

Государственное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования Ярославской области
«Центр детей и юношества»



Утверждаю
Директор ГОАУ ДО ЯО
«Центр детей и юношества»
Дубовик Е.А.
Приказ №17-01/208 от 01.04.2024г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«ДЗИУДО на базе общеобразовательной школы»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневая

Возраст детей: 7 – 13 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Данилов Виталий Викторович
педагог дополнительного
образования

г. Ярославль,
2024 г.

Оглавление

1.	Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Учебно-тематический план	6
1.2.1.	Учебно-тематический план 1-го года обучения	6
1.2.2.	Учебно-тематический план 2-го года обучения	6
1.3.	Содержание	7
2	Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1.	Календарно-учебные графики	16
2.1.1	Календарный учебный график 1-го года обучения	16
2.1.2.	Календарный учебный график 2-го года обучения	17
2.2.	Оценочные материалы	18
2.3.	Методическое обеспечение	20
2.4.	Кадровое обеспечение	23
2.5.	Материально-техническое обеспечение	23
3.	Список информационных источников	25

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

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.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Данная программа имеет 2 уровня: стартовый и базовый. Стартовый уровень предназначен для детей первого года обучения (СОЗ), базовый уровень для обучающихся второго года обучения (НП1).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**ДЗЮДО в общеобразовательной школе**» разработана с учетом: нормативно-правовой базы, нормативных документов регионального уровня, локальных актов ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» (см. ниже в разделе Информационные ресурсы).

Особенности программы:

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Программа разработана для учащихся 7 - 13 лет и предполагает реализацию на базе общеобразовательной школы. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность в двигательной активности.

Актуальность:

Рост популярности дзюдо в мире и нашей стране, занятия дзюдо в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов; способствуют нравственному воспитанию, формированию жизненно-важных двигательных умений и навыков; создают условия для раскрытия физических и психологических способностей детей; воздействуют на процесс гражданского становления личности, формирования ее патриотических установок

Цель: укрепление здоровья, духовно-нравственное воспитание, интеллектуальное и физическое развитие ребенка в процессе общей физической подготовки и изучения основ культуры, техники и тактики дзюдо.

Задачи:

- укреплять здоровье и улучшать физическое развитие;
- совершенствовать технику и тактику дзюдо;
- создавать условия для приобретения соревновательного опыта;
- способствовать освоению допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- способствовать достижению спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- содействовать формированию санитарно-гигиенических навыков;
- формировать волевые и моральные качества личности.

Воспитательные задачи, в том числе профориентационные, решаются в рамках воспитательного потенциала предмета, а также в рамках реализуемых мероприятий для обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

Задачи 1-го года обучения –

спортивно-оздоровительный этап (СОЗ)

- познакомить учащихся с основами здорового образа жизни и гигиены;
- развивать у детей заинтересованность, желание заниматься спортом, непосредственно дзюдо;
- развивать навыки, необходимые для начала занятий единоборством и изучения технического материала;
- учить детей простейшей самоорганизации при выполнении спортивных упражнений;
- способствовать овладению техникой белого пояса (6 КЮ).

Задачи 2-го года обучения - этап начальной подготовки первого года обучения (НП 1)

- стимулировать мотивацию у учащихся к здоровому образу жизни;
- развивать физические качества, наиболее активные в этом возрасте;
- сохранить максимально возможное количество занимающихся дзюдо;
- способствовать овладению техникой жёлтого пояса (5 КЮ);
- выполнение 3 юношеского разряда по дзюдо;
- постепенно включать учащихся в соревновательную практику.

Ожидаемые результаты 1-го года обучения - спортивно-оздоровительный этап (СОЗ):

- владение начальными знаниями об укреплении здоровья, улучшении физического развития и гигиены;
- проявление интереса к занятиям по дзюдо;
- владение комплексом специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо, теоретическими знаниями данного этапа;
- владение начальными навыками самостоятельных тренировок;
- овладение техникой белого пояса (6 КЮ);

Ожидаемые результаты 2-го года обучения - этап начальной подготовки первого года обучения (НП 1):

- владение знаниями об укреплении здоровья, улучшении физического развития;
- положительная динамика развития физических качеств;
- проявление устойчивого интереса к занятиям по дзюдо;
- владение техникой дзюдо, уровня – жёлтый пояс (5 КЮ);
- выполнение спортивного юношеского 3 разряда по дзюдо;
- участие в одном и более соревнованиях;
- сохранить контингент занимающихся;

Условия формирования группы:

I год обучения - спортивно-оздоровительный этап (СОЗ):

На данное направление программы принимаются дети, прошедшие обучение по программе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по дзюдо» (минимум 1 год), в течение учебного года возможен прием (новичков) обучающихся при условии наличия вакантных мест. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя). Педагог проводит собеседование с родителями, проводится просмотр детей на предмет физической подготовки и возможности заниматься в группе.

Оптимальная наполняемость спортивно-оздоровительной группы 14 человек, состав группы постоянный. Группа комплектуется из детей – мальчиков и девочек 7-9 лет, основной приём детей проходит в начале учебного года (как правило с 1 по 10 сентября),

в течение учебного года возможен приём детей при условии наличия вакантных мест. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

Режим организации занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2 раза	4 часа	144

II год обучения - спортивно-оздоровительный этап (СОЗ-2):

Оптимальная наполняемость группы – 12 человек, основной возраст обучающихся: мальчиков и девочек 10 - 13 лет. Состав группы постоянный. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя). Педагог проводит собеседование с родителями, проводится просмотр детей на предмет физической подготовки и возможности заниматься в группе. В течение учебного года возможен приём обучающихся при условии наличия вакантных мест, медицинского допуска, анкеты-заявления от родителя (законного представителя). Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

Режим организации занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2 раза	4 часов	144

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных заданий;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий;
- прохождение медицинского осмотра 2 раза в год;
- обеспечение соревновательной деятельности;
- обеспечение учебно-тренировочных сборов в виде выездных мероприятий (июль-август);
- участие в воспитательных мероприятиях.

Допускается разработка индивидуальных образовательных маршрутов для обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Форма обучения очная. В случае введения ограничительных мер на реализацию образовательной программы в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой, реализация программы может осуществляться в дистанционном режиме с применением электронного обучения/ дистанционных образовательных технологий.

Формы организации занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- медицинский контроль;
- тестирование.

Форма одежды для занятий должна быть удобная, не мешающая выполнению упражнений.

Контроль успеваемости и аттестация учащихся осуществляются в соответствии с положением о формах, периодичности и порядке технического контроля успеваемости и аттестации обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

1.2. Учебно-тематический план
1.2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения (СОЗ)

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		СОЗ 7-9 лет
Теоретический раздел		
1.	Теоретическая подготовка	3
	Итого (час)	3
Практический раздел		
1.	Техническая подготовка/ начальные формы упражнений дзюдо	51
2.	Общая физическая подготовка	70
3.	Зачетные требования (Экзамен КЮ)	2
4.	Врачебно-педагогический контроль/медосмотр	4
5.	Воспитательные мероприятия	14
	Итого часов	141
	Всего часов	144

1.2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения (СОЗ-2)

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		СОЗ-2 10-13 лет
Теоретический раздел		
1.	Теоретическая подготовка	3
	Итого (час)	3
Практический раздел		
1.	Техническая подготовка/ начальные формы упражнений дзюдо	51
2.	Общая физическая подготовка	70
3.	Зачетные требования (Экзамен КЮ)	2
4.	Врачебно-педагогический контроль/медосмотр	4
5.	Воспитательные мероприятия	14
	Итого часов	141
	Всего часов	144

1.3. Содержание

1.3.1. Содержание программы для групп СОЗ - 1 год обучения:

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки:

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
2	Техника безопасности на занятиях.	Правила поведения на занятиях, правила безопасного выполнения упражнений и приёмов
3	Зарождение и развитие дзюдо.	История борьбы дзюдо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

Практический раздел

Техническая подготовка/ начальные формы упражнений дзюдо:

6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС.

1. Рэй (rei) - приветствие (поклон)

Тачи рэй (tachi rei) - приветствие стоя

Дза рэй (za rei) - приветствие на коленях

2.Оби (obi) - пояс (завязывание)

3.Шисей (shisei) – стойки

4.Шинтай (shintai) – передвижения

Аюми аши (ayumi ashi) - передвижение обычными шагами

Цуги аши (tsugi ashi) - передвижение приставными шагами:

- вперёд-назад
- влево-вправо
- по диагонали

5. Тай сабаки (tai sabaki) - повороты (перемещения тела):

- на 90* шагом вперед
- на 90* шагом назад
- на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180* круговым шагом вперед
- на 180* круговым шагом назад

6. Куми ката (kumi kata) - захваты

Основной захват - рукав-отворот

7. Кузуши (kuzushi) – выведение из равновесия

маэ кузуши	mae kuzushi	вперед
уширо кузуши	ushiro kuzushi	назад
миги кузуши	migi kuzushi	вправо
хидари кузуши	hidari kuzushi	влево
маэ миги кузуши	mae migi kuzushi	вперед-вправо
маэ хидари кузуши	mae hidari kuzushi	вперед-влево
уширо миги кузуши	ushiro migi kuzushi	назад-вправо
уширо хидари кузуши	ushiro hidari kuzushi	назад-влево

8. Укэми (ukemi) - падения

ёко укэми	yoko ukemi	на бок
уширо укэми	ushiro ukemi	на спину
маэ укэми	mae ukemi	на живот
дзэнпо тэнкай укэми	zenpo tenkai ukemi	кувырком

5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС.

НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

дэ аши бараи	de ashi barai	боковая подсечка под выставленную ногу
хидза гурума	hiza guruma	подсечка в колено под отставленную ногу
уки гоши	uki goshi	бросок скручиванием вокруг бедра
о сото гари	o soto gari	отхват

КАТАМЭ ВАДЗА (KATAME WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

хон кэса гатамэ	hon kesa gatame	удержание сбоку
ёко шихо гатамэ	yoko shiho gatame	удержание поперек
ками шихо гатамэ	kami shiho gatame	удержание со стороны головы
кузурэ кэса гатамэ	kuzure kesa gatame	удержание сбоку с захватом из-под руки

Общая физическая подготовка:

Ходьба:

- в колонне, шеренгой;
- на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы;
- с высоким подниманием бедра;
- коротким, средним, длинным шагом;
- с поворотами, боком, приставным шагом (вперед, назад, в сторону);
- в полуприседе с различным положением рук, с остановкой в приседе.

Равновесие:

- ходьба, приставляя пятку к носку (2-2,5 м);
- ходьба по ленточке, перешагивая через лежащие предметы.

Бег:

- на носках, с высоким подниманием бедра, захлестывая голень;
- с остановкой по сигналу;
- с коротким, средним и длинным шагом;
- с изменением направления и темпа;
- на выносливость до 160 м, на скорость отрезки 10, 20 м.;
- челночный бег 2х5 м., 2х10 м, 3х5 из различных положений.

Лазанье, ползание:

- в упоре на ладонях и стопах (между предметами, вокруг них);
- ползание по прямой линии 6-8 м;
- пролезание под предметом (высота 40 см.) в упоре на кистях и стопах.

Прыжки:

- на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, через линии, вверх, в длину, через препятствия;
- из положения присев;
- с одной ноги на две, с двух на одну;
- с поворотами на 90°, 180°, 360°;
- ноги вместе, ноги врозь, боков (на одной, двух ногах).

Катание, бросание, ловля мяча:

- катание мяча (диаметр 20-25 см.);
- ловля мяча после отскока от татами;
- катание мячей через ворота (ширина 50-60 см.) с расстояния 1-1,5 м.;
- подбрасывание мяча вверх и ловля;
- бросание в горизонтальную цель двумя руками снизу;
- от груди (расстояние 1,5-2 м.);
- метание в горизонтальную цель;
- попеременно (расстояние 2,5-5 м.);
- бросание предметов в вертикальную цель сверху правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м.).

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения без предметов на месте и в движении для мышц рук, ног, основных групп мышц живота, туловища спины;
- с предметами (мячами, обручами, поясами, гимнастическими палками);
- дыхательные упражнения.

Общеразвивающие упражнения на месте в парах:

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки внизу. 1 - руки в стороны, 2 - руки вверх, встать на носки, 3 - руки в стороны, опуститься на пятки, 4 - и.п.

2. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1, 3 - первый партнер выполняет наклон вперед. 2, 4 - второй партнёр выполняет наклон.
3. И.п.- стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1, 3 – первый партнёр выполняет наклон вперед, 2,4 - второй партнер выполняет наклон вперед.
4. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверху. 1, 3 - наклон вправо, 2, 4 - наклон влево.
5. И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера.
6. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в низу. Круговые вращения с поворотами.
7. И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги вместе, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера.
8. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера. Круговые вращения с поворотами.
9. И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок. Повороты туловища вправо, влево.
10. И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за локти партнёра. Круговые вращения с поворотами.
11. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверху. 1, 3 - выпад вперед правой ногой, 2, 4 – выпад вперед левой ногой.
12. И.п. – присед на правой, левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки. Перенос центра тяжести, с одной стороны, в другую.
13. И.п.- правая (левая) рука одного партнера в руке второго. Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания.

Общеразвивающие упражнения на месте (в колоннах):

1. И.п. - стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1- руки в стороны, 2,4 - И.п., 3- руки вверх.
2. И.п. - стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1-3 отведение прямых рук назад, 4 - И.п.
3. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1 - руки вверх, правую ногу назад на носок, 2, 4 - И.п., 3 - руки вверх, левую ногу назад на носок.
4. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1-3 наклон вперед, руки отводить назад, 4 - И.п.
5. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 - руки вверх, прогнуться, 2 - наклон вперед, 3 - присед, 4 - встать.
6. И.п. - стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 10 наклонов вперед под собственный счет.
7. И.п. - стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1, 2 - наклон вправо, 3, 4 - наклон влево.
8. И.п. - стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1 - выпад вправо, 2, 4 - И.п., 3 - выпад влево.
9. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 - выпад вперед правой ногой, руки вперед, 2, 4 - И.п., 3 - выпад вперед левой ногой.
10. И.п. - стоя в шеренгах, в выпаде правой ногой вперед, руки на плечах рядом стоящего. 20 прыжков со сменой положения ног в выпаде, под собственный счет.
11. И.п. - стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 12 приседаний под собственный счет.
12. И.п. - стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1-3 - подскоки на месте, 4 - поворот на 180 градусов.

Гимнастика и акробатика:

- прокат по спине в группировке из положений сидя, присев, стоя;
- гимнастический и борцовский «мости»;
- стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами;
- перекаты в группировке с последующей опорой за головой (под бедра, кувырок через плечо из седа и приседа);
- кувырок боком из упора стоя на коленях с последующей группировкой под бедра, кувырок через плечо из положения присев, из положения стоя.

Висы и упоры: подтягивания в висе лежа, висы на канате и перекладине, отжимания в упорах лежа от скамейки, от пола, поднимание ног в висе.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- с ходьбой и бегом («зевака»);
- с бросанием и ловлей мяча («вышибалы», «съедобное-несъедобное», «охотники и медведи»);
- с ползанием («машины и мости», «змейка», «луноход»);
- с бегом и ползанием («караси и щуки», «мухи и мухоморы», «пауки и мухи»);
- на внимание («запрещенное действие», «шлагбаум»);
- эстафеты.

Построения и перестроения:

- построение в шеренгу, колонну по одному, в круг, по границам рабочей зоны татами и по другим ориентирам;
- передвижение шагом и бегом в строю;
- размыкание на поднятые руки вперед и в стороны;
- перестроение из колонны по одному в колонны по два, по три.

Врачебный контроль/медосмотр

Всем обучающимся, для занятий дзюдо нужно получить медицинский допуск. Данная образовательная программа включает соревновательную подготовку, для этого необходимо получить специальный допуск физкультурного диспансера, который получают два раза в год.

Основные показатели для контроля развития физических качеств

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) Пресс 20 сек (не менее 15 раз) Подтягивание (не менее 3 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз) Пресс 20 сек (не менее 10 раз) Подтягивание на низкой перекладине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Координация	Челночный бег (не более 9,6 сек)	Челночный бег (не более 10 сек)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)
----------	---

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ЦДЮ:

1. Новогодняя кампания.
2. День рождения ЦДЮ.
3. Акция-концерт к Дню Учителя.
4. Экскурсия по музею Центра детей и юношества «Наш Центр: вчера, сегодня, завтра».
5. День Победы.
6. День России.
7. Праздник «День космонавтики».

Содержание программы групп СОЗ-2, 2 год обучения

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Примерный план теоретической подготовки:

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
2	Техника безопасности на занятиях.	Правила поведения на занятиях, правила безопасного выполнения упражнений и приёмов
3	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
4	Зарождение и развитие дзюдо.	История борьбы дзюдо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

Техническая подготовка
5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС.
НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

дэ аши бараи	de ashi barai	боковая подсечка под выставленную ногу
хидза гурума	hiza guruma	подсечка в колено под отставленную ногу
уки гоши	uki goshi	бросок скручиванием вокруг бедра
о сото гари	o soto gari	отхват

КАТАМЭ ВАДЗА (KATAME WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

хон кэса гатамэ	hon kesa gatame	удержание сбоку
ёко шихо гатамэ	yoko shiho gatame	удержание поперек
ками шихо гатамэ	kami shiho gatame	удержание со стороны головы
кузурэ кэса гатамэ	kuzure kesa gatame	удержание сбоку с захватом из-под руки

Общая физическая подготовка (ОФП)

Сила:

- подтягивание на перекладине,
- сгибание рук в упоре лёжа,
- сгибание туловища лёжа на спине,
- поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стене,
- лазание по канату,
- выпрыгивания,
- перепрыгивания,
- прыжки со скакалкой,
- броски набивного мяча,
- прогибания в спине лёжа на животе,
- стойка в упоре на локтях, ладонях – «планка»,
- упражнения с партнёром – «тачка», перетягивания, подъёмы партнёра в стойке захватом туловища.

Быстрота:

- бег на короткие дистанции,
- челночный бег,
- прыжки в длину.

Выносливость:

- бег;
- футбол;
- круговая тренировка.

Гибкость:

- наклоны;
- скручивания;
- шпагат;
- мост гимнастический;
- борцовский мост + забегания.

Ловкость:

- футбол;
- регби;
- гандбол;
- подвижные игры;
- эстафеты;
- передвижения различными способами;
- упражнения на координационной лесенке.

Акробатика:

- кувырок вперед;
- кувырок назад;
- кувырок через плечо;
- «колесо»;
- подъём разгибом.

Специальная физическая подготовка (СФП):**Имитационные действия:**

- без партнёра;
- с резиновым жгутом;
- с набивным мячом;
- с отягощением;
- с чучелом.

Действия с партнёром:

- удержание захвата за кимоно;
- освобождение от захвата за кимоно;
- тяги и подвороты в тройках, с дополнительным сопротивлением;
- «учикоми» - тяги, подвороты на месте и в движении;
- выполнение бросков;
- перенос партнёра с помощью различных захватов: за руку, за руку и шею, за руку и туловище.

Врачебный контроль/медосмотр

Всем обучающимся, для занятий дзюдо нужно получить медицинский допуск. Данная образовательная программа включает соревновательную подготовку, для этого необходимо получить специальный допуск физкультурного диспансера, который получают два раза в год.

Основные показатели для контроля развития физических качеств

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 сек)
Гибкость	Наклон вперёд сидя с касанием за линией стоп (не менее 5 см)	Наклон вперёд сидя с касанием за линией стоп (не менее 10см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Пресс 20 сек (не менее 17 раз)	Пресс 20 сек (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)

Восстановительные мероприятия

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путём: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объёма и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме, в том числе на улице.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ЦДЮ:

1. Новогодняя кампания.
2. День рождения ЦДЮ.
3. Акция-концерт к Дню Учителя.
4. День Победы.
5. День России.

2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарно-учебные графики
2.1.1. Календарный учебный график 1-го года обучения (СОЗ)

№ п\п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		Сентябрь/ часы	Октябрь/ часы	Ноябрь/ часы	Декабрь/ часы	Январь/ часы	Февраль/ часы	Март/ часы	Апрель/ часы	Май/ часы	
1	Техническая подготовка/ начальные формы упражнений дзюдо	7	4	4	7	8	8	8	8	8	51
2	Общая физическая подготовка	5	10	5	5	8	10	10	9	8	70
3	Теоретическая подготовка	1		1		1					3
4	Зачетные требования	1								1	2
5	Врачебно-педагогический контроль/медосмотр			2				2			4
6	Воспитательные мероприятия	1	1	1	1	2	2	2	2	2	14
Всего часов		15	15	13	18	19	20	22	19	19	144
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Мед. контроль						Мед. контроль			

2.1.2. Календарный учебный график 2-го года обучения (СОЗ-2)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		Сентябрь/ часы	Октябрь/ часы	Ноябрь/ часы	Декабрь/ часы	Январь/ часы	Февраль/ часы	Март/ часы	Апрель/ часы	Май/ часы	
1	Техническая подготовка/ начальные формы упражнений дзюдо	7	4	4	7	8	8	8	8	8	51
2	Общая физическая подготовка	5	10	5	5	8	10	10	9	8	70
3	Теоретическая подготовка	1		1		1					3
4	Зачетные требования	1								1	2
5	Врачебно-педагогический контроль/медосмотр			2				2			4
6	Воспитательные мероприятия	1	1	1	1	2	2	2	2	2	14
Всего часов		15	15	13	18	19	20	22	19	19	144
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Мед. контроль						Мед. контроль			

2.2. Оценочные материалы

Контрольно-переводные нормативы для обучающихся в группах СОЗ, СОЗ-2

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам. При зачислении в группу, а также в конце образовательной программы, обучающиеся сдают тест-нормативы. В начале учебного года необходимо выяснить физические данные детей и сравнить их с показателями в конце учебного года. Также, в конце учебного года обязательно принимается экзамен по технической подготовке, подводящий итог освоению образовательной программы.

Форма подведения итогов – открытые уроки; контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по дзюдо.

Для спортивно-оздоровительных групп, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Перевод в группу следующего года обучения производится по результатам выполнения требований по ОФП.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Обучающиеся данного этапа обучения ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска обучающегося к занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения врачами медицинских учреждений - два раза в год.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется педагогом. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая - после освоения программы. Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны, в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Результаты физического воспитания оцениваются исходя из уровня заболеваемости, развитости основных движений, физических качеств, отношения к своему здоровью, сформированности культурно-гигиенических навыков.

Для отслеживания результатов воспитательной работы используются методы наблюдения, беседа, опроса.

Результат обучения с применением дистанционных технологий может быть проанализирован в видео формате. Учащийся присылает педагогу запись в формате видео с выполненными заданиями. Запись с выполненным заданием может присылаться как ежедневно, так и еженедельно, как отчет о проведенной работе и усвоенном материале.

На период обучения с применением дистанционных технологий показателями результативности будут следующие критерии: фактическое выполнение заданий, техника выполнения (правильность) и регулярность выполнения заданий.

2.3. Методическое обеспечение

Особенности обучения на данном этапе подготовки, с одной стороны, заключаются в учёте сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность эстетической, волевой сферы обучающихся. На данном этапе подготовки следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одарённости. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремлённых и трудолюбивых.

Данная подготовка имеет немаловажное значение в обучении дзюдоистов. Главная задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания педагога, а творчески подходить к ним. Необходимо посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия дзюдоистов, просматривать фильмы по дзюдо, и спортивные репортажи с последующим анализом действий спортсменов.

Теоретическая подготовка и воспитательная работа проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, тактико-технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

В группах учебный и теоретический материал распространяется на весь период обучения. Темы бесед в зависимости от возраста должны стать история физической культуры, история борьбы дзюдо, успехи российских борцов в международных соревнованиях, успехи дзюдоистов спортивного клуба «Ареналь», гигиенические знания (весовой режим дзюдоистов, сгонка веса, питание, закаливание, водно-солевой режим и обмен, самочувствие в условиях тренировки и соревнований) Изучение терминологии дзюдо.

Основные методы подготовки:

- Методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются её параметры – темп, ритм, амплитуда).

- Методы обучения: целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, методы прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях).

- Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с непределёнными усилиями и скоростью. Это может быть помощь, оказываемая тренером по направлению усилия спортсмена.

- Методы воспитания: убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Теоретическая подготовка – направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности на занятиях дзюдо, знаний техники безопасности на занятии и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни. Теоретическая подготовка спортсменов может осуществляться с использованием современных мультимедийных средств, а также в ходе практических занятий, самостоятельно по заданию педагога.

Соревновательная подготовка – практика участия в соревнованиях.

Рекреация – изучение средств восстановления спортсмена.

Зачетные требования – нормативы физической, технической и спортивной аттестации.

Каждый этап спортивной подготовки – это несколько лет тренировок, т.е. он состоит из нескольких макроциклов. Макроциклы делятся на периоды, периоды – на этапы и мезоциклы. Мезоциклы состоят из микроциклов продолжительностью в 5-10 дней, чаще

всего недельных микроциклов. Микроцикл – основной конструктивный элемент в построении и планировании процесса спортивной подготовки.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования.

Тренировка планируется по дням на основе недельного (или с другим числом дней) цикла. Цикловое планирование позволяет выполнять большую тренировочную работу и в то же время иметь достаточный отдых, причем не столько за счет свободных дней, сколько за счет целесообразного чередования и сочетания различных тренировочных средств. Соединяясь, микроциклы образуют этапы и периоды круглогодичной и многолетней тренировки. Есть все основания считать микроцикл основным конструктивным элементом в построении и планировании процесса спортивной тренировки.

В тренировочном цикле чередуются занятия с разными средствами, методами и нагрузками в зависимости от поставленных задач. В связи с этим, очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле разных занятий. Так, для совершенствования техники далеко не безразлично, что выполнялось в тренировочном занятии накануне. Если занятие было посвящено развитию выносливости или совершенствованию техники при максимальных нагрузках, то на следующий день и в течение нескольких дней следует работать над улучшением техники при небольших нагрузках, что даст положительные результаты.

Среди разных упражнений и тренировочных нагрузок, включаемых в занятие, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность: на воспитание какого-либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п.

Преимущественная направленность в тренировочных занятиях зависит от основной задачи, не исключая возможности решения других побочных задач в данном занятии. Внимание ребенка, его возможности необходимо сосредоточить на главном направлении, что запланировано в данном занятии. Даже при интегральном методе направленность сознания спортсмена не должна расплываться. Для установления оптимального взаимодействия планируемых нагрузок в смежных по дням занятий необходимо соблюдать принципиальную последовательность в связи с преимущественной направленностью, например:

1. Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
2. Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.
3. Развитие быстроты в кратковременной работе.
4. Развитие быстроты в продолжительной работе.
5. Развитие силы при усилиях 60-80% от максимального уровня.
6. Развитие силы при усилиях 90-100% от максимального уровня.
7. Развитие силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
8. Развитие силовой выносливости в работе большой и максимальной интенсивности.
9. Развитие выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.
10. Развитие выносливости в работе большой мощности.
11. Развитие выносливости в работе умеренной мощности.

В ряде случаев для усиления эффекта обучения или развития двигательных качеств занятие с одной преимущественной направленностью может повторяться 2-3 дня подряд. Особенно в этом есть необходимость при овладении техникой и развитии быстроты.

Упражнения, направленные на развитие того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более

крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке - 3 занятия, равномерно расположенных в неделю; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.

Оптимальная повторность по дням может измениться в зависимости от условий выполнения упражнения. То же развитие гибкости, но с отягощениями, уже нецелесообразно планировать ежедневно, лучше через день. Также и прыжковые упражнения, столь полезные при ежедневной тренировке без отягощений, можно делать лишь 3 раза в неделю, если положить штангу на плечи. Упражнения «на быстроту» нельзя выполнять подряд 3-4 дня. Более эффективно делать это через день.

Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности - в других, и активном отдыхе - в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются 1-2 раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность - два раза, а для активного отдыха большей частью достаточно одного раза в неделю.

Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5-2 месяца в подготовительном периоде и 1-1,5 месяца в соревновательном). В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняются, но средства и методы разнообразятся, а объем и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка. После того как задачи для данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное - в его содержании, направленном на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться.

Во время 1-го и 2-го года обучения тренировочного этапа план подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей организма спортсмена. Расширяется набор средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

Для реализации задач воспитания применяются три группы методов воспитания (Ю. К. Бабанский):

- Методы формирования сознания личности (взглядов, оценок): лекция, рассказ, объяснение, беседа, диспут, пример (рассказ, показ, обсуждение, анализ образца, литературного и (или) жизненного факта, личности).
- Методы организации деятельности, опыта поведения: положительный опыт поведения, общественное мнение, приучение и упражнение, воспитывающие ситуации.
- Методы стимулирования деятельности и поведения: соревнование, поощрение, наказание, создание ситуации успеха.

Для решения задач профориентации применяются следующие методы и формы: профессиональное просвещение, беседы, игры, викторины.

Формы обучения с применением дистанционных технологий:

Чат-занятия. Все обучающиеся имеют одновременный доступ к чату. Таким образом, обучаемый и обучающий, находясь в разных точках, могут общаться как в реальности: педагог может вести урок для неограниченного числа учеников, задавать вопросы, отвечать на вопросы, дискутировать.

Электронная рассылка. Данная форма позволяет рассылать методические материалы, необходимые для обучения (видео -аудио- занятия).

Консультации. При дистанционном обучении, предполагающем увеличение объема самостоятельной работы для детей и родителей, возрастает необходимость организации постоянной поддержки учебного процесса со стороны педагога. Оперативная обратная связь может быть заложена как в текст учебного материала, так и в возможности оперативного обращения к преподавателю или консультанту в процессе изучения.

Для реализации этих форм педагогом создаются и подбираются различные образовательные ресурсы: печатные, аудио- и видеоматериалы, а также учебные пособия, доставляемые по телекоммуникационным сетям через телефон, голосовую почту, электронную почту.

2.4. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующую квалификацию.

2.5. Материально-техническое обеспечение

Для эффективной реализации образовательной программы необходим спортивный зал для единоборств с профессиональным покрытием (татами), наличие двух площадок 8*8 м., необходимо чтобы зал был оборудован турниками, шведскими стенками. Зал должен отвечать и соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Необходимо наличие специализированного спортивного инвентаря: гимнастические стенки, тренажёры, мячи набивные, борцовские манекены, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, гантели, кимоно для каждого занимающегося, эспандеры. Для спортсменов так же необходимы светлые, просторные раздевалки и душевые кабины, также необходим оборудованный тренажерный зал.

При использовании дистанционных образовательных технологий обязательно необходимо наличие технического устройства (компьютера, планшета, смартфона и др.) с комплектом программного обеспечения, интернет-браузера и подключения к сети Интернет. Для работы с использованием аудио- и видеоканалов необходимо наличие микрофона, динамиков (наушников), веб-камеры.

№	Наименование	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1	Татами (10*5)	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Канат для лазанья	штук	1
3	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	1

4	Мат гимнастический (паралоновые)	комплект	2+2
5	Мячи:		
5.1	баскетбольный	штук	1
5.2	футбольный	штук	2
6	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
7	Перекладина гимнастическая	штук	1
8	Стенка гимнастическая	штук	4
9	Скамейка гимнастическая	штук	1
10	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг.	штук	1
2	Доска информационная	штук	1
3	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
4	Стол + стулья		1 + 2
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	1
	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

3. Список информационных источников

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 652н от 22 сентября 2021 г. «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18.09.2017 г., регистрационный № 48226) «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 ноября 2021 г. № 27 «О внесении изменения в пункт 3 постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
8. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
11. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.
12. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.

13. Положение о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.

14. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.

15. Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий и электронных средств обучения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.

16. Положение о порядке посещения учащимися мероприятий, проводимых в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» и не предусмотренных учебным планом, утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.

17. Методические рекомендации по разработке дополнительной общеобразовательной программы в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденные приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.

Список Литератур:

1. Безрукова, В.С. Педагогика [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург.: изд-во «Деловая книга», 1996.

2. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В.В. Бойко. – М.: ФиС, 1987.

3. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта [Текст] / В.А. Булкин: учебное пособие – СПб.: СПбГАФК, 1996.

4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988.

5. Годик, М.А. Совершенствование силовых качеств [Текст] / М.А. Годик // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.

6. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980.

7. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов; под общей ред. А.В. Карасева.. – М.: Лептос, 1994.

8. Игуменов, В.М. Спортивная борьба [Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.

9. Каплин, В.М. Оценка уровня специальной и общей физической подготовленности дзюдоистов-юниоров [Текст] / В.Н. Каплин, А.В. Еганов, О.А. Сироткин: Метод. рекомендации. – М.: Госкомспорт, 1999.

10. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999.

11. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003.

12. Родионов, А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат [Текст] / А.В. Родионов. – М.: ФиС, 1983.

13. Сироткин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов [Текст] / О.А. Сироткин. – Челябинск, 1996

14. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов [Текст] / А.Г. Станков – М.: ФиС, 1995.