

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
самарской области «Областной детско-юношеский центр развития
физической культуры и спорта»

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете
Протокол
№ 3 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 30 от 30.08.2021
Директор ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС
 А.П. Адамов



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Дзюдо»

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработчики программы:
инструктор-методист Сергеев М.В.
педагог дополнительного образования Арычков А.А.

г. Самара, 2021

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Министерства просвещения Российской Федерации и Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

В содержание программы вошли педагогические практики современности по воспитанию и выявлению талантливых обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки резерва по виду спорта «Дзюдо».

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа тхэквондо (далее Программа) — документ, определяющий содержание образовательного процесса в ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Вид спорта «Дзюдо» один из видов единоборств, родиной которого является Япония. Дзюдо получило широкую популярность и распространение, как во всём мире, так и у нас в стране.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования. Вторая форма – профессиональное дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях всероссийского и международного уровней.

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо даёт возможность уже с 6 лет начинать осваивать отдельные элементы всего комплекса технических действий.

Чтобы рационально построить образовательный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения спортивных результатов в виде спорта.

Актуальность программы

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя: бросковую технику; технику удержаний; технику болевых приёмов на локтевой сустав; технику удушающих приёмов.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения приемам дзюдо.

Цель программы — формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение дзюдо.

Задачи программы:

обучающие:

- обучение двигательным навыкам, необходимым при освоении технических приемов дзюдо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;
- обучение техническим и тактическим приемам.

развивающие:

- развить физические и специальные качества;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;
- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными приемами дзюдо.

воспитательные:

- формирование организаторских, коммуникативных навыков;
- воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся младшего школьного возраста, в возрасте от 6 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям дзюдо.

Зачисление на обучение по программе «Дзюдо» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача вступительных испытаний не предусмотрена.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает общефизическую, специально физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовку, самостоятельную работу, и сдачу контрольных нормативов исходя из выбранного вида спортивной деятельности.

Основными формами проведения занятий являются:

Форма занятий – групповая, очная. Также возможна реализация программы в заочной форме, дистанционно по планам подготовки, а также через интернет ресурсы Zoom, Viber, WhatsApp, Telegram, Youtube.

Наполняемость учебной группы– 15 человек.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Одно занятие не может быть менее одного часа и не более двух академических часов.

Наполняемость учебной группы– 15 человек.

Режим работы: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Одно занятие не может быть менее одного часа и не более двух академических часов.

Возрастной период обучения	Примерный возраст обучающихся (лет)	Недельная нагрузка	Допустимые режим занятий	Количество учебных недель	Итого часов в год	Всего за период обучения
первый	6-7	3	1x1x1	44	132	132
второй	8-9	6	2x2x2	44	264	264
третий	10-11	6	2x2x2	44	264	264
четвертый	12-13	6	2x2x2	44	264	264
пятый	14-15	6	2x2x2	44	264	264
шестой	16-18	6	2x2x2	44	264	264

Срок реализации программы: 1 год, 132/264 часа, в зависимости от возрастного периода обучения группы.

По окончании обучения обучающиеся будут:

знать:

- знания истории развития спорта «тхэквондо»;
- представления о роли физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- знания основ здорового питания, личной гигиены, правил организации режима дня;
- ознакомление с основными правилами соревнований по виду спорта легкая атлетика;
- понимание влияния физических упражнений на умственную и физическую работоспособность человека;
- правила безопасности во время занятий физической культурой;
- первоначальные сведения о технике безопасности на занятиях по тхэквондо;
- начальные правила эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, спортивной экипировкой по виду спорта тхэквондо.

уметь:

- выполнять основные двигательные умения необходимые в тхэквондо;
- выполнять подготовительные (общеподготовительные) упражнения (основные строевые упражнения и команды, общеподготовительные упражнения без предметов, упражнения для отдельных групп мышц);
- выполнять общеподготовительные упражнения, направленных на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена (дыхательные упражнения, кросс, спортивные игры, бег на короткие дистанции);
- организовывать и проводить подвижных игр;
- выполнять техники подготовительных упражнений в тхэквондо;
- соблюдать правила техники безопасности по виду спорта тхэквондо в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- выполнять нормативы по контрольным упражнениям.

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

Для детей от 6 до 8 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

Для детей 9-15 лет (особенностью занятий с обучающимися этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий или высокий уровень физической подготовки);

Для подростков 16-18 лет (в работе с обучающимися этого возраста рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 2 уровня подготовки начальный (первый и второй год обучения) и основной (третий, четвертый, пятый и шестой год обучения).

Отличительной особенностью каждого из уровней подготовки является:

- начальный уровень (у обучающихся создается представление об избранном виде спортивной деятельности; развиваются необходимые двигательные качества для овладения техническими приемами; изучаются начальные навыки и технические приемы двигательной активности).

- основной уровень (направлен на изучение технических приемов необходимых для освоения техники ведения поединков, изучение тактических действий при ведении спаррингов; дальнейшее развитие и укрепление

двигательных навыков и качеств физической подготовленности, формирование основ для самостоятельной подготовки обучающихся).

**Учебный план ДООП «Дзюдо»
(6-7 лет)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		11		
2	ОФП		1	48	диагностика
3	СФП		1	26	диагностика
4	Техническая подготовка		1	33	диагностика
5	Подвижные игры/Спортивные игры		1	7	диагностика
6	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	132	16	116	

(8-9 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		11		
2	ОФП		1	100	диагностика
3	СФП		1	48	диагностика
4	Техническая подготовка		1	52	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	26	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	18	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

(10-11 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		9		
2	ОФП		1	88	диагностика
3	СФП		1	60	диагностика
4	Техническая подготовка		1	46	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	36	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	16	248	

(12-13 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		11		
2	ОФП		1	79	диагностика
3	СФП		1	67	диагностика
4	Техническая подготовка		1	45	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	37	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

(14-15 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		11		
2	ОФП		1	74	диагностика
3	СФП		1	68	диагностика
4	Техническая подготовка		1	46	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	40	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

(16-18 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		11		
2	ОФП		1	68	диагностика
3	СФП		1	68	диагностика
4	Техническая подготовка		1	46	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	46	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

Методическое обеспечение

В данной программе приводится годовой учебный план обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

Программный материал для практических занятий

Гимнастические упражнения

Общеразвивающие, строевые, акробатические, упражнения на снарядах, беговые и прыжковые упражнения. Они формируют правильную осанку, развивают силовые способности, растягивают и расслабляют мышцы. Нагрузка регулируется: количеством повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями).

Физическая подготовка:

2.1. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса.

-ОРУ для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью).

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса (свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных и. п.)

- ОРУ для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание – разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из положения лежа, сидя, передвижения в седе.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения с стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь,

наклоны с седе ноги вместе ноги врозь, полушпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами, потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, скрестные движения голеньями; потряхивание стопами и голеньями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

2.2. Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи:

- ОРУ для стопы и голени: поднимания, подскоки, ходьба.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения из различных и. п.; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища и поднимание ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и. п.; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и. п.; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.

- ОРУ для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения, наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и. п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре); перекаты со лба на затылок; борцовский мост (с помощью).

- ОРУ на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

2.3. Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);

- упоры (головой о ковер, упор присев, упор лежа)

- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;

- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);

- стойка на лопатках;

- боковой переворот с помощью и без;

- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);

- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);

- подтягивание в висе;

- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост);

- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе).

Общая физическая подготовка:

Силовая - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); - лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг и набивным мячом 1-3 кг.

Скоростная – бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через длинную и короткую скакалку; выпрыгивания из приседа, многоскоки;

На выносливость – чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000м.;

На координацию – челночный бег 3х5 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол; подвижные игры, эстафеты;

Гибкость – упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Специальная физическая подготовка.

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

- группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
- кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
- стойка на лопатках;
- боковой переворот с помощью и без;
- упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
- висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) - сначала с помощью;
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе).

Общеподготовительные упражнения на освоение техники:

- кувырки вперед, назад;
- перекаты боком вправо, влево;
- боковой переворот «колесо» (начиная переворот в одну сторону), в парах;
- самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, перекат назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без паузы. Выполняется быстро из различных исходных положений);
- борцовский мост;

- забегания на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы);
- выполнение имитационных упражнений;
- приемы этикета: приветствие, пояс (завязывание).
- стойки, передвижения, передвижения обычными шагами, передвижения приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали; спиной вперед.
- повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед; на 90 градусов шагом назад; на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180 градусов круговым шагом вперед; на 180 градусов круговым шагом назад.
- захваты (основной захват – рукав-отворот).
- основной захват-выведение из равновесия вперед;
- основной захват-выведение из равновесия назад;
- освобождение от захвата.

Тактическая подготовка.

- тактика захвата и освобождение от захватов;
- тактика участия в соревнованиях по ОФП.

Подвижные игры

Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании обучающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

«Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками», «Волк во рву», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Команда быстроногих», «Петушиный бой», «Тяни в круг», «Успей занять место» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без; в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий.

Волевая подготовка:

- элементарные формы борьбы (в игровой ситуации): за захват, выталкивание, кто быстрее, за территориальное преимущество и т.д.;
- соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе;
- поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря;
- соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях;
- участие в эстафетах, подвижных играх (умение оценивать личную победу и командную, правильное поведение при проигрышах).

Нравственная подготовка:

- помощь при выполнении упражнений;
- подготовка и уборка инвентаря;
- выполнение требований и заданий тренера;
- соблюдение этикета спортсмена.

Теоретическая подготовка.

- техника безопасности на занятиях;
- понятие о физической культуре и спорте;
- понятие о гигиене, гигиенические требования к одежде и обуви;
- история возникновения дзюдо и самбо;
- значение и основные правила закаливания;
- влияние осанки на здоровье;
- правила соревнований.

Медико-педагогический контроль.

- показатели функционального состояния обучающихся в стандартных условиях;
- тесты: бег 20 м;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег;
- подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища из положения лежа на спине колени согнуты.;
- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных борцов для занятий - медосмотр;
- систематическое наблюдение за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок (график пульсометрии, моторная плотность).

Тактико-техническая подготовка.

Техника:

- стойка борца: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная;
- дистанция: в не захвата, в захвате, дальняя, средняя, ближняя;
- самостраховка при падении: на левый бок, на правый бок, на спину;
- страховка партнера;
- захваты и освобождения от захватов;
- падение: вперед, назад, влево, вправо;
- передвижение: вперед, назад, влево, вправо, подшагиванием;
- удержание из разных положениях лежа (боком, сверху);
- броски подсечкой: боковая, передняя, под пятку изнутри;
- броски зацепом: изнутри, стопой снаружи;
- броски подножкой: передняя, задняя;
- бросок через бедро.

Тактика

Простейшие способы тактической подготовки для проведения движений: выталкивание с ковра, борьба за захват. Стоя на коленях, свалить соперника на татами захватами за рукав, за пояс, за два рукава, отворот.

Игровые методы тактической подготовки: с опережением - кто первым уйдет от удержания за определенное время в команде, кто первый вытолкает в команде больше соперников за определенное время. Сидя перед лицом друг к другу, кто первым свалит соперника на спину толчком руками.

Усилия борца, направленные на нарушение равновесия противника вперед (стоя на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге, толчок правой, тяга левой), усилия борца, направленные на нарушения равновесия назад (толчок двумя руками).

Игровые методы, связанные с простейшими тактическими действиями борцов: с опережением, с удержанием; тактика борьбы на краю ковра.

Здоровье сберегающие технологии.

На спортивно-оздоровительном этапе применение здоровьесберегающих технологий преимущественно обеспечивает организационно-методическую сторону системы занятий. Реализация здоровьесберегающих технологий в практике предусматривает избегание не только физических травм и психологических перегрузок, но и безопасность учебно-воспитательного процесса. Здоровьесберегающие технологии требуют учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки.

В практике системы спортивно-оздоровительных занятий здоровьесберегающие технологии воздействуют в следующих направлениях:

- рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма;
- методические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий;
- требования к профессиональной компетентности специалистов;
- педагогический и врачебный контроль состояния здоровья занимающихся.

Система контроля и зачетные требования

Формы подведения итогов реализации программы — участие в соревнованиях школьного и муниципального уровней.

- участие в демонстрации техники бросков;
- соревнования по ОФП;
- соответственно технико-физической подготовке, участие в соревнованиях.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (приложение 2)

Литература

1. Программа спортивной подготовке для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агентство по физической культуре и спорту. 2006г. г. Москва
2. Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». Авторы- С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева. г. Волгоград. 2008г.
3. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности учащихся Кольского Заполярья. Автор- Е.М. Лапицкая. г. Мурманск. 2001г.
4. Программа по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. Москва 2005г.
5. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки; Методические основы развития физических качеств/ Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994, - 368 с.

Примерный календарный учебный план

месяц	6-7 лет												
	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл		
													Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>													
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1		16
<i>2. Практические занятия</i>													0
<i>ОФП</i>	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	2		48
<i>СФП</i>	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1		26
<i>Техническая подготовки</i>	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	1		33
<i>Тактическая подготовка</i>													
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	1	1		1	1	1				1	1		7
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1		2
<i>Итого часов:</i>	11	11	12	12	11	10	11	11	10	11	6		116
<i>Всего часов:</i>	13	13	13	13	12	12	13	12	12	12	7		132

месяц	8-9 лет												
	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл		
													Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>													
<i>Итого часов:</i>	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1		18
<i>2. Практические занятия</i>													0
<i>ОФП</i>	10	10	9	9	9	9	10	10	9	9	6		100
<i>СФП</i>	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	2		48
<i>Техническая подготовки</i>	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2		52
<i>Тактическая подготовка</i>	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1		26
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1		18
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1		2
<i>Итого часов:</i>	24	24	22	25	23	22	24	24	22	23	13		246
<i>Всего часов:</i>	26	26	24	26	24	24	26	26	24	24	14		264

месяц	10-11 лет												
	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл		
													Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>													
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1		16
<i>2. Практические занятия</i>													0
<i>ОФП</i>	9	9	8	8	8	8	9	9	8	8	4		88
<i>СФП</i>	6	6	6	6	6	5	6	5	6	6	2		60
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	3		46
<i>Тактическая подготовка</i>	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	2		36

<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	16
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	24	24	24	22	23	25	22	23	13	248
<i>Всего часов:</i>	26	26	25	25	25	24	25	26	24	24	14	264

	12-13 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	8	8	7	7	7	7	8	8	7	8	4	79
<i>СФП</i>	7	6	7	6	7	5	7	7	6	7	2	67
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	5	5	4	4	4	4	5	3	3	45
<i>Тактическая подготовка</i>	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	37
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	16
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	23	24	23	22	24	23	22	24	13	246
<i>Всего часов:</i>	26	26	24	26	24	24	26	24	24	26	14	264

	14-15 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	4	74
<i>СФП</i>	7	6	7	6	7	6	7	7	6	7	2	68
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	5	5	4	4	4	5	5	3	3	46
<i>Тактическая подготовка</i>	4	5	3	4	3	3	3	5	3	5	2	40
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	16
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	23	24	23	22	22	25	22	24	13	246
<i>Всего часов:</i>	26	26	24	26	24	24	24	26	24	26	14	264

	16-18 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0

ОФП	7	7	6	6	6	6	6	7	6	7	4	68
СФП	7	6	7	6	7	6	7	7	6	7	2	68
Техническая подготовки	4	4	5	5	4	4	4	5	5	3	3	46
Тактическая подготовка	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	2	46
Подвижные/спортивные игры	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	16
Контрольные упражнения				1							1	2
Итого часов:	24	24	23	24	23	22	22	25	22	24	13	246
Всего часов:	26	26	24	26	24	24	24	26	24	26	14	264

Приложение 2

Контрольные нормативы (мониторинг)

(6-7 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	6,6	6,4	6,2	6,8	6,6	6,4
Координация Челночный бег 3x10 м	16,0	15,6	15,4	16,0	15,8	15,6
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола пальцами рук)					
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4	6	8	3	5	7
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	12	14	16	10	12	14
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,0	1,2	1,3	1,0	1,1	1,2

(8-9 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	6,4	6,2	6,0	6,6	6,4	6,2
Координация Челночный бег 3x10 м	15,6	15,4	15,2	15,6	15,4	15,2

Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола ладонью руки)					
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9	12	16	5	7	12
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	19	21	23	15	18	20
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,2 м	1,3 м	1,4 м	1,2 м	1,3 м	1,4 м

(10-11 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	6,2	6,0	5,8	6,4	6,2	6,0
Координация Челночный бег 3x10 м	10,2	9,9	9,6	10,8	10,5	10,0
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола ладонями рук)					
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	13	17	7	9	13
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	21	23	25	18	20	22
Сила (подтягивание из положения виса стоя (мальчики)/лежа (девочки)	7	8	9	11	12	13
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,6	1,65	1,7	1,45	1,50	1,55
Техническое мастерство						

(12-13 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл

Быстрота Бег 30 м	5,4	5,2	5,0	5,8	5,6	5,4
Координация Челночный бег 3x10 м	10,0	9,8	9,5	10,6	10,2	9,9
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола ладонями рук)					
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	18	20	10	12	14
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	25	28	30	22	25	28
Сила (подтягивание из положения виса стоя (мальчики)/лежа (девочки))	8	9	10	12	14	16
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,6	1,7	1,8	1,5	1,6	1,7
Техническое мастерство						

(14-15 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	5,3	5,1	4,8	5,6	5,5	5,3
Координация Челночный бег 3x10 м	9,8	9,7	9,4	10,4	10,1	9,8
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола ладонями рук)					
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	20	22	12	14	16
Подъем туловища лежа на полу (пресс)	28	30	32	24	27	30
Сила (подтягивание из положения виса стоя (мальчики)/лежа (девочки))	9	10	11	13	15	17

Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,7	1,8	1,9	1,6	1,7	1,8
Техническое мастерство (16-18 лет)						
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Быстрота Бег 30 м	5,1	4,9	4,6	5,4	5,2	5,0
Координация Челночный бег 3x10 м	9,6	9,4	9,1	10,1	9,8	9,5
Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	(касание пола ладонями рук)					
Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	22	25	28	14	16	18
Подъем туловища лежа на полу (пресс) (1 мин)	30	35	40	25	30	35
Сила (подтягивание из положения виса стоя (мальчики)/лежа (девочки)	10	11	12	14	16	18
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места	1,8	1,9	2,0	1,7	1,8	1,9
Техническое мастерство						

СФП		
Контрольные упражнения		нормативы
1	Переходы (перевороты на мосту) 10 раз (секунды) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 20, 22
2	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 19, 20
3	10 бросков манекена (партнёра) через бедро (сек.) до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	28, 30, 36