 | Скоростно- силовые качества | Прыжок в длину с места | 14151617 | 195205210220 | 180185190190 |
| 6 | Сила | Подтягивание на перекладине (юноши) Подтягивание на низкой перекладине (девушки) | 14151617 | 9101112 | 17161818 |

Приложение №4.

**Аттестация по завершению программы.**

Вопросы по теории.

1. История развития дзюдо.
2. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям. Длительность соревнований.
3. Требования к спортивной форме, инвентарю. Проверка инвентаря.
4. Правила разминки.
5. Понятие допинга. Название антидопинговой организации в России. Сроки дисквалификации за применение допинга. За повторное применение.
6. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение
7. запрещенных препаратов.
8. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.
9. Понятие о процессе спортивной подготовки.
10. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
11. Формы организации спортивной тренировки.
12. Основные средства спортивной тренировки.
13. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
14. Понятие о гигиене и санитарии.
15. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
16. Жизненная емкость легких.
17. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
18. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
19. Медицинский контроль и самоконтроль.
20. Восстановительные мероприятия при занятиях дзюдо.
21. Техника безопасности на занятиях.
22. Значение физической культуры и спорта в современном обществе.
23. Правила соревнований. Обязанности судей.
24. Общепризнанная экипировка дзюдоиста.
25. Название документы, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
26. Минимальный возраст для присвоения разрядов и званий. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов.
27. Понятие противоправного влияния на результаты соревнований.
28. Наказания за противоправные действия.
29. Основные системы организма человека и их функции.
30. Группы мышц, на которые ложиться наибольшая нагрузка при занятиях дзюдо.
31. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
32. Разрешенные спортивные добавки в дзюдо.
33. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.

**Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня общей физической, специальной физической и технико- тактической подготовленности**

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП включает следующие тесты: бег 60-100м, челночный бег 3х10 м; бег 500 ми 1000 м, подъем туловища лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки в длину с места; подтягивание.

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке включает следующие тесты: забегания на борцовском мосту, подъем разгибом из положения на борцовском мосту (педагогическая оценка), 8 бросков «прогибом», (сек).

Бег на 30 (60) м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты

фиксируются с точностью до 0,1 с.

Челночный бег 3х10 метров выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Бег на 500 и 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из и.п.: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин., касаясь локтями колен с последующим возвратом в и.п. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Сгибание – разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление проходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземления. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Из положения лежа на татами - подъем туловища, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за головой. Результат фиксируется за 1 минуту (количество раз)

Комплекс контрольных упражнений по технико-тактической подготовке включает:

* 8 бросков «прогибом» в сек.
* забегания на борцовском мосту - выполняются на татами босиком, оценивается качество выполнения забеганий в обе стороны по 5-балльной системе.
* подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост»- выполняется на татами в дзюдоге, босиком, оценивается качество выполнения 3-х подъемов по 5-балльной системе.

Приложение №5.

**Календарный план воспитательной работы по образовательной программе «Дзюдо. Совершенствование мастерства».**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление | Наименование мероприятия | Сроки проведения | Ответственный |
| 1 | Гражданско-патриотическое и правовое воспитание | Профилактическая акция «Неделя безопасности»: Игра – Викторина «Безопасность на дороге» | сентябрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| Экскурсия по Музею детского движения, посвященная 100-летию Всесоюзной Пионерской организации | сентябрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| День героев Отечества Экскурсия в музей боевой Славы | декабрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| Региональный этап Всероссийского конкурса «Делай как я!» | декабрь | Педагоги-организаторы |
|  |  | Спортивно-развлекательная программа «Хорош в строю, силен в бою», приуроченная к празднованию 23 февраля | февраль | Педагоги-организаторы |
| 2 | Духовно-нравственное, эстетическое воспитание | Вводные экскурсии «Знакомство с Дворцом» (музеи, зимний сад, зооуголок) | ноябрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| День народного единства:Челлендж «Мы - единое целое» | ноябрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| Подготовка к празднованию новогодних ёлок ДД(Ю)Т:• Новогодниепредставления | декабрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| 3 | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья | Семейный праздник «Спортивные рекорды» | октябрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| Цикл викторин«Путешествие в страну здоровья» (правильное питание, физические нагрузки, витамины) | ноябрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| Футбольные соревнования между объединениями  | ноябрь,февраль,апрель | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| Подвижные игры на свежем воздухе «Зимние забавы» | декабрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| Спортивный фестиваль «СпортТайм. Движение на опережение» | март,апрель | Педагоги-организаторы ДД(Ю)Т |
| 4 | Экологическое воспитание | Экологическая акция «Чистый Дворец», Экологический десант «GreenDay» | октябрь, апрель | Педагоги-организаторы ДД(Ю)ТМакеев В.Ю. |
| 5 | Популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение | День открытых дверей: • Мастер-классы, • Трансляциявидеороликовоб объединенияхДД(Ю)Т | сентябрь | Педагоги-организаторы ДД(Ю)ТМакеев В.Ю. |
| Встречи и мастер-классы с именитыми спортсменами-дзюдоистами Пензенской области | В течении года | Макеев В.Ю. |
| 6 | Культура семейных ценностей | Семейный турнир по дзюдо | ноябрь | Макеев В.Ю. |
| Спортивные праздники выходного дня | Октябрь, январь, март, май | Макеев В.Ю. |
| проведение родительских собраний  | Сентябрь, декабрь, май | Макеев В.Ю. |

Приложение № 6

**«Информационная карта результатов участия в соревнованиях и других мероприятиях»**

**Ф.И.О. учащегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Год обучения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Дата заполнения карты\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы****предъявления****достижений** | **Учрежденческий****уровень** | **Муниципальный,****региональный****уровень** | **Федеральный,****Международный****уровень** |
|  |  | участие1 балл | диплом2 балла | победитель3 балла | участие1 балл | диплом2 балла | победитель3 балла | участие1 балл | диплом2 балла | победитель3 балла |
| 1 | Соревнования |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.3 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Конференции |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Другое |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Общая сумма баллов:**  |  |  |  |  |  |  |  |

В соответствии с результатами участия учащегося в мероприятиях различного уровня выставляются баллы. По сумме баллов определяется рейтинг учащихся.

Выявление и анализ результатов проводится 2 раза в год (в середине и в конце учебного года).

Приложение № 7.

**«Сводная карта развития личностных результатов учащихся»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО****учащегося** | **Установка к занятиям спортом и здоровому образу жизни** | **Готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению** | **Ценностно-смысловые установки**  | **Уровень развития личностных качеств** |
| ответственность | самостоятельность | дисциплинированность | целеустремлённость | положительное представление о себе |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Для оценки достижения личностных результатов используются тесты и методики, указанные в программе. Уровни достижения личностных результатов: низкий (Н), средний (С), высокий (В).

Приложение №8.

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дворец детского (юношеского) творчества» г. Пензы

**ПОРТФОЛИО ЛИЧНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ**

**Учащегося объединения «Атлетик»** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*фамилия*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*имя*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*отчество*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Период, за который предоставлены документы и материалы:

с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ г. по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г.

Личная подпись учащегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись педагога дополнительного образования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Раздел 1. «Мой портрет»**

Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Отчество\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Домашний адрес \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО родителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Мобильный телефон\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место учёбы (общеобразовательной)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место учебы (дополнительной)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Объединения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Обо мне**

Мои интересы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я умею:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Я могу научить других:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Раздел 2. «Портфолио документов» (таблица и приложение)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название соревнования/****мероприятия** | **Уровень соревнования/****мероприятия** | **Результат** | **Дата мероприятия** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Приложение 1 к Портфолио.

**Дополнительные материалы к портфолио**

1. Фотографии

2. Зачётные листы

3. Дополнительные материалы, связанные с прохождением индивидуальной образовательной траектории по программе

4. Самоанализ по итогам года

|  |
| --- |
| **Итоги прошедшего года для меня** |
| Из запланированного мне удалось выполнить… |  |
| Невыполнимым оказалось…*(объяснить причины)* |  |
| В результате прохожденияпрограммы для меня стало важным… |  |
| В этом учебном году для менясамым значимым изапоминающимся было… |  |
| Мои представления о себе запрошедший год изменились… |  |
| На сегодняшний день для меня более предпочтительной является профессия… |  |