

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

**ПРИНЯТА**

на педагогическом совете

МБУ ДО СШ №5

протокол № 2 «А» мая 2023г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
по виду спорта «спорт слепых» в  
дисциплине «дзюдо»

Вид программы: адаптированная

Уровень программы: ознакомительный

Возрастная категория: 6 -18 лет

Срок реализации: 1 год (252 часа)

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID номер в Навигаторе: 54901

Автор-составитель:

Дрияева А.Ю., методист

Дмитриев А.В., тренер-преподаватель

г. Анапа  
2023

**ПАСПОРТ**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей о программы**  
**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая**  
**программа физкультурной направленности по виду спорта**  
**«спорт слепых» в дисциплине «дзюдо»**

Наименование муниципалитета	Муниципальное образование город-курорт Анапа
Наименование организации	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа № 5 муниципального образования город-курорт Анапа
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	57901
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурной- спортивной направленности по виду спорта «спорт слепых» в дисциплине «дзюдо»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Дрияева А.Ю., методист      Дмитриев А.В. тенер-преподаватель
Краткое описание программы	Содержание программы закладывает основы нравственных качеств личности, способствует укреплению физического здоровья детей с ОВЗ. Учащиеся приобретут навыки, умения и опыт, необходимые для адекватного поведения в обществе, способствующие наилучшему развитию личности ребёнка. Программа предусматривает 2 раздела: комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты и комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации. Разделы позволяют решить поставленные цели задачи данной программы
Форма обучения	очная, очно-дистанционная, групповая, с индивидуальным подходом, по индивидуальному учебному плану
Уровень содержания	ознакомительный
Продолжительность освоения (объём)	1 год (252 часа)
Возрастная категория	6-18 лет
Цель программы	Сформировать у обучающихся познавательный интерес в области боевых искусств, создать условия для развития физических способностей и укреплению здоровья посредством тренировочных занятий.
Задачи программы	<b>Образовательные:</b> -формирование познавательного интереса к занятиям дзюдо; развитие физических данных средствами ОФП и СФП; <b>Личностные:</b> -воспитание чувства личной ответственности; развитие внутренней собранности, внимания; воспитание позитивное отношение, уважение к окружающим. <b>Метапредметные:</b> -развитие познавательных способностей: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;воспитание умения ребенка работать в коллективе.
Ожидаемые результаты	<b>Предметные:</b> - сформировать устойчивую потребность в занятиях Дзюдо; <b>Личностные:</b> -развить трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культуру общения; -воспитать позитивное отношение, уважение к окружающим; - выработать настойчивость и самодисциплину. <b>Метапредметные:</b> -развить познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание; -сформировать умение ребенка работать в коллективе.
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	есть
Возможность реализации в сетевой форме	имеется
Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	имеется возможность частичной реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий <a href="http://anapa-sport.ru/node/564">http://anapa-sport.ru/node/564</a>
Материально-техническая база	помещение (спортивный зал) освещенное, хорошо проветриваемое; раздевалки для учащихся; татами;зеркальная стена; спортивная стенка, брусья, турники, скакалки, канат, гимнастические палки. При условии реализации дистанционного (электронного, сетевого) метода обучения предоставляется доступ к электронным ресурсам организации

## Содержание

<b>Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты» .....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка. ....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы. ....	9
1.3.1. Учебный план. ....	9
1.3.2. Содержание учебного плана. ....	10
1.4. Планируемые результаты. ....	18
<b>Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации». ....</b>	<b>19</b>
2.1 Календарный учебный график. ....	19
2.2. Условия реализации программы .....	23
2.3. Формы аттестации.....	23
2.4. Оценочные материалы.....	24
2.5. Формы контроля.....	24
2.6 Методические материалы .....	30
2.7.Список литературы. ....	34

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Паралимпийский спорт – составная часть спорта, сложившаяся в форме специальной теории и практики подготовки лиц с поражением зрения к спортивным соревнованиям и участия в них с целью физической реабилитации, социальной адаптации и интеграции, формирования здорового образа жизни и достижения спортивных результатов на базе создания специальных условий.

Спорт слепых – официально признанный вид спорта в Российской Федерации. В него входят следующие спортивные дисциплины:

- циклические, скоростно-силовые - легкая атлетика, велоспорт, плавание, армреслинг, пауэрлифтинг, зимние: лыжные гонки, горнолыжный спорт, сноуборд;
- игровые - боулинг, настольный теннис;
  - командно-игровые - голбол, торбол, футбол, мини футбол, пляжный волейбол, футбол зимние: хоккей и керлинг;
- спортивные единоборства - борьба вольная, греко-римская, дзюдо, самбо;
- осуществляемые в природной среде - спортивный туризм;
- стрелковые - пулевая стрельба;
- настольные игры – шахматы.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «спорт слепых» в дисциплине дзюдо является дополнительной общеобразовательной программой ознакомительного уровня в области физической культуры и спорта, составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г «О направлении информации»;

-Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ (ссылка:<https://docs.edu.gov.ru/document/26aa857e0152bd199507ffaa15f77c58/>).

### **1.1.1. Направленность**

Программа направлена на:

- создание условий для всестороннего развития личности спортсмена посредством физической культуры и спорта;
- мотивацию личности к познанию и творчеству;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- укрепление психического и физического здоровья
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности спортсмена;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- профилактику асоциального поведения;

Программный материал объединен в целостную систему образовательной и воспитательной работы, предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья к систематическим занятиям физической культурой и спортом; развитие личности и утверждение здорового образа жизни;
- воспитание волевых и морально-этических качеств;
- выявление и поддержка одаренных детей;
- подготовка спортсменов высокой квалификации;
- подготовка резерва в сборные команды города Анапа и Краснодарского края;
- поддержка лучших тренеров-преподавателей;
- поддержка воспитательной системы учреждения (связь с родителями и общеобразовательными учреждениями).

### **1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность**

Программа актуальна, т.к. учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья воспитанников центра, повышения функциональных возможностей, гармонического развития всех органов и систем организма, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия, обеспечения

всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся, овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине (тхэквондо, вольная борьба), развития физических качеств, создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства, физическую и социальную реабилитацию учащихся.

**Новизна** программы заключается в поиске педагогом новых приемов обучения основам боевого искусства. Главным основанием для построения такой программы выступает ориентация на дифференциацию и индивидуализацию детей, что позволяет реализовать принцип личностной ориентации в образовательном процессе через определенные условия, способствующие развитию детей с разными образовательными возможностями и потребностями. В программе используется возможность проведения теоретической части с применением дистанционной формы обучения. Материал размещен на сайте МБУ ДО СШ № 5 <http://anapa-sport.ru/node/564>.

Интеграция с очным и дистанционными формами обучения путем совершенствования и развития их позволит качественно улучшать образовательный процесс, делать его более мобильным, разнообразным и доступным.

**Педагогическая целесообразность** программы раскрывается в развитии мотивации учащихся к познанию, творчеству используя методы создания ситуаций эмоциональных переживаний, познавательной новизны, бесед о боевом искусстве; в формировании ребенка как личности, через использование технологий личностно ориентированного обучения, обучения в сотрудничестве, дифференцированного подхода. Содержание программы закладывает основы нравственных качеств личности, способствует укреплению физического здоровья детей с ОВЗ. Учащиеся приобретут навыки, умения и опыт, необходимые для адекватного поведения в обществе, способствующие наилучшему развитию личности ребёнка.

**1.1.3. Отличительные особенности** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключаются в изменении построения учебного плана, вариативного использования форм обучения, содержания занятий, в используемой педагогом литературе.

Данная программа модифицированная, составлена по дополнительной общеобразовательной программе «Дзюдо». Составитель: Скворцова И.В., методист МКУ ДО ДЮСШ №5, г. Анапа 2018 год, по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых» ГБУ ДО СШОР № 1 «Центр олимпийской подготовки № 1» Ростовской области, г. Ростов 2023, автор-разработчик С.А. Евсина – зам. директора по учебно- спортивной работе.

#### 1.1.4. Адресат программы

У слабовидящих людей расстройства цветоразличения зависят от клинических форм слабовидения, их происхождения, локализации и течения. У незрячих вместо зрения управление движениями рук заменяются мышечным чувством. В.П. Ермаков, Г.А. Якунин (2000), ссылаясь на работы В.М. Бехтерева, Е.С. Либман (1974) и др., отмечают факт наличия как у нормально видящих, так и у незрячих, слабовидящих кожно-оптической чувствительности («кожного зрения»), способности кожных покровов реагировать на световое и цветовое воздействие.

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения, 1999), во всем мире насчитывается более 35 млн незрячих, в России — 260 тыс. Слепота бывает врожденной и приобретенной. Врожденная слепота — нарушение развития некоторых отделов головного мозга, зрительных нервов, сетчатки глаза.

Приобретенная слепота развивается после перенесенных глазных заболеваний: глаукомы, трахомы, кератита, поражения зрительного нерва, а также после травм глазного яблока, повреждений глазницы и черепно-мозговых травм.

Человек с нарушением зрения — термин, касающийся как незрячих, так и слабовидящих. Незрячих делят на тотально слепых ( $Vis = 0$ ) и людей с остаточным зрением ( $Vis$  от 0 до 0,04 с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). Слабовидящие по состоянию зрительных функций разнообразны. Это обусловлено прежде всего клиническими формами и степенью их глазной патологии. Слабовидящими считают людей, имеющих остроту зрения от 0,2 до 0,6 (с оптической коррекцией стеклами на лучшем глазу). К данной категории относятся люди со следующими заболеваниями: близорукость, дальнозоркость, косоглазие, астигматизм, альбинизм, амблиопия, нистагм, микрофтальм, люди с монокулярным зрением, а также с нарушениями центрального и периферического зрения и др.

Как утверждают многие авторы, адаптивный спорт есть средство реабилитации и социальной адаптации.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия и спорт являются наиболее эффективными средствами реабилитации инвалидов, интеграции их в современное общество. Они создают мощные стимулы для возвращения инвалидов в активную, насыщенную жизнь, расширяют круг общения, способствуют появлению новых друзей и новых интересов, позволяют максимально раскрыть физические и духовные возможности инвалидов.

Комплектование групп по дисциплинам вида спорта слепых проводится с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий (далее - функциональные группы).

Спортивный класс	Степень ограничения функциональных возможностей
J1	Полная потеря зрения
J2	Тяжелое и (или) выраженное нарушение зрения

Возраст учащихся 6-18 лет. Основанием приема для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «спорт слепых» в дисциплине «дзюдо»:

- заявление родителей (законных представителей) учащегося;
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка, с указанием степени ограничения функциональных возможностей;

#### **1.1.5. Уровень программы, объем и сроки.**

Данная программа ознакомительного уровня, рассчитана на *1 год* обучения, всего 252 часа, теории 40 часов, практики 212 часа, состоит из 2-х модулей по 126 часа.

**1.1.6. Формы обучения:** очная, очно-дистанционная, групповая, с индивидуальным подходом, по индивидуальному учебному плану.

Дистанционные и электронные технологии для данной программы, применимы только в разделах теоретической подготовки и общей физической подготовки.

#### **1.1.7. Режим занятий.**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, продолжительность учебного часа 45 минут.

Дистанционные занятия проводятся в соответствии с учетом возрастной группой занимающихся. Время проведения одного занятия - до 30 мин.

#### ***Особенности организации образовательного процесса.***

Программа предусматривает: постоянный состав группы детей, соответствующего возраста и спортивного класса, являющийся основным составом.

Формы организации: - традиционная, на основе сетевого взаимодействия, с применением дистанционных технологий, посредством организации электронного обучения.

В дистанционном формате: видеоконференции, видеолекции, самостоятельная работа, тестирование.



Виды занятий – групповые и индивидуальные в соответствии с содержанием программы: практические занятия, открытые занятия, соревнования, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Типы занятий: комбинированные занятия, изучение нового материала, повторение и усвоение пройденного материала, закрепление знаний, умений и навыков.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** Сформировать у учащихся познавательный интерес в области боевых искусств, создать условия для развития физических способностей посредством тренировочных занятий.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование познавательного интереса к занятиям дзюдо;
- развитие физических данных средствами ОФП и СФП;

**Личностные:**

- воспитание чувства личной ответственности;
- развитие внутренней собранности, внимания;
- воспитание позитивного отношения, уважения к окружающим.

**Метапредметные:**

- развитие познавательных способностей: восприятия, образного и логического мышления, памяти, воображения и внимания;
- воспитание умения ребенка работать в коллективе.

### 1.3. Содержание программы.

#### 1.3.1. Учебный план.

№	Название разделов и тем	Количество часов			
		всего	теория	практика	Формы аттестации
<b>1 модуль</b>					
<b>I</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		Опрос
1.1	Вводное занятие.	2	2		Опрос по технике
1.2	Основные правила этикета в дзюдо	8	8		опрос
1.3	История развития дзюдо	6	6		опрос
1.4	Гигиена	4	4		опрос
<b>II</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>106</b>			
2.1	Общая физическая подготовка	36		36	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	32		32	тестирование
2.3	Базовая техника укеми, кихон	16		16	тестирование
2.4	Тактическая подготовка	10		10	тестирование
2.5	Подвижные игры	11		11	соревнования
<b>III</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Тестирование опрос
	<b>ИТОГО</b>	126	20	106	
<b>2 модуль</b>					
<b>I</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		Опрос
1.1	Вводное занятие.	2	2		Опрос по технике
1.2	Основные правила этикета в дзюдо	8	8		опрос
1.3	История развития дзюдо	6	6		опрос
1.4	Гигиена	4	4		опрос
<b>II</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>106</b>			
2.1	Общая физическая подготовка	36		36	тестирование
2.2	Специальная физическая подготовка	32		32	тестирование
2.3	Базовая техника укеми, кихон	16		16	тестирование
2.4	Тактическая подготовка	10		10	тестирование
2.5	Подвижные игры	11		11	соревнования
<b>III</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Тестирование опрос
	<b>ИТОГО</b>	126	20	106	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>252</b>	<b>40</b>	<b>212</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного плана.

#### Раздел 1. Теоретические занятия

Теоретические знания являются неотъемлемой частью практических занятий. Тренер-преподаватель самостоятельно распределяет установленное количество часов теории на практических занятиях. Материалы размещены на сайте МБУ ДО СШ № 5, <http://anapa-sport.ru/sites/dush-5/files/downloads/Презентация%20«Правила%20техники%20безопасности%20при%20%20проведении%20УТЗ».pptx>

#### 1.1 Вводное занятие.

*Теория:* Беседа о боевом искусстве дзюдо. Знакомство с правилами техники безопасности: правила поведения на занятии; правила пожарной безопасности.

#### 1.2. Основные правила этикета в дзюдо

Этикет — это правила, принятые в обществе для регулирования отношений и предотвращения конфликтных ситуаций.

Этикет в боевых искусствах имеет огромное значение для формирования личности учащихся.

Одним из главных следствий соблюдения этикета в боевых искусствах, является воспитание дисциплины и самоконтроля. Контроль над эмоциями, несомненно, поможет учащимся найти компромисс в конфликтной ситуации, а дисциплина создает благоприятные условия для саморазвития и помогает избежать травм на тренировках.

Главное правило этикета в дзюдо – проявление внимания и уважения к другим без ожиданий.

В спортивном зале должны строго соблюдаться традиционные правила поведения:

1. Входя в помещение, отведённое для занятий, и выходя из него, ученики должны выполнить рэй (поклон) стоя в направлении сёмэн (парадная сторона зала).
2. Всякий раз, ступая нататами или сходя с него, ученики должны выполнять рэй (поклон) в направлении сёмэн и инструктора, проводящего занятие.
3. Необходимо уважать место для занятий и инвентарь. Кэйкоги (форма для занятий) должна быть чистой и иметь опрятный вид. Правый отворот кимоно (доги) должен быть внутри, а левый отворот покрывать его. Пояс должен быть завязан с равными концами.
4. Недопустимо одалживать у кого-либо кэйкоги или другую экипировку.

5. Дзюдо не допускает праздности и разговоров. За 5 минут до начала занятия, следует занять свое место в ряду со всеми и сидеть в положении сэйдза, занимая место, соответствующее уровню подготовки ученика. Это время для медитации, подготавливающей ум к тренировке. Это поможет сосредоточиться на занятии.
6. Перед началом и в конце каждого занятия выполняется особая церемония: сначала дзарэй (поклон сидя) в направлении сёмэн, затем обмен поклонами между инструктором и учениками. Если ученик опоздал к началу занятия, он должен подождать, сидя в сэйдза в стороне от татами, пока инструктор не подаст знак присоединиться к остальным. Ступив на татами, необходимо самостоятельно совершить необходимую церемонию, не отвлекая при этом внимания остальных.
7. Согласно правилам этикета, сидеть на татами можно только в положении сэйдза. В исключительных случаях, с разрешения инструктора, если болят колени, можно сесть скрестив перед собой ноги в положении агура (полулотоса), но ни при каких обстоятельствах нельзя вытягивать ноги перед собой или сидеть, облокотившись на стену.
8. При необходимости покинуть татами в случае получения травмы или плохого самочувствия следует получить разрешение инструктора.
9. Когда инструктор показывает или объясняет приём во время занятия, следует сидеть в сэйдза, молча и внимательно слушать его. После завершения объяснений, ученик должен поклониться (рэй) сначала инструктору, а затем своему партнёру и продолжить заниматься.
10. После подачи сигнала, ученики должны немедленно прервать выполнение техники и быстро занять своё место в ряду с остальными.
11. Бесцельное хождение по татами категорически запрещается. Ученик либо отрабатывает полученное задание, либо, в случае необходимости, ожидает своей очереди, находясь на краю татами в сэйдза.
12. Когда ученику требуется о чём-либо спросить инструктора, он должен подойти к инструктору, выполнить рэй и ждать, пока инструктор сам не обратится к нему. Окликать инструктора нельзя.
13. Если во время занятия инструктор объясняет или показывает что-либо лично ученику, ученик должен внимательно следить за его объяснениями, сидя в сэйдза. По окончании объяснений ученик должен поблагодарить инструктора поклоном. Если ученика заинтересовали объяснения, которые инструктор даёт его соседу, ученик может прервать отработку приёма и посмотреть, сев в сэйдза. По окончании этих объяснений ученик так же должен поблагодарить инструктора поклоном.

14. Ученик должен уважать тех, кто занимается дольше него. Нельзя вступать в споры по поводу изучаемой техники. Следует помнить — вы здесь для того, чтобы заниматься, а не высказывать собственные соображения.

15. Если ученик знает, какой-нибудь приём или технику, отрабатываемую на занятии, а его партнёру она незнакома, ученик может показать ему, как выполнять приём правильно. Но лучше воздержаться от поучений и исправлений, во всяком случае, пока ученик не достиг уровня юданся (обладателя чёрного пояса).

16. Разговоры нататами должны быть сведены к минимуму. Дзюдо можно почувствовать только самому.

17. Нельзя расхаживать по татами ни до занятий, ни после. Татами для тех, кто пришёл тренироваться.

18. Ученики обязаны следить за чистотой на татами и в зале. Это долг каждого занимающегося.

19. Перед занятиями необходимо снять все украшения.

20. Если ученику сделали замечание за нарушение того или иного правила, он не должен рассматривать это как личное оскорбление. Соблюдение каждого из этих правил имеет решающее значение для безопасности и успешного изучения дзюдо.

Этикет и правила повседневной жизни существуют для того, чтобы облегчить общение между людьми и уменьшить риск непонимания. Позволяя держать ситуацию под контролем, этикет зачастую оказывается той узкой полосой, по которой проходит граница между жизнью и смертью.

### **1.3. История развития дзюдо**

Дзюдо было сформировано на основе дзю-дзюцу (искаж. «джиуджитсу»), которое в свою очередь берет истоки из древней формы национальной борьбы сумо.

Согласно одной из легенд, принципы этого боевого искусства сформулировал врач Сиробэй Акияма. Однажды, прогуливаясь рано утром по саду, он заметил, что ветки больших деревьев сломаны вчерашним снегопадом, и только маленькое деревце гордо стоит, как ни в чем не бывало: его ветки сбросили тяжесть, прогнувшись к земле, и выпрямились вновь. Увидев такое чудо, Акияма воскликнул: «Победить, поддавшись!»

Мастера дзю-дзюцу отличала не столько недюжинная сила, сколько удивительная ловкость тела, упругая податливость и умение использовать силу врага в своих целях. В период феодальных войн 17-19 веков искусство мягкости, входившее в систему боевой подготовки самураев, достигло своего расцвета, а число школ приблизилось к тысяче.

Однако начало эпохи Реставрации Мэйдзи (1868 г.), открытие Японии для мира и радикальные буржуазные реформы привели к тому, что дзю-дзюцу пало жертвой цивилизации, а воины потеряли работу.

Искусству мягкости не позволил кануть в Лету молодой ученый, просветитель и педагог Дзигоро Кано (1860-1938). Обобщив опыт различных школ, систематизировав лучшие приемы и исключив опасные для жизни, он создал дзюдо – новую борьбу, означающую «мягкий путь». По мысли Кано, дзюдо должно было стать «боевым спортом для физической тренировки и общего образования молодежи, философией, искусством повседневной жизни», хранилищем бесценных национальных традиций.

В 1886 году дзюдо было признано на государственном уровне и стало преподаваться в военных и полицейских академиях, а вскоре вошло в программу физической подготовки средних и высших учебных заведений.

В 1889 году Кано развернул просветительскую деятельность в Европе, лично открыв первую школу во Франции. Вскоре дзюдо пришло в Великобританию. Интерес к диковинной борьбе проявил и президент США Теодор Рузвельт, регулярно занимаясь в специально оборудованном помещении Белого дома с доверенным посланником японского учителя.

Почитателем дзюдо был великий индийский мыслитель Рабиндранат Тагор. Развитие борьбы ненадолго приостановила Вторая мировая война. Несмотря на то, что Кано неоднократно подавал голос протеста против милитаризации общества и образования, дзюдо попало в составленный американскими оккупационными властями список запрещенных боевых искусств. Запрет был все-таки снят, и движение по «мягкому пути» приняло необратимый характер.

Интернационализация и развитие Олимпийского движения приводят к тому, что на первый план в дзюдо выходит спортивная составляющая.

В июле 1951 года основана Международная федерация дзюдо, ее президентом назначен единственный сын Дзигоро Кано, Рисэй.

В 1956 году в Токио прошел первый чемпионат мира, в котором принял участие 31 представитель из 21 страны.

В 1964 году дзюдо вошло в программу Олимпийских игр.

Женское дзюдо обязано своим рождением супруге Дзигоро Кано, яростной энтузиастке борьбы. Первый чемпионат мира среди женщин прошел в 1980 году, а в Олимпийских играх дзюдоистки принимают участие с 1992 года.

На сегодняшний день членами Международной федерации являются 178 стран. В Японии дзюдо регулярно занимается около 8 миллионов человек, в остальном мире – более 20 миллионов. По количеству «посвященных» дзюдо уступает только футболу.

Признанным отцом российского дзюдо является Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937). Он родился в 1892 году на Южном Сахалине. В результате русско-японской войны 1905 года Россия была вынуждена уступить эту территорию соседу, и 13-летний мальчик оказался подданным японского императора.

Благодаря помощи Архиепископа Японского Николая оставшийся сиротой Ощепков смог получить образование в духовной семинарии в Киото, где и познакомился с дзюдо. В октябре 1911 года он поступил в знаменитую школу Кодокан, основанную ДзигороКано. Василий не только успешно закончил это весьма своеобразное учебное заведение, но и стал после этого претендовать на получение мастерского звания. И всего лишь полгода потребовалось ему для того, чтобы завоевать право подпоясать свое кимоно черным мастерским поясом. 15 июня 1913 г. Ощепкову был присвоен 1-й дан, а 4 октября 1917 года - 2-й дан. Он стал первым русским и четвертым иностранцем, получившим мастерскую степень.

Вернувшись в Россию в 1914 г., Ощепков организовал во Владивостоке кружок дзюдо, охвативший около 50 человек. Благодаря ему здесь, в российской "глубинке", в 1911 году состоялась самая первая в мире международная встреча по дзюдо.

В первые послереволюционные годы Ощепков организовал трехмесячные курсы по дзюдо для инструкторов физкультуры Советской России. С 1925 года он преподавал дзюдо в Новосибирской школе милиции и в Штабе Сибирского военного округа. В начале 30-х годов Василий Ощепков был вызван в Москву. Его основной задачей стала организация работы по обучению солдат и командиров Красной Армии рукопашному бою на базе дзюдо. Помимо этого, Ощепков проделал большую работу по распространению дзюдо среди гражданского населения. Так 1935 году прошло первое первенство Москвы, а в 1937 году - товарищеская встреча между командами Москвы и Ленинграда.

Однако в конце 30-х годов в СССР для дзюдо наступили мрачные времена: дзюдо запретили как «чуждое советскому народу занятие». А сам Василий Сергеевич Ощепков в 1937 году был арестован по обвинению в шпионаже в пользу Японии и умер в тюрьме через десять дней после ареста от сердечного приступа - так было написано в официальных бумагах.

Вместо «запрещенного» дзюдо в Советском союзе ученики Ощепкова стали развивать «самбо», систему в основу, которой легла колоссальная работа Василия Сергеевича. Со временем этот новый вид борьбы развивался, приобретая характерные самобытные черты, завоевывая огромную популярность в Советском союзе.

Возрождение дзюдо в СССР произошло в начале 60-х годов двадцатого века. В связи с получением дзюдо статуса олимпийского вида спорта на высшем государственном уровне было принято решение восстановить дзюдо на основе борьбы самбо. Советские спортсмены самбисты сразу включились в спор за медали в новом виде борьбы и на первых же крупных международных соревнованиях (чемпионат Европы – 62) Анзор Кикнадзе и Анзор Киброцашвили завоевали два «золота». На Олимпиаде в Японии в 1964 году наши дзюдоисты Олег Степанов, Арон Боголюбов, Парнаоз Чиквиладзе и Анзор Кикнадзе впервые завоевали бронзовые медали.

В 1972 году по распоряжению Спорткомитета СССР «О развитии дзюдо в СССР» была создана Федерация дзюдо СССР и проведены первые всесоюзные соревнования, которые уже через год поменяли своё название и стали Чемпионатом СССР. С того же момента начали регулярно проводить первенства страны по борьбе дзюдо среди юношей и юниоров. В 1972 году первую золотую олимпийскую медаль завоевал Шота Чочишвили на Олимпиаде в Мюнхене. Затем в Монреале в 1976 году олимпийскими чемпионами по дзюдо стали Сергей Новиков и Владимир Невзоров, а в 1980 году в Москве – Николай Солодухин и Шота Хабарели.

Не секрет, что сложный в экономическом отношении период начала и середины 90-х годов негативно отразился на российском спорте, дзюдо не было исключением. Это в многом и стало причиной неудач наших спортсменов на международных соревнованиях в эти годы. Сильно затормозилось развитие детского спорта. Но уже в конце прошлого и начале нового столетия благодаря активной работе Федерации дзюдо России, поддержке ряда крупных компаний, ситуация стала меняться, наши спортсмены снова стали занимать лидирующие позиции в мире. Дзюдо начинает набирать популярность в массах и спортивные школы снова заполнились детьми. Эта позитивная тенденция существует и в настоящий момент. В многом этому способствовало и то, что президент России В.В. Путин, начав заниматься дзюдо в школе и сейчас продолжая активно заниматься на татами, часто упоминает, что в своей работе во многом опирается на базовые принципы дзюдо.

Дзюдо – паралимпийский вид спорта для спортсменов с нарушением зрения.

Впервые этот вид спорта вошел в паралимпийскую программы на Играх 1988 года в Сеуле. Тогда медали были разыграны только среди мужчин. С Игр 2004 года в Афинах в соревнованиях также принимают участие и женщины. На Паралимпийских летних играх в Токио, которые проходили в 2021 году 80 мужчин и 56 женщин из 41 страны разыграли 13 комплектов медалей.

Награды были разыграны в весовых категориях до 60, 66, 73, 81, 90, 100 и свыше 100 килограмм у мужчин, и до 48, 52, 57, 63, 70 и свыше 70 килограмм у женщин.

В 2022 году произошли изменения в Паралимпийском дзюдо. Если раньше тотально слепые спортсмены и спортсмены с остаточным зрением выступали в одном классе, то сейчас соревнования проводятся отдельно, но сократилось количество весовых категорий.

На Паралимпийских играх 2024 года в Париже мужчины разыграют комплекты медалей в весовых категориях до 60, 73, 90 и свыше 90 килограмм, а женщины – до 48, 57, 70 и свыше 70 килограмм.

Развитием вида спорта занимается Международная федерация спорта слепых. Чемпионаты мира проводятся раз в 4 года, чемпионаты Европы – раз в 2 года. Кроме этого, в течение спортивного сезона проводятся серии Гран-при.



В Российской Федерации за развитие вида спорта отвечает Всероссийская федерация спорта слепых. Данный вид спорта развивается более чем в 20 субъектах Российской Федерации. Участниками чемпионата России 2022 года стали более 100 спортсменов.

Российские спортсмены впервые приняли участие в Паралимпийских играх в 1992 году. В общей сложности они выступили на 7 Паралимпийских играх и завоевали 2 золотые, 5 серебряных и 16 бронзовых наград.

Самыми титулованными являются чемпион и серебряный призер Игр Олег Крецул и чемпионка и бронзовый призер Игр Мадина Казакова.

Стоит отметить тот факт, что на играх 2004 года Мадине потребовалось всего 4 секунды, чтобы завершить финальную схватку, и стать первой в истории России чемпионкой Паралимпийских игр по дзюдо.

#### **1.4. Гигиена**

Спортивная гигиена в узком понимании – это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Несмотря на то, что физическая активность укрепляет иммунную систему человека и является залогом хорошего здоровья, несоблюдение правил гигиены в период тренировок, может привести к серьезным проблемам организма. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Материалы размещены на сайте МБУ ДО ДЮСШ № 5, <http://anapa-sport.ru/sites/dush5/files/downloads/правила%20гигиены%20спортсмена.pptx>

## **Раздел II**

### **Практические занятия**

#### **2.1. Общая физическая подготовка**

Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание

Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении.

Подвижные игры, эстафеты, бег наперегонки.

Лазания, прыжки.

Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п.

Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.

Упражнения для увеличения гибкости. Основы спортивных игр. Различные виды бега.

#### **2.2. Специальная физическая подготовка**

Страховка и само-страховка.

Боевые передвижения.

Основы базовых техник.

Стойки, повороты, базовые движения рук, ног. Кихон.

### **2.3. Базовая техника**

1. Стойки:

2. Перемещения.

3. Захваты

4. Базовые приёмы (кихон):

5. Страховки (укеми)

### **2.5. Тактическая подготовка**

Тактика — умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях в целом.

### **2.6. Подвижные игры**

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; «конный бой»; «петушиный бой»; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

## **Раздел III**

### **Итоговое занятие**

Проводится диагностика уровня освоения программы теоретической части и практической части программы посредством опроса, выполнения практических упражнений или участием в соревновательной деятельности.

## 1.5. Планируемые результаты

### *Предметные:*

- появляется интерес к занятиям дзюдо;

<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>
-простейшие элементы базовых техник -навыки правильных боевых стоек и перемещений, устойчивости, координации движений; -правила постановки корпуса; -о дзюдо, как о боевом искусстве; -правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях.	-исполнять простейшие элементы базовых техник; -перемещаться в базовых стойках; -правильно исполнять базовые страховки; -строить отношения со сверстниками.

### *Личностные:*

-развивается трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культура общения;

-воспитывается позитивное отношение и уважение к окружающим;

- вырабатывается настойчивость и самодисциплина.

### *Метапредметные:*

-развиваются познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;

-формируется умение ребенка работать в коллективе.

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

### 2.1 Календарный учебный график.

Для реализации данной программы для каждой группы пишется свой календарный учебный график по представленному ниже образцу:

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1 модуль							
1		Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях дзюдо	1		тренировка		Опрос
2		ОРУ Подвижные игры	2		тренировка		тестирование
3		Зарождение и развитие дзюдо	2		тренировка		тестирование
4		Подвижные игры	2		тренировка		тестирование
5		ОРУ Подвижные игры	2		тренировка		тестирование
6		Обучение правильному выполнению упражнений ОФП	2		тренировка		тестирование
7		Обучение кувырку вперед	2		тренировка		тестирование
8		Эстафеты	2		тренировка		тестирование
9		Обучение кувырку назад	2		тренировка		тестирование
10		Подвижные игры.	2		тренировка		тестирование
11		Обучение падению через правое и левое плечо	2		тренировка		тестирование
12		Эстафеты	2		тренировка		тестирование
13		ОРУ	2		тренировка		тестирование
14		ОФП	2		тренировка		тестирование

15		Обучение падению назад и через голову	2		тренировка		тестирование
16		Подвижные игры.	2		тренировка		тестирование
17		ОРУ	2		тренировка		тестирование
18		Обучение падению в бок	2		тренировка		тестирование
19		Личная и общественная гигиена	2		тренировка		Опрос тестирование
20		Подвижные игры.	2		тренировка		тестирование
21		ОРУ СФП	2		тренировка		тестирование
22		Закаливание организма ОРУ	2		тренировка		тестирование
23		Повторение всех элементов самостраховок	2		тренировка		тестирование
24		СФП (лазание по канату)	2		тренировка		тестирование
25		Влияние занятий борьбой на строение и функции организма	2		тренировка		тестирование
26		Подвижные игры.	2		тренировка		тестирование
27		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		тренировка		тестирование
28		СФП (упражнение на резине)	2		тренировка		тестирование
29		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		тренировка		тестирование
30		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		тренировка		тестирование
31		Обучение элементу акробатики «подъем с разгибом»	2		тренировка		тестирование
32		СФП (лазание по канату)	2		тренировка		тестирование
33		ОРУ Обучение элементу акробатики «подъем с разгибом»	2		тренировка		тестирование
34		Обучение элементу акробатики «колесо»	2		тренировка		тестирование
35		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		тренировка		тестирование
36		СФП (лазание по канату)	2				
37		Итоговое занятие	1		тренировка		тестирование

2 модуль							
38		Вводное занятие. Ору	1		тренировка		тестирование
39		Обучение элементу акробатики «фондад»	2		тренировка		тестирование
40		ОРУ	2		тренировка		тестирование
41		СФП(упражнение на резине)	2		тренировка		тестирование
42		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		тренировка		тестирование
43		Обучение упражнению «забегание на мосту»	2		тренировка		тестирование
44		ОРУ	2		тренировка		тестирование
45		Обучение упражнению «перевороты на мосту»	2		тренировка		тестирование
46		ОРУ	2		тренировка		тестирование
47		Обучение упражнению «перевороты на мосту»	2		тренировка		тестирование
48		Повторение элементов акробатики	2		тренировка		тестирование
49		СФП(упражнение на резине)	2		тренировка		тестирование
50		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		тренировка		тестирование
51		Эстафеты	2		тренировка		тестирование
52		Повторение элементов акробатики	2		тренировка		тестирование
53		СФП (лазание по канату)	2		тренировка		тестирование
54		ОРУ	2		тренировка		тестирование
55		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		тренировка		тестирование
56		Повторение элементов акробатики	2		тренировка		тестирование
57		СФП	2		тренировка		тестирование
58		Повторение элементов акробатики	2		тренировка		тестирование

59		СФП	2		тренировка		тестирование
60		ОРУ	2		тренировка		тестирование
61		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		тренировка		тестирование
62		Повторение элементов акробатики	2		тренировка		тестирование
63		СФП (лазание по канату)	2		тренировка		тестирование
64		ОРУ	2		тренировка		тестирование
65		Повторение элементов акробатики	2		тренировка		тестирование
66		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		тренировка		тестирование
67		Эстафеты	2		тренировка		тестирование
68		Повторение элементов акробатики	2		тренировка		тестирование
69		СФП (упражнение на резине)	2		тренировка		тестирование
70		Техника безопасности на занятиях дзюдо	2		тренировка		тестирование
71		Подвижные игры, с элементами борьбы	2		тренировка		тестирование
72		ОРУ	2		тренировка		тестирование
73		Повторение элементов акробатики	2		тренировка		тестирование
...252		Итоговое занятие	1		тренировка		Опрос тестирование

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, определять время и онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий, выбор учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны тренера-преподавателя.

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации программы в течение всего периода необходимо:

- помещение (спортивный зал) освещенное, хорошо проветриваемое;
- раздевалки для учащихся;
- татами;
- зеркальная стена;
- спортивная стенка, брусья, турники, скакалки, канат.
- аудио и видео аппаратура;
- компьютер с доступом в Интернет.

### Кадровое обеспечение.

Данную образовательную программу реализуют тренеры-преподаватели согласно штатному расписанию.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих образовательную деятельность, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту, утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный №65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 №199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный №54541),

## 2.3. Формы аттестации

Оценка образовательных результатов по Программе носит вариативный характер и проводится с целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

В процессе обучения осуществляются следующие виды контроля (аттестации):

- текущий** (систематическая проверка учебных достижений учащихся, которая проводится тренером-преподавателем в течение учебного года);
- итоговый** (выявление уровня развития предметных способностей, метапредметных и личностных качеств ребенка и их соответствия



прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо»).

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- Показательные выступления;
- Открытая тренировка;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях.

**2.4. Оценочные материалы**

Для контроля отслеживается: овладение знаниями в области боевого искусства, навыками исполнения простейших элементов, развитие физических способностей в процессе овладения основами дзюдо.

Форма проведения – в тренировочном процессе.

Диагностирование уровня освоения практических знаний, учащихся проводится по следующим критериям:

<b>Уровень</b>	<b>Критерии</b>
Высокий	Технически качественное и осмысленное исполнение элементов базовых техник, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения
Средний	Возможно допущение незначительных ошибок в выполнении сложных движений.
Низкий	Выполнение с большим количеством недочетов, а именно: невыразительно выполненные элементы базовых техник, слабая техническая подготовка.

**2.5. Формы контроля**

В конце обучения каждого модуля проводится диагностика и мониторинг проверки личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы (Приложение №1).

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5**

**Протокол проверки результативности образовательного процесса  
20\_\_/20\_\_ учебный год**

Вид спорта: \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Цель диагностики: выявить относительный уровень освоения программы

Методы диагностики: 1. опрос, тестирование.

2. Наблюдение, просмотр.

Дата проведения теоретической результативности \_\_\_\_\_ Дата проведения практической результативности \_\_\_\_\_

	ФИ учащихся	Теоретическая подготовка учащихся	Практическая подготовка учащихся	Общеучебные умения и навыки учащихся	Учебно-организационные умения и навыки
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Н – низкий уровень. С – средний уровень. В – высокий уровень.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики (выбирает ПДО в соответствии с образовательной программой)
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1. Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям;	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой) (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½); (В) высокий уровень (ребёнок освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение. Тестирование. Контрольный опрос.
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	(Н) низкий уровень (знает не все термины); (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет); (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)	Собеседование
<b>Практическая подготовка</b>			
1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); (С) средний уровень (В) высокий уровень (ребёнок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).	Контрольное задание
2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	(Н) низкий уровень (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием); (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).	Контрольное задание
3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	(Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	Контрольное задание
<b>Общеучебные умения и навыки</b>			

1. Учебноинтеллектуальные умения анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	(Н) низкий уровень умений учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Анализ исследовательской работы
2 Умение	Самостоятельность в	(Н) низкий уровень умений учащийся испытывает серьёзные затруднения при работе с	Анализ

21

пользоваться компьютерными источниками информации	использовании компьютерными источниками	литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; (С) средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); (В) высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	исследовательской работы
<b>Учебно-организационные умения и навыки</b>			
1 Умение организовать своё рабочее место	Способность готовить своё рабочее место к деятельности и убирать его за собой	(Н) низкий уровень умений (учащийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); (С) средний уровень (В) высокий уровень (всё делает сам).	Наблюдение
2 Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	(Н) низкий уровень (ребёнок овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); (С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½); (В) высокий уровень (воспитанник освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	Наблюдение
3 Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	(Н) удовлетворительно (С) хорошо (В) отлично	Наблюдение

**Мониторинг личностного развития учащегося в процессе освоения дополнительной образовательной программы**

Карта 2 для, группа № \_\_\_\_\_ вид спорта \_\_\_\_\_,

ФИО тренера-преподавателя \_\_\_\_\_

	ФИ учащихся	Организационно-волевые качества	Ориентационные качества	Поведенческие качества	Личностные достижения
1					
2					
30					
Итого:		Н- С- В-			

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень развития	Методы диагностики
<b>1. Организационно - волевые качества</b>				
1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.	Терпения хватает меньше чем на ½ занятия; Терпения хватает больше чем на ½ занятия Терпения хватает на всё занятие	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия учащегося побуждаются извне; Иногда - самим учащимся; Всегда - самим учащимся;	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
3. Самоконтроль	Умение контролировать поступки (приводить к должному действию)	Воспитанник постоянно действует под воздействием контроля; Периодически контролирует себя сам; Постоянно контролирует себя сам	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдения
<b>2 Ориентационные качества</b>				
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная Заниженная нормальная	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Анкетирование
2. Интерес к занятиям	Осознание участия учащегося в освоении образовательной программы	интерес к занятиям продиктован извне; интерес периодически поддерживается самим учащимся; интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно.	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Тестирование
<b>3. Поведенческие качества</b>				
1. Конфликтность	Умение учащегося контролировать себя в любой конфликтной ситуации	желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт) сторонний наблюдатель активное примирение	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение

2. Тип сотрудничества	Умение ребёнка сотрудничать	не желание сотрудничать (по принуждению) желание сотрудничать (участие) активное сотрудничество (проявляет инициативу)	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Наблюдение
<b>4. Личностные достижения учащегося</b>				
1 Участие во всех мероприятиях учреждения	Степень и качество участия	не принимает участия принимает участие с помощью педагога или родителей самостоятельно выполняет работу	Низкий (Н) Средний (С) Высокий (В)	Выполнение работы

## 2.6. Методические материалы

### Методы обучения, используемые в реализации данной программы:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов);
- практический;
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- индивидуальный подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.
- методы воспитания: поощрение, стимулирование, мотивация.

### Описание технологий

Применяемые педагогические технологии: личностно-ориентированные, технология сотрудничества, игрового обучения и технология здоровьесберегающего обучения.

*Личностно-ориентированные технологии* ставят в центр личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации ее природного потенциала. Личность ребенка в этой технологии не только субъект, она является целью образовательной системы, а не средством достижения какой-либо отвлеченной цели.

*Технологии сотрудничества* реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

Одним из важнейших компонентов являются *здоровьесберегающие технологии* — это развитие навыков двигательной активности. В силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства учащихся отмечается недостаточная двигательная активность. Физические упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом навыков обладает ребенок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Стойки, перемещения, прыжки, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Учащимся дается понятие «здоровый образ жизни», понятие о предельных физических нагрузках в период тренировок. Очень важно, чтобы занятия не были слишком затянуты и проходили в хорошем темпе. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога, сочетаются с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному.

### ***Дифференцированный подход к обучению.***

Принцип дифференцированного образовательного процесса как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся и подтверждает сущность и цели дополнительного образования.

Основная задача дифференцированной организации учебной деятельности - раскрыть индивидуальность, помочь ей развиваться, устояться, проявиться, обрести избирательность и устойчивость к социальным воздействиям. Дифференцированное обучение сводится к выявлению и к максимальному развитию способностей каждого учащегося. Существенно, что применение дифференцированного подхода на различных этапах учебного процесса в конечном итоге направлено на овладение всеми учащимися определенным программным минимумом знаний, умений и навыков.

Дифференцированная организация занятий с одной стороны учитывает уровень умственного и физического развития, психологические особенности учащихся. С другой стороны - во внимание принимаются индивидуальные запросы личности, ее возможности и интересы в конкретной образовательной области.



## **Формы организации учебного занятия:**

-беседа, тренировка.

Особенно благоприятно действуют на детей собственные успехи, которые укрепляют их веру в свои силы и возможности. Для достижения ситуации успеха, как наиболее эффективного стимула формирования мотивации на занятиях используются различные формы обучения.

### **Алгоритм тренировочного занятия.**

Этапы тренировочного занятия:

#### **1 этап - организационный.**

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

#### **2 этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).**

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

#### **3 этап - основной**

**Усвоение новых знаний, умений и навыков.** Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

**Закрепление знаний, умений и навыков.** Задача: закрепить ранее изученный материал. На данном этапе применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

#### **4 этап – контрольный.**

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

#### **5 этап - итоговый.**

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

#### **6 этап - рефлексивный.**

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться

работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

**7 этап: информационный.**

Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

## 2.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

Наименование учебно-методических материалов *(может также включать перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе)*

1. Дзюдо Примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ... Акопян А. О., 2003 г.
2. Физическая культура И. П. Залетаев, В. П. Шеянов, Б. И. Загорский и др. 1984 г.
3. Д. Д. Донской «Биомеханика». 1975 г. Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических институтов М., «Просвещение»
4. Г. С. Туманян. Спортивная борьба: отбор и планирование. 1984 г.
5. В. С. Ощепков. Дзюу-до. 2000 г.
6. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ... Акопян А. О и др. 2008 г.
7. Дзюдо (сборник научно-методических материалов) 1997
8. Управление технической подготовкой борцов высокой квалификации. Сборник научных трудов. 1984 г.
9. Индивидуализация подготовки борцов. Станков А. Г., Климин В. П., Письменский И. А., 1984 г.
10. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный Союз дзюдо. – 2-е изд. исправ., 2009 г.
11. Г. Д. Горбунов. Психопедагогика спорта 1986 г.
12. В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудов Тестирование в спортивной медицине 1988 г.
13. Физическая культура и спорт в системе образования. Сборник статей. 2005 г.
14. С. С. Филиппов. Управление физической культурой (Учебное пособие) 1996 г.
15. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Общая физиология 2001 г.
16. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб Возрастная физиология 2001 г.
17. М. И. Станкин Психолого-педагогические основы физического воспитания 1987 г.
18. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://paralymp.ru/> - Паралимпийский комитет России
3. <http://www.paralympic.org/> - Международный Паралимпийский Комитет
4. <http://www.europaralympic.org/> - Европейский Паралимпийский Комитет
5. <http://www.ibsa-trilateral.org/> - Международная ассоциация слепых
6. <http://fss.org.ru/> - Федерация спорта слепых

7. <http://www.intjudo.eu/> - Международная федерация дзюдо
8. <http://www.judo.ru/> - Федерация дзюдо России