

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»**

СЕКТОР ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Принято
педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол №1 от 31.08.2023 г.
Одобрено
методическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

Принято Утверждаю
педагогическим советом МБУ ДО ДТДМ Директор МБУ ДО ДТДМ
Протокол №1 от 31.08.2023 г.
Одобрено _____ Е.Э. Жихарцева
методическим советом МБУ ДО ДТДМ
Протокол № 11 от 30.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Дзюдо»

Возрастная категория: 7-17 лет.

Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Мушинская О.Н., старший методист,

Бабаева А.М., педагог дополнительного
образования.

Методическое сопровождение:

Гоголева М.Я. методист.

г. Ростов-на-Дону
2023г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план	8
3. Содержание программы.....	9
4. Методическое обеспечение	12
5. Список литературы	15

I. Пояснительная записка

Дзюдо – японский вид боевого искусства. Основа этой борьбы – самооборона. Философия дзюдо: используй силу для защиты слабых и самообороны, но не для нападения, отдавай предпочтение мирному решению конфликтов. Согласно учению дзюдо, победу над соперником одержит тот, кто сможет его агрессию обернуть против него самого. Дзюдо включает разнообразные технические приемы, требующие большой ловкости и координации движений. Занятия дзюдо помогают человеку стать сильным, приобрести способность защитить себя в экстремальной ситуации.

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» предназначена для обучения детей всех возрастов основам дзюдо. Её содержание разработано с использованием материалов типовой программы по дзюдо для спортивных школ и адаптировано к условиям учреждения дополнительного образования с учетом минимальных требований к спортивной подготовке обучающихся, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки, утвержденным приказом Минспорта России от 23.11.2022 № 1065. Обучающиеся приобретают основные знания и навыки техники дзюдо. Занятия способствуют развитию физической силы, воли, дисциплинированности, внимательности, логического мышления, психологической устойчивости, эффективной коммуникации в коллективе.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Тип программы: общеразвивающая.

Вид программы: модифицированная.

Уровень освоения: общекультурный/ базовый.

Актуальность программы в том, что её содержание направлено не только на физическое развитие обучающихся и удовлетворение их потребности в активных формах двигательной деятельности, но и на пропаганду здорового образа жизни. При освоении программы у детей развивается выносливость, сила, координация, гибкость, воля к преодолению трудностей, умение защитить себя и других социально приемлемым способом.

Новизна данной программы заключается в том, что в процессе её реализации возможно частичное применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, а также проведение при их помощи групповых или индивидуальных внеаудиторных занятий для детей, пропустивших занятия по уважительной причине.

Педагогическая целесообразность данной программы в том, что развитие физических способностей и творческого потенциала обучающихся осуществляется посредством индивидуального подхода к каждому ребенку с учетом его возрастных и физиологических особенностей, а также образовательных потребностей. Кроме того, занятия дзюдо способствуют развитию моральных и волевых качеств, овладению знаниями из различных областей, например, анатомии и физиологии человека, основ гигиены и питания и др.

Образовательный процесс проектируется на общих дидактических принципах физического воспитания. Содержание программы разработано по принципу регулярного повторения и закрепления полученных навыков, постоянного нарастания сложности материала. В процессе обучения всегда имеется реальная возможность для ребенка освоить образовательную программу в своём темпе, иметь выбрать способы освоения учебного материала в соответствии со своими потребностями и образовательными возможностями. Таким образом, создается ситуация успеха на каждом занятии для каждого ребенка, что и составляет суть личностно-ориентированного обучения.

Возраст обучающихся: дети от 7 до 17 лет.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо» разработано с учетом возрастных психофизиологических особенностей обучающихся. Методы, формы и средства педагогической работы отбираются с учетом возрастных особенностей, физиологического и психологического развития детей.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. В этот возрастной период закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. С 10 до 13 лет - период совершенствования координации. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движения, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений. Продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Развитие мышечной системы у детей младшего школьного возраста происходит в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы. Почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Выполнение физических упражнений требуют от младших школьников значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми. Поэтому на занятиях большое внимание уделяется симметричному развитию мышц правой и левой стороны туловища и конечностей, что способствует формированию "мышечного корсета" и правильной осанки, предотвращает болезненное боковое искривление позвоночника у детей.

Внимание непроизвольно, а память и мышление младших школьников имеет наглядно-образный характер. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. Это имеет прямое отношение к разучиванию различных движений на занятиях, которые требуют систематического повторения на протяжении длительного времени. Приемы словесного объяснения, оторванные от наглядных образов малоэффективны. Наглядный метод обучения является основным в этом возрасте. Вначале педагог показывает простые по своему содержанию движения, четко выделяя

основные их элементы, закрепляя их восприятие детьми при помощи слова, а только потом дети их повторяют. Обучение целостному упражнению в этом возрасте наиболее эффективно, чем разучивание его по деталям. В этот возрастной период формируются и воспитываются волевые качества. У детей - младших школьников часто не хватает выдержки, настойчивого действия для получения требуемого результата. При организации педагогической работы с младшими школьниками важнейшими задачами воспитания является воспитание целеустремленности, выдержки, инициативности, самостоятельности и решительности. Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Специфика физических упражнений, связанных с дзюдо, открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Подростковый возраст - это особый период развития человека, своеобразие которого заключается в его промежуточном положении между детством и зрелостью. Это период больших возможностей, резкого подъема физических и духовных сил, интенсивного роста жизнедеятельности организма. В данном возрастном периоде у ребенка закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и социальных установок. Внимание в подростковом возрасте является произвольным и может быть полностью организовано и контролируемо. Содержанием психического развития подростка становится развитие его самосознания. Одной из важнейших черт, характеризующих личность подростка, является появление устойчивости самооценки. Важным содержанием самосознания подростка является образ его физического «Я» – представление о своем телесном облике, сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов «мужественности» и «женственности». Особенности физического развития могут быть причиной снижения у подростков самооценки и самоуважения, приводить к страху плохой оценки окружающими. Это период бурного роста и развития организма. Костная система становится более прочной, чем в младшем школьном возрасте. С 13 до 17-лет – период интенсивного прироста относительной и абсолютной силы. Происходит рост мышечной силы. В подростковом возрасте сила и выносливость мышц увеличиваются. Рост мускулатуры, совершенствование мускульного аппарата влечет за собой осознание подростком своей силы, он явно этим гордится и часто переоценивает свои силы и возможности. В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, особенно эффективно обучение и самообучение различным спортивным движениям. Если в этом возрасте педагогом не будет обращено специальное внимание на развитие ловкости, пластичности и красоты движений, то в последующий возрастной период, обучающимся будет труднее овладевать ими, а неловкость и угловатость движений, присущая подростку, может сохраниться на всю

жизнь. Движения усваиваются подростками сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной задачей. Вторая сигнальная система — слово, начинает приобретать все большее значение в образовании и формировании движений. После действия может быть дан словесный отчет о нём. Слово может предшествовать действию, то есть подросток может рассказать о том, как он будет выполнять действие. Это позволяет анализировать и сравнивать движения, а, следовательно, и лучше управлять ими. Легочный аппарат в подростковом возрасте развивается недостаточно быстро, хотя жизненная емкость легких возрастает. Одна из важных задач педагога - научить обучающегося подросткового возраста правильно и глубоко дышать во время физической нагрузки на учебных занятиях.

У подростков наблюдается *снижение самооценки*. Повышенная возбудимость, характерная для подросткового возраста, при неправильном воспитании может привести к отрицательным формам поведения, создавать нервозность, раздражительность. Она же при правильном воспитании может оказаться источником повышенной творческой деятельности, активности, энергии, бодрости и жизнерадостности.

Цель: способствовать развитию и укреплению здоровья обучающихся посредством борьбы дзюдо.

Задачи:

Развивающие:

- ✓ развивать физические качества обучающихся, способствовать укреплению их здоровья;
- ✓ развивать нравственно-волевые качества личности обучающегося;
- ✓ развивать умение правильно оценивать намерения и способности своего соперника;
- ✓ развивать учебную мотивацию и рефлексию своей учебной деятельности.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать дисциплинированность, целеустремленность, ответственность, трудолюбие, умение уступать ради собственной победы;
- ✓ формировать отношение к своему здоровью как ценности;
- ✓ воспитывать чувство патриотизма и гордости за достижения российских спортсменов-дзюдоистов.

Обучающие:

- ✓ формировать интерес к дзюдо;
- ✓ формировать представления о значении дзюдо для физического, умственного, нравственного развития человека;
- ✓ формировать основные знания и умения, необходимые для овладения техникой борьбы дзюдо;
- ✓ способствовать овладению обучающимися основ техники борьбы дзюдо;
- ✓ формировать умение находить лучший способ действия из возможных

вариантов.

Ожидаемые результаты.

Личностные:

- проявление устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- отношение к своему здоровью как ценности, нацеленность на здоровый образ жизни;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия, нравственно-волевых качеств, в учебной деятельности и повседневной жизни;
- адекватная самооценка своих достижений, проявление стремления к лучшему результату;
- осуществление эффективной коммуникации в коллективе.

Метапредметные:

- использование общеразвивающих физических упражнений в повседневной жизни для укрепления здоровья;
- использование навыков анализа и проектирования своей деятельности в других предметных областях и повседневной жизни.

Предметные:

- освоение базовых техник борьбы дзюдо;
- выполнение упражнений и приемов дзюдо в соответствии с требованиями и нормами;
- соблюдение правил техники безопасности при выполнении различных упражнений и приемов базовых техник дзюдо.

Срок обучения: 1 год.

Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Комплектация учебных групп проводится по возрастному принципу.

Режим и продолжительность занятий.

Всего 216 часов в год, 6 часов в неделю.

Режим и продолжительность занятий соответствует требованиям СанПиН 2.4.3648 – 20 и Уставу МБУ ДО ДТДМ.

Формы организации учебной деятельности: очная групповая; индивидуально-групповая, в парах.

Формы занятий: практические и теоретические занятия (тренировки, показательные выступления, соревнования, беседа и др.).

Формы подведения итогов: педагогическая диагностика ЗУН, тестовые упражнения на выполнение контрольных нормативов, соревнования, спортивные праздники.

Формы воспитательной работы: встречи с интересными людьми нашего города, с ветеранами, спортсменами, акции, культурно-просветительские мероприятия.

Работа с родителями: родительские собрания, консультирование, совместные экскурсии и т.п.

Прогноз развития программы: разработка содержания программы для последующих годов обучения.

II. Учебно-тематический план.

№	Название темы	Кол-во часов			Форма контроля
		Теория	практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Педагогическая диагностика	1	1	2	-
2.	История борьбы дзюдо	2		2	
3.	Введение в дзюдо	2		2	
4.	Разминка для дзюдо	2	10	12	Пед. наблюдение
5.	Страховки и самостраховки при падениях	4	8	12	Пед. наблюдение
6.	Перемещение и работа корпуса	4	10	14	Пед. наблюдение
7.	Выведение из равновесия	4	10	14	Пед. наблюдение
8.	Искусство захватов и удержания	4	10	14	Пед. наблюдение
9.	Техника освобождения от захватов	4	10	14	Пед. наблюдение
10.	Компоненты техники броска	4		4	Пед. наблюдение
11.	Первая техническая группа	12	40	52	
12.	Вторая техническая группа	10	54	64	
13.	Судейство	1	3	4	
14.	Педагогическая диагностика		2	2	Пед. наблюдение
15.	Итоговое занятие		4	4	
	Всего часов:	54	162	216	

III. Содержание.

1. Вводное занятие, 2 ч.

Теория, 1 ч.

Дзюдо - популярнейший вид спорта, включенный в олимпийскую программу. Знакомство с содержанием программы. Роль гибкости в жизни человека, различных видах спорта и в дзюдо.

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения. Этикет дзюдоиста.

Практика, 1 ч.

Педагогическая диагностика: изучение стартовых возможностей и уровня физической подготовки детей для освоения программы, выполнение физических упражнений на силу, гибкость, координацию, равновесие и т.п.

2. История борьбы дзюдо, 2 ч.

Теория, 2 ч.

Зарождение и распространение дзюдо. Структура международного дзюдо. Выдающиеся спортсмены-дзюдоисты: российские и зарубежные. Основная цель и идеология дзюдо - воспитание человека в соответствии с высокими духовными принципами. Просмотр видеосюжетов о дзюдо.

3. Введение в дзюдо, 2 ч.

Теория, 2 ч.

Принципы и цели дзюдо. Основная терминология дзюдо. Необходимый инвентарь и снаряжение для занятий дзюдо. Даны дзюдо или системам степеней. Способы приветствия и правила поведения. Видеосюжеты о дзюдо. Беседа о значении борьбы дзюдо и других видах спорта для человека.

4. Разминка для дзюдо, 12 ч.

Теория, 2 ч.

Разминка и её цель для предотвращения травматизма в дзюдо. Длительность и интенсивность разминки. Виды разминки. Выброс адреналина в кровь во время разминки, помогает преодолеть физические нагрузки. Необходимость повышения температуры тела для разогрева мышц и придания эластичности связкам и сухожилиям. Подготовка сердечно-сосудистой системы. Улучшение кровообращения для насыщения мышц кислородом и питательными веществами для повышения выносливости.

Характеристика комплекса упражнений для подготовки дзюдоиста к преодолению предстоящих спортивных нагрузок.

Комментированный просмотр видеосюжетов.

Практика, 10 ч.

Общая (универсальная) разминка: выполнение упражнений с общим воздействием на весь организм. Специализированная разминка: выполнение специальных упражнений для дзюдо с избирательным воздействием на группы мышц. Игровая: выполнение разминочных упражнений в игровой форме. Силовая: выполнение лёгких силовых упражнений на различные группы мышц. Смешанная: выполнение упражнений из общей, специализированной, игровой и силовой разминки.

5. Страховки и самостраховки при падениях, 12 ч.

Теория, 4 ч.

Страховка и самостраховка: значение и отличие. Базовые страховки при падении. Комментированный просмотр видеосюжетов.

Практика, 8 ч.

Выполнение упражнений на отработку базовых страховок. Тренировочные упражнения: страховка назад из положения сидя; страховка назад из положения присев; страховка на правый бок из положений присев и со стойки.

6. Перемещение и работа корпуса, 14 ч.

Теория, 4 ч.:

Виды перемещений. Работа корпуса. Характеристика базовой техники перемещения и работы корпуса. Комментированный просмотр видеосюжетов.

Практика, 10 ч.

Выполнение базовых перемещений и работы корпуса: скользящий шаг; перемещение вправо и влево; перемещение вперед – вправо, вперед – влево.

7. Выведение из равновесия, 14 ч.

Теория, 4 ч.

Равновесие. Выведение из равновесия соперника. Характеристика техники выведения из равновесия в дзюдо. Комментированный просмотр видеосюжетов.

Практика, 10 ч.

Тренировочные упражнения на выведение из равновесия соперника: вперед – назад, влево – вправо, назад – вправо, назад – влево, вперед – вправо, вперед – влево.

8. Искусство захватов и удержания, 14 ч.

Теория, 4 ч.

Захваты и удержания в дзюдо. Характеристика техники выполнения удержания и захватов. Комментированный просмотр видеосюжетов.

Практика, 10 ч.

Выполнение удержания и захватов: держание сбоку (с захватом под рукой; с захватом руки и головы); удержание поперек (с захватом ноги и пояса; с захватом своих рукавов); удержание сверху с захватом двух рук; удержание со стороны головы с захватом пояса и захватом руки и пояса.

9. Техника освобождения от захватов, 14 ч.

Теория, 4 ч.:

Техника освобождения от захватов. Характеристика элементов техники освобождения от захватов. Комментированный просмотр видеосюжетов.

Практика, 10 ч.

Выполнение тренировочных упражнений освобождения от захватов: от захвата запястья одной рукой (двумя руками); от захвата четырех пальцев обратным хватом; от обхвата руки; от обхвата сзади.

10. Компоненты техники броска, 4 ч.

Теория, 4 ч.

Техника броска. Характеристика компонентов техники броска.
Комментированный просмотр видеосюжетов.

11. Первая техническая группа, 52 ч.

Теория, 12 ч.

Первая техническая группа: приёмы первой степени сложности.
Характеристика приемов, входящих в первую техническую группу.
Комментированный просмотр видеосюжетов.

Практика, 40 ч.

Выполнение и отработка приемов первой технической группы: боковая подсечка подошвой; наружный подбив колена; подбив спереди; бросок через бедро закручиванием; бросок зацепом снаружи; бросок через бедро с перехватом; бросок зацепом изнутри; бросок через плечо одной рукой; бросок через плечо глубоким захватом.

Разучивание и отработка упражнений базового комплекса «20 форм».

12. Вторая техническая группа, 64 ч.

Теория, 10 ч.

Вторая техническая группа: приёмы второй степени сложности.
Характеристика приемов, входящих во вторую техническую группу.
Комментированный просмотр видеосюжетов.

Практика, 54 ч.

Выполнение приемов второй технической группы: бросок зацепом снаружи за разноименную ногу; бросок зацепом изнутри за разноименную ногу; бросок через бедро с перехватом за шею; бросок через бедро с вытягиванием вверх; бросок с боковым подбивом под две ноги; передняя подножка; бросок наружным подхватом; бросок внутренним подхватом.

13. Судейство, 4 ч.

Теория, 1 ч.

Судейство и участие в дзюдо. Характеристика основных приемов судейства. Комментированный просмотр видеосюжетов.

Практика, 3 ч.

Тренировочные упражнения на судейство с использованием основных приемов судейства.

14. Педагогическая диагностика, 2 ч.

Практика, 2 ч.

Контрольное выполнение упражнений дзюдо, освоенных за учебный год. Оценка и самооценка обучающимися качества освоения программы обучающимися.

15. Итоговое занятие, 4 ч

Практика, 4 ч.

Подведение итогов. Показательные, внутригрупповые выступления.

IV. Методическое обеспечение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» разработана с учетом современных требований к организации образовательного процесса, который проектируется на общих дидактических принципах физического воспитания, но имеет свои специфические особенности, свойственные дзюдо.

При проектировании содержания программы учтены следующие педагогические принципы:

- *научности и доступности обучения;*
- *упорядоченности педагогического процесса* (целостности, систематичности, последовательности), что означает достижение единства и взаимосвязи между всеми компонентами педагогического процесса;
- *природосообразности*, т.е. образовательный процесс проектируется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- *вариативности содержания* - обеспечение обучающимся свободы выбора своей образовательной траектории;
- *гуманизации* - педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав ребенка и уважения к нему;
- *демократизации* - предоставление всем участникам образовательного процесса свободы для саморазвития, саморегуляции, самоопределения, самообучения, самовоспитания;
- *культуросообразности* - максимальное использование в образовательном процессе той культурной среды, в которой находится МБУ ДО ДТДМ;
- *принципа единства и непротиворечивости действий учебного заведения и образа жизни учащихся*, что способствует установлению взаимосвязей между сферами жизни обучающихся.

В основу содержания данной образовательной программы заложены основные положения педагогической теории П.Я. Гальперина «О поэтапном формировании действий и понятий». Согласно данной теории каждое действие представляет собой единство трех частей: ориентировочной, исполнительной, контрольно-корректировочной. Ориентировочная часть выполняет функции программы действия, на основе которой осуществляется исполнительная часть. Параллельно с исполнением осуществляется контроль: результаты действия сопоставляются с учебным заданием и оценивается продвижение к цели. Непосредственное овладение двигательным действием начинается с формирования знания о сущности двигательной задачи и пути ее решения. Педагог обращает внимание обучающегося на те элементы изучаемого действия, от которых зависит успешность его выполнения. В связи с этим, овладение новыми движениями в технике дзюдо в кратчайшие сроки, представляется принципиальным и важным.

Согласно этой теории, сформирована ориентировочная основа действия обучающихся в процессе освоения образовательной программы «Дзюдо», в соответствии с которой подобраны развивающие подготовительные и специальные упражнения для каждого занятия.

Педагогические методы и приемы, которые применяются в образовательном процессе, способствуют комплексному решению педагогических задач по созданию развивающей среды для обучающихся. На занятиях используются следующие педагогические методы.

❖ Для развития силовых качеств обучающихся:

- *метод повторных усилий*;
- *метод динамических усилий* - способствует развитию скоростно-силовых качеств, его суть заключается в том, что упражнения выполняются без отягощений или с незначительными отягощениями, но с максимальной амплитудой;
- *метод с применением изометрических усилий* - предполагает выполнение упражнений в статическом положении при выполнении в медленном темпе силовых упражнений преодолевающего или уступающего характера. Этот метод используется на занятиях с подготовленными группами.

• *метод комбинированных усилий* - применяются различные режимы мышечной работы, их сочетание дает наилучший эффект в развитии силы. Последовательность исполнения вышеизложенных методов при выполнении общеразвивающих упражнений может быть следующей: сначала в динамическом режиме, затем в изометрическом режиме, после этого с большими мышечными усилиями и, наконец, метод многократных повторений.

❖ Основные методы для развития гибкости обучающихся:

- *метод активных движений* - упражнения выполняют за счет активного сокращения определенной группы мышц и растягивания их антагонистов (например, наклон туловища, махи ногами, шпагат в прыжке и другие);
- *метод пассивных движений* - упражнения выполняются с помощью партнера с использованием дополнительных отягощений или собственной массы;
- *метод статических положений* - удерживание позы обучающегося в определенном положении в течение 15–20 секунд, с увеличением времени в последующем до 2–3 минут;
- *комбинированный метод* - упражнения выполняются в разных режимах: сначала идут активные движения, затем пассивные и далее движения в статических позах.

Выносливость – физическое качество, которое выражается в способности организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.

❖ Для развития выносливости используются следующие методы:

- *равномерный непрерывный метод* - характеризуется непрерывным длительным режимом работы с сохранением равномерной скорости, усилий, ритма, постоянного темпа, амплитуды движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью в течение 15–30 минут;
- *переменный метод* (игра скоростей) - отличается последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и других параметров;
- *интервальный метод* - выполнение упражнений со стандартной и переменной нагрузкой и со строго дозированными заранее запланированными интервалами отдыха между упражнениями (1–3 мин.). Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм;
- *метод круговой тренировки* - выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6–10 упражнений, которые обучающийся проходит от 1 до 3 раз;
- *соревновательный метод* - выполнение упражнений в форме соревнований;
- *игровой метод* - развитие выносливости в процессе игры, в которой существуют постоянные изменения ситуации, повышает эмоциональность на занятиях.

Одним из *главных методических приемов* во время проведения занятия является строгая регламентация учебного процесса и точное регулирование физической нагрузки обучающихся в соответствии с их возрастными физиологическими особенностями. На занятиях применяются многообразные методы обучения: изменение темпа и амплитуды движения, увеличение или уменьшение количества повторений, изменение исходных и конечных положений, применение отягощений и амортизационных устройств и т.п., что позволяет регулировать нагрузку детей в соответствии с уровнем их подготовленности и возрастом

Материально-техническое обеспечение программы.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных соревнований с участием ведущих спортсменов, методические разработки в области борьбы дзюдо.

Материально-техническая база:

Оборудование:	- татами;	- скакалки;
Инвентарь:	- маты гимнастические;	- мяч волейбольный;
	- конусы тренировочные;	- мяч баскетбольный;
	- жгуты, экспандеры;	- мяч футбольный;
		- кимоно.

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Нормативно-правовые документы.

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
5. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
6. СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 г. № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области;
9. Устав и локальные акты МБУ ДО ДТДМ.

Список использованной литературы

1. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. М.: Советский спорт, 2006.
2. Кухтарева О.А. Теоретические и методологические основы нравственного воспитания средствами физической культуры и спорта: Автореферат дисс. канд. пед. наук. Карачаевск, 2003.
3. Нравственное воспитание спортсменов высокой квалификации. Статья, опубликованная на сайте: <http://www.flacho.org.ua/publ/8-1-0-438>
4. Нравственное (этическое) воспитание. Статья, опубликованная на сайте: http://www.razlib.ru/psihologija/shpargalka_po_pedagogike/p31.php

Литература для педагога.

- 1.. Акопян А. О и др. 2008 г. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ
2. Бернштейн Ю.В. О ловкости и ее развитии. М.: Физкультура и спорт,1991. -287с.
3. Дзюдо (сборник научно-методических материалов) 1997
4. Ельчанинов В.Н. Bravo Япония //Дзюдо,2002, №2. - с.66-68
5. Ощепков. В.С. Дзюдо. 2000 г
6. Физическая культура и спорт в системе образования. Сборник статей. 2005 г.
7. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Общая физиология 2001 г.
8. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Возрастная физиология 2001 г.
9. Judo 100 KEER KANTELEN 1995 г.
10. М. И. Станкин Психолого-педагогические основы физического воспитания 1987 г.
11. Удяков А.А. 2009 г. Там, где рождаются победы... Фотоальбом о спортивной команде СЗРК ВВ МВД России.
12. Федякина Г.К. Развитие координационных и интеллектуальных способностей школьников младших классов на основе возрастных закономерностей организации движений//Ареф.канд.дисс. - Майкоп,1998-22с.
13. Фраде Колд. Дзюдо для нас (Перевод Н. Дьячковой) //Журнал «ДЗЮДО». -М.,2002, №3-4. – С. 94-97.
14. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993.
15. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995.
16. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. – Челябинск, 1996.