

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Металлургический Центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО  
(на научно-методическом совете)  
№ 6 от «14» 02 2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Е.В. Худяков  
«20» 02 2024



**Адаптированная  
дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной  
направленности  
детского объединения «Детское дзюдо»  
«ОФП с элементами дзюдо»**

Возраст детей: 7-15 лет  
Срок реализации программы: 5 лет

**Автор-составитель:**  
Райко Сергей Петрович,  
тренер-преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	11
1.3. Учебный план.....	12
1.4. Содержание программы.....	14
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	30
1.6. Воспитательная работа.....	30
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b>	<b>34</b>
2.1. Календарный учебный график.....	34
2.2. Условия реализации программы.....	34
2.3. Формы аттестации.....	36
2.4. Оценочные материалы.....	37
2.5. Методическое обеспечение программы.....	38
2.6. Список литературы.....	38
<b>Раздел 3. Приложения.....</b>	<b>41</b>

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

Дзюдо - японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано (1860 - 1938), который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо Кодокан (яп. кодэ: кан, «Институт изучения Пути») в 1882 году. По принятой в Японии классификации, дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам (гэндай будо, в противоположность традиционным воинским искусствам - корю будзюцу). Основой дзюдо являются броски, болевые приёмы, удержания и удушения в партере. От других видов борьбы дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий. Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться, чтобы победить. Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями. Все это гармонично развивает организм спортсмена, а спортивная подготовка затрагивает развитие всех физических качеств спортсмена.

#### **Направленность общеобразовательной программы.**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «ОФП с элементами дзюдо» относится к **физкультурно-спортивной направленности.**

**Основополагающими документами при составлении общеобразовательной программы являются:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных

систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;

– Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

– Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы»;

– Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодежи Челябинской области»;

– Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»;

– Положение «О дополнительных общеобразовательных программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения».

**Новизна программы** состоит в том, что в неё, внесены изменения по направленности нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов. Изменения коснулись и учебно-тематического плана, разработана собственная диагностика результатов программы, а также усилен воспитательный аспект программы.

Программа является адаптированной, так как предназначена для работы с детьми-инвалидами по слуху и имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана для обучения борьбе дзюдо детей 7-18 лет.

Объединение «Детское дзюдо» создано для привлечения детей к занятиям спортом, совершенствования физических способностей детей. В ходе реализации программы решаются задачи усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо, навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям; воспитания нравственных, волевых и физических качеств обучающихся.

**Актуальность программы** заключается в том, что она ориентирована на:

1) цели государственной культурной политики:

- по сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения;
- на выявление способностей и одаренности детей;
- обеспечения доступности образования для лиц с инвалидностью и с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);

2) на оказание помощи в успешной социализации детей, имеющих ОВЗ, в обществе через формирование качеств характера, приобретенных в процессе занятий борьбой Дзюдо, такие, как целеустремленность, настойчивость, умение сконцентрировать внимание, трудолюбие.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется основными идеями и целями системы дополнительного образования детей и направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- организацию их свободного времени;
- обеспечивает их социальную адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности;
- учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

В основу разработки Программы для успешного решения поставленных задач на занятиях Дзюдо заложены такие принципы педагогики как:

1) Принцип **доступности** предусматривает учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.

2) Принцип **систематичности** предопределяет последовательность изложения материала, он заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, систематическое выполнение упражнений приучает детей к установленному оздоровительному режиму.

3) **Повторение** позволяет сложиться здоровым двигательным, динамичным стереотипам. Вариативный характер упражнений в сочетании с новыми движениями создает условия для развития познавательного интереса и внимания.

4) Принцип **наглядности** осуществляется путем практического показа техники и тактики Дзюдо тренером-преподавателем и отработки их с ребенком.

5) Принцип **постепенного повышения требований** определяет постановку более трудных заданий.

6) Принцип **всестороннего развития** обеспечивает общее влияние на организм. Совершенствуются общие механизмы регуляции, создавая новые отношения между функциональными системами организма.

7) **Принцип эмоциональной насыщенности:** занятия дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье обучающихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию;

8) **Принцип интеграции** основан на взаимопроникновении специфических знаний на уровне общего и дополнительного образования.

**Отличительная особенность программы.** В основе обучения по программе лежит общая физическая подготовка с элементами борьбы дзюдо. Дзюдо чрезвычайно богато и разнообразно объемом физических движений, что в свою очередь может обеспечить всем желающим детям при отсутствии медицинских противопоказаний развиваться. Также особенностью программы является адаптированность для глухих и слабослышащих детей. Спорт глухих - не только вид спорта, но и возможность почувствовать уверенность в себе, ощутить вкус победы и социально адаптироваться в обществе. Занимаясь теми же спортивными дисциплинами, выступая по тем же правилам, что и обычные спортсмены, при этом обладая ослабленным слухом, спортсмены добиваются блестящих результатов.

**Форма обучения** – очная.

**Адресаты программы.** Программа рассчитана на занятия с обучающимися с ОВЗ (нарушение слуха) 7-18 лет для обучения борьбе дзюдо. Принимаются дети не на конкурсной основе, имеющие разрешение/допуск врача. Наполняемость групп – 12-15 человек.

**Младший школьный возраст** (от 6-7 до 9-10 лет) – это особый период в жизни ребенка. В этот период происходит активное *анатомо-физиологическое* созревание организма. Изменения нервной системы закладывают основу для нового этапа умственного развития ребенка.

**Возраст 10-11 лет.** Это самый трудный и самый интересный возраст и для обучающегося, и для педагога. Продолжается формирование организма. Происходит процесс осознания себя как личности. Дети начинают ценить в людях волевые качества, ум, характер, независимость. Но это и период психологической неуравновешенности: резкая смена настроения, переход от экзальтации к депрессии и наоборот, нарастание общего возбуждения, и ослабление всех видов условного торможения. Это наиболее трудный возраст эмоционального развития, повышенной тревожности. Тревожность проявляется в двигательном беспокойстве (сжимание рук, покусывание губ), в эмоциональном внутреннем возбуждении (слезы, сердцебиение), в состоянии напряжения (скованность, мышечная зажатость).

**Возраст 11-13 лет.** Занятия с обучающимися средних классов имеют сложную систему организации, это связано с изменениями физиологических

процессов организма в подростковом возрасте. Учебный процесс предполагает более сложную систему развития исполнительских навыков. Большое внимание уделяется повторению и закреплению материала.

В этом возрасте происходит переоценка сил, стремление выделиться, но и стремление к анализу и самоконтролю. Это возраст, когда закладывается отношение к труду и труду. От педагога требуется особое внимание, осторожность при постановке задач перед детьми: не подчеркивать значение результата, не ориентировать на высокие достижения, но и не сомневаться в возможностях ребенка сделать задание хорошо.

С 10-11 лет интенсивно развивается сила мышц. К 12 годам дети становятся выносливыми к динамической работе, т.е. способными поддерживать постоянный уровень мышечного напряжения. Педагогу необходимо выявлять, поддерживать и направлять стремления, увлечения подростков, воспитывать привычку к волевым усилиям – настойчивость, выдержку, уверенность, – давая посильные задания.

**13 - 15 лет.** Старшие подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в качестве основных мотивов в поведении и деятельности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов. Выражено стремление объединить свои знания в единую систему и тем самым определить смысл своего существования. Это возраст между детством и юностью, когда осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества участников коллектива, поощрять выдержку, упорство, настойчивость.

#### **Период: 16-17 лет**

Этот период несколько не легче. Подросток столкнулся с половым созреванием, и теперь чувствует гнет гормональных, социальных, психологических проблем. Период непросто дается, как молодым людям, так и их семьям. Родительская задача: облегчить переживания ребенка, помочь ему справиться с этапом взросления.

Как это делать? Тактично и уважительно, так как сейчас у подростка очень чувствительная психика. В этом возрасте многие представители молодежи впервые пробуют наркотики, вступают в сомнительные компании, уходят из дома. Обычно это актуально для детей, не сумевших найти понимания у близких людей.

Гормональные изменения становятся причиной множества проблем. Подростки учатся заново принимать свое тело, постоянно ощущают перепады настроения, раздражительность, вялость, повышенный аппетит. Проявления постепенно уйдут сами примерно к 19-ти годам.

Также происходят психологические изменения. Отвергается все, что предлагается родителями, принимается то, к чему агитируют друзья. С этим ничего не поделаешь, так устроена психология подросткового возраста. Это относится к стилю, выбору музыкальных кумиров, сленгу, жизненным целям. Этому подвержены не все подростки, но многие из них.

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с нарушениями слуха разных категорий, определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании дополнительного образования.

### **Возрастные особенности обучающихся с нарушением слуха.**

Психическое развитие детей с нарушенным слухом проходит в особых условиях восприятия внешнего мира и взаимодействия с ним. Это — особый вид дизонтогенеза — дефицитарное развитие. Первичный дефект, нарушение слуха, ведет к недоразвитию речи — функции, связанной со слухом наиболее тесно, а также к замедлению развития ряда других функций, связанных с нарушенным слуховым восприятием опосредованно. Эти нарушения развития частных психических функций тормозят психическое развитие в целом.

У них проявляются закономерности, общие для всех типов аномального развития. Так, при всех типах нарушений наблюдается снижение способности к приему, переработке, хранению и использованию информации. Такому ребенку требует гораздо больше времени на запоминание учебного материала, при этом достаточно часто преобладает механическое, а не осмысленное запоминание.

В отличие от слышащего школьника, который в течение урока при чтении опирается на зрительный анализатор, при объяснении материала — на слуховой, ребенок с нарушением слуха постоянно задействует оба анализатора. Глухой /слабослышащий ученик испытывает серьезные затруднения в распределении внимания и не может одновременно слушать, и писать.

У многих детей с нарушениями слуха в начальной школе особенности мышления выражаются в ведущей роли наглядно-образного мышления над словесно-логическим, в зависимости уровня развития словесно-логического мышления от развития речи обучающегося.

Особенности развития эмоциональной сферы могут характеризоваться непониманием и трудностями дифференциации эмоциональных проявлений, окружающих в конкретных ситуациях, в том числе и в связи с ограничениями в восприятии эмоциональной окраски речи, передаваемой интонацией. Узнавание и понимание эмоций у детей с нарушенным слухом тесно связаны со зрительным восприятием мимики собеседника, что часто без слухового подкрепления приводит к ошибочному или искаженному восприятию реальной ситуации.

Среди специфических особенностей формирования личности необходимо отметить наличие у таких детей комплекса негативных состояний — неуверенность в себе, страх, гипертрофированная зависимость от близкого взрослого, завышенная самооценка. Если ребенок воспитывался в пространстве стереотипов, запретов, ориентируясь на реакцию и оценку родителя, воспитателя, педагога (инструктивно-авторитарный подход), то этот комплекс может укрепиться. Реакция на новые обстоятельства (незнакомые задания, обстановку, незнакомых людей) может быть разной по форме, но в основе ее лежит боязнь ошибиться: уход, отказ от общения с незнакомым человеком — «Я не знаю, не умею, не могу», иногда капризы, «уход в себя» или агрессия.

У части глухих и слабослышащих детей необоснованно долго сохраняется завышенная самооценка. Это объясняется тем, что с раннего возраста они

находятся в зоне положительного оценивания своих достижений со стороны взрослых.

Отдельные школьники с нарушенным слухом могут проявлять агрессию, обусловленную (зачастую объективными) отрицательными оценками их возможностей со стороны педагога и сверстников.

Глухие и слабослышащие дети бывают менее социально зрелыми (адаптированными в обществе), чем их слышащие сверстники: замкнуты, предпочитают общение с себе подобными, уходят от игр со слышащими сверстниками из-за боязни быть неуспешными. Для неслышащего/плохослышащего ученика построить межличностные отношения особенно важно с педагогом, который является ведущим в формировании оценки одноклассников и самооценки на протяжении длительного времени, вплоть до старших классов. Приоритетное общение с педагогом и ограничение взаимодействия с одноклассниками может привести к нарушению социальной коммуникации, повышенной раздражительности, невротическим реакциям.

Важным направлением в компенсации нарушений слуха и в социальной адаптации к жизни является приобщение людей с нарушениями слуха к труду, предоставление им возможностей для выбора профессии.

Из-за особенностей умственного развития детей и подростков с нарушениями слуха, у них наблюдаются трудности в выделении и осознании цели. В процессе трудовой деятельности они стремятся как можно быстрее получить результат, т.е. достичь цели. Но им не хватает ловкости, сосредоточенности, умения соотнести образ будущего результата с получаемым продуктом, умения проанализировать причины трудностей. Иногда подростки и юноши в стремлении быстро получить результат пренебрегают важными трудовыми операциями. У подростков с нарушениями слуха часто не формируется осознание обязательности достижения поставленной цели. Поэтому для полноценного формирования этих качеств трудовой деятельности необходимым является воспитание положительного отношения к труду, формирование соответствующей мотивации.

#### **Объём и срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 4 года обучения, объем программы составляет 792 часа.

**Условия набора.** Для обучения принимаются обучающиеся без отбора по способностям.

#### **Форма обучения – очная.**

В программе предусмотрена работа с применением дистанционных образовательных технологий, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и обучающимися.

Дистанционные образовательные технологии используются для обеспечения усвоения обучающимися содержания образовательной программы в случаях невозможности посещения занятий обучающимися:

- по неблагоприятным погодным условиям;
- по болезни или в период карантина;
- находящихся на длительном лечении;

– не находящихся на спортивных сборах, соревнованиях, конкурсах и т.д.;

– в период не рабочих дней учреждения.

В приложении размещен перечень тем дистанционного обучения в соответствии с общеобразовательной программой.

**Уровень программы** – базовый.

**Форма организации образовательного процесса** – групповая. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Группы формируются из обучающихся разного возраста. Состав группы – постоянный.

**Формы проведения занятий.**

Основная форма обучения – занятие:

– **академическая форма** предназначена для спортивно-оздоровительного и подготовительного этапа. Такие занятия решают задачи ОФП, обучения основам техники, формирования телосложения и исправления его дефектов;

– **учебная форма** предназначена преимущественно для учебных целей, когда практических упражнений немного, зато увеличено время на объяснение техники и тактики выполнения упражнений, сравнительный анализ выполненных упражнений;

– **учебно-тренировочная форма** сочетает в себе большую долю обучения с выполнением тренировочных упражнений;

– **тренировочная форма** решает все задачи тренировки, обеспечивает достижение спортивного мастерства;

– **модельная форма** моделирует соревнование и его обстановку;

– **соревновательная форма** предъявляет самые высокие требования к организму спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях воспитывает мужество, смелость, трудолюбие, волю к победе.

**Режим занятий.**

Распределение учебного времени происходит по уровню подготовки, составлено в соответствии локальными документами МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» по следующим вариантам:

- 2 академических часа 2 раза в неделю, не более 144 часов в год – первый год обучения);

- 2 академических часа 3 раза в неделю, не более 216 часов в год – второй, третий и четвертый год обучения).

Распределение учебного времени по годам обучения представлено в таблице 1.

**Таблица 1**

**Распределение учебного времени по годам обучения  
(базовый уровень)**

Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год (36 уч. недель)
---------------------------	-----------------------------	---------------------------	--

2	2	4	144
2	3	6	216
2	3	6	216
2	3	6	216

Программой предусматривается участие детей в:

- соревнованиях различного уровня;
- фестивалях и конкурсах различного уровня;
- мастер-классах и семинарах;
- учебно-тренировочных сборах в летний и каникулярный период.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** - раскрытие физического и духовного потенциала обучающихся средствами борьбы дзюдо.

### **Основные задачи программы:**

#### **Предметные:**

- обучить основам техники выполнения комплекса физических упражнений и техники дзюдо;
- способствовать освоению обучающимися мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.
- развить основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий дзюдо;
- сформировать потребности в поддержании здорового образа жизни.

#### **Личностные:**

- развивать творческие и спортивные способности детей, имеющих ограниченные возможности здоровья;
- способствовать удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии;
- воспитать личностные качества и нравственные чувства (коллективизм, взаимопомощь);
- приобрести соревновательный опыт, путем участия в спортивных соревнованиях.

#### **Метапредметные:**

- сформировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- сформировать спортивную культуру обучающихся;
- воспитать качества личности ребенка такие как трудолюбие, настойчивость, упорство.

### 1.3. Учебный план Первый год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Общее кол-во часов	В том числе		Форма аттестации/контроля
			Теоретические часы	Практические часы	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Гигиенические требования и навыки	2	1	1	Наблюдение
3	Общая физическая подготовка	46	6	40	Сдача контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка	28	4	24	Сдача контрольных нормативов
5	Основы техники дзюдо	26	6	20	Сдача контрольных нормативов
6	Основы тактической подготовки	24	6	18	Сдача контрольных нормативов
7	Психологическая подготовка	4	2	2	Наблюдение
8	Участие в соревнованиях	8	2	6	Спортивный результат
9	Контрольное занятие	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
10	Итоговое занятие	2	-	2	Спортивное мероприятие
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

### Второй год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Общее кол-во часов	В том числе		Форма аттестации/контроля
			Теоретические часы	Практические часы	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Гигиенические требования и навыки	2	1	1	Наблюдение
3	Общая физическая подготовка	48	2	46	Сдача контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка	52	2	50	Сдача контрольных нормативов
5	Техническая подготовка	44	4	40	Сдача контрольных нормативов
6	Тактическая подготовка	30	4	26	Сдача

					контрольных нормативов
7	Психологическая подготовка	6	2	4	Наблюдение
8	Участие в соревнованиях	20	2	18	Спортивный результат
9	Восстановительные мероприятия	8	1	7	Наблюдение
10	Контрольное занятие	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
11	Итоговое занятие	2	-	2	Спортивное мероприятие
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

### Третий год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Общее кол-во часов	В том числе		Форма аттестации/контроля
			Теоретические часы	Практические часы	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	36	2	34	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	50	2	48	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	46	6	40	Сдача контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	32	4	28	Сдача контрольных нормативов
6	Психологическая подготовка	8	3	5	Наблюдение
7	Участие в соревнованиях	24	2	22	Спортивный результат
8	Инструкторско-судейская практика	6	2	4	Наблюдение
9	Восстановительные мероприятия	8	2	6	Наблюдение
10	Контрольное занятие	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
11	Итоговое занятие	2	-	2	Спортивное мероприятие
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>	

### Четвертый год обучения

№ п/п	Наименование тем и разделов	Общее кол-во часов	В том числе		Форма аттестации/контроля
			Теоретические часы	Практические часы	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общая физическая подготовка	34	2	32	Сдача контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка	52	2	50	Сдача контрольных нормативов
4	Техническая подготовка	48	6	42	Сдача контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка	30	4	26	Сдача контрольных нормативов
6	Психологическая подготовка	8	3	5	Наблюдение
7	Участие в соревнованиях	24	2	22	Спортивный результат
8	Инструкторско-судейская практика	6	2	4	Наблюдение
9	Восстановительные мероприятия	8	2	6	Наблюдение
10	Контрольное занятие	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
11	Итоговое занятие	2	-	2	Спортивное мероприятие
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>24</b>	<b>192</b>	

### 1.4. Содержание программы

#### Содержание программы первого года обучения

##### 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория. История появления и развития дзюдо. Правила техники безопасности, правила поведения в спортивном зале. Инвентарь, форма дзюдоиста. Физическое здоровье спортсмена.

Практика. Основы техники дзюдо.

##### 2. Гигиенические требования и навыки (2 часа)

Теория. Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

Практика. Оказание первой помощи при травмах: кровотечениях из носа, ушибах, вывихах.

##### 3. Общая физическая подготовка (46 часов)

Теория. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Роль ОФП в укреплении здоровья и всестороннего физического развития, обучающегося. Основные элементы общей

физической подготовки.

Практика. Упражнения для развития общих физических качеств

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

*Спортивная борьба:* - приседание, повороты туловища, наклоны с партнёром на плечах, подъем партнёра захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

*Быстрота:* лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, спортивная борьба – 10 бросков манекена через спину.

*Гибкости:* спортивная борьба – вставание на мост из стойки, переворачивания на мосту с помощью партнёра; гимнастика – упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

*Ловкости:* лёгкая атлетика – челночный бег 3x10 м, гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

*Выносливости:* лёгкая атлетика – кросс 800 м.

Упражнения для комплексного развития качеств

Поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке, метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

#### **4. Специальная физическая подготовка (28 часов)**

Теория. Специальные физические качества (быстрота, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества). Наиболее важные в дзюдо мышцы рук, ног, туловища. Особенности воспитания силовых, скоростных и координационных способностей.

Практика. Упражнения для развития специальных физических качеств

*Силы:* выполнение приёмов на более тяжёлом партнёре, приседание с партнёром, перенос партнёра перед собой.

*Быстроты:* выполнение бросков на скорость.

*Выносливости:* выполнение бросков, удержаний на длительность

*Ловкость:* выполнение приёмов с использованием движения партнёра

Имитация упражнений для подсечек с набивным мячом, удары стопой по движущемуся мячу.

Борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки. Uci-komi

## 5. Основы техники дзюдо (26 часов)

Теория. Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

### Практика. Элементарные технические действия

*Стойка дзюдоиста (Shi Sei):* высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

*Дистанция (Sin Tai):* дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

*Передвижения (Tai Sabaki):* вперед, назад, вперед вправо, влево по кругу, назад вправо, влево по кругу, влево, вправо.

*Самостраховка (Ukemi):* на левый бок /правый бок, на спину/ живот, падение через партнёра, шест.

### Начальные технические действия

*Захваты (Kumi Kata):* атакующие, защитные, вспомогательные:

- двух рукавов; - рукава и одноимённого отворота; - рукава и разноимённого отворота;

- двух отворотов; - рукава и пояса спереди или сзади; - рукава – отворота или туловища;

- одноимённого и разноимённого рукава, ворота (шеи).

*Выведение из равновесия (Kuzushi):*

- вперед на носки (Mae Kuzushi); - назад на пятки (Ushiro Kuzushi); - влево (Hidari Kuzushi);

- вправо (Migi Kuzushi); - вперед вправо (Mae Migi Kuzushi); - вперед влево (Mae Hidari Kuzushi);

- назад вправо (Ushiro Migi Kuzushi); - назад влево (Ushiro Hidari Kuzushi);

- сбиванием, осаживанием, зависанием.

### Техника 5 кюу, желтый пояс

#### **Броски – NageWaza**

1. Боковая подсечка – Deashi-barai
2. Передняя подсечка в колено – HizaGuruma
3. Передняя подсечка – SasaeTsurikomiAshi
4. Бросок через бедро с захватом туловища – UkiGoshi
5. Отхват – O soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seoi Nage

#### **Приемы борьбы лежа – NeWaza**

1. Удержание сбоку – HonKesaGatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – KataGatame
3. Удержание поперек – YokoShinoGatame
4. Удержание со стороны головы, захватом пояса – KamiShinoGatame
5. Удержание верхом – TateShinoGatame

6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kasa-Ude-Hishigi-Gatame
7. Переворачивание захватом двух рук Yoko Kaeri Waza;
8. Переворачивание захватом шеи и руки из-под плеча (ключом);
9. Переворачивание захватом бедра и руки Yoko Kaeri Waza.

#### **6. Основы тактической подготовки (24 часа)**

Теория. Умение чувствовать и видеть противника. Манеры ведения поединка.

Практика. Простейшие способы выведения из равновесия, для подготовки бросков – сковывание, маневрирование.

#### **7. Психологическая подготовка (4 часа)**

##### **Психологическая подготовка**

Теория. Самоконтроль нервно-эмоционального напряжения, работоспособности и состояния нервно-мышечного аппарата. Психофизиологический смысл формируемых состояний, механизмы возникновения тех или иных ощущений.

Практика. Волевая подготовка

##### Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо

*Решительности:* проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

*Настойчивости:* освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки бросков, удержаний, болевых приёмов; поединки с односторонним сопротивлением.

*Выдержки:* проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

*Смелости:* поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику «иппоном», продержатся до оценки за атакующее действие определённое время, выполнить атакующее действие на минимальную оценку).

##### Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов деятельности

*Выдержки:* не пить сырую воду после тренировки, не есть сладкого или солёного один день; задержка дыхания до 90 с, преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

*Настойчивости:* освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учёт её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

##### **Нравственная подготовка**

##### Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо

*Трудолюбия:* поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт зала).

*Взаимопомощи:* поддержка, страховка партнёра, помощь партнёру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

*Дисциплинированности:* выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций ученого коллектива дзюдо.

*Инициативности:* выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения бросков, удержаний, болевых), самостоятельная работа по освоению дзюдо; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнёрами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

*Инициативности:* выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

*Честности:* выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

*Доброжелательности:* стремление подружиться с партнёром по выполнению упражнения, по тренировкам.

*Трудолюбия:* выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

### **8. Участие в соревнованиях (8 часов).**

Теория. Правила проведения соревнований. Возрастные группы участников соревнований по дзюдо. Весовые категории. Форма дзюдоиста. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приёмов и действий в дзюдо. Запрещённые приёмы. Результаты схватки.

Практика. Участие в соревнованиях в объединении, городских открытых турнирах. Просмотр соревнований. Анализ своих выступлений.

### **9. Контрольное занятие (2 часа).**

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

### **10. Итоговое занятие (2 часа)**

Практика. Показывается материал, пройденный за данный период в форме открытого занятия, соревнования, турнира или любого другого спортивного мероприятия.

## **Содержание программы второго года обучения**

### **1. Вводное занятие (2 часа)**

Теория. История развития дзюдо. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях дзюдо. Инвентарь дзюдоиста, спортивная форма дзюдоиста. Физическое здоровье спортсмена. Волевые качества дзюдоиста. Психологические модели поведения.

Практика. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей участия обучающихся в соревнованиях по дзюдо.

### **2. Гигиенические требования и навыки (2 часа)**

Теория. Гигиенические требования к занимающимся дзюдо. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.

Практика. Оказание первой помощи при травмах: кровотечениях из носа, ушибах, вывихах.

### **3. Общая физическая подготовка (48 часов)**

Теория. Способы развития основных физических качеств обучающихся. Роль разных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

Практика. Комплекс упражнений предыдущего года обучения с усложнением.

*Легкая атлетика.* Для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости – челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости – бег 400 м, кросс – 1 км.

*Гимнастика.* Для развития силы – подтягивание на перекладине. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической стенке с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке.

*Спортивная борьба.* Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

*Спортивные игры.* Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Другие виды двигательной деятельности – по выбору тренера, например, упражнения с набивным мячом.

### **4. Специальная физическая подготовка (52 часа)**

Теория. Способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых спортсмену – дзюдоисту для достижения высоких результатов. Особенности специальной выносливости, быстроты.

Практика. Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – хараи-гоши – удар пяткой по лежащему; отхвата – о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – хараи-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

***Упражнения для развития мышц шеи***

*Поединки для развития силы:* на сохранение статических положений, не преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

*Поединки для развития быстроты:* в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки спуртами.

*Поединки для развития выносливости:* в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

*Поединки для развития гибкости:* увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

*Поединки для развития ловкости:* поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

## **5. Техническая подготовка (44 час)**

Теория. Терминология дзюдо. Технические приемы ведения борьбы.

Практика. *Самостраховка:* кувырок вперед с падением на спину, кувырок через левое плечо с падением на правый бок, самостраховка при падении со скамейки, с набивного мяча.

*Выведение противника из равновесия (кузуши)* – движение вперед (тяга, рывок); движение назад (упор, толчок), движение вправо, движение влево, движение вперед – влево, движение вперед – вправо, движение назад – вправо, движение назад – влево.

*Захваты для проведения бросков:* рукава и пояса сзади, спереди, рукава и пояса через одноименное плечо, скрещивая захваченные руки, руки и ноги снаружи, изнутри, одной руки двумя.

Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Имитация бросков с проговариванием (громкогласно, безгласно), имитация бросков перед зеркалом, имитация бросков с закрытыми глазами.

Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадку наклонной платформы.

### **Техника 4 кю, оранжевый пояс**

#### ***Броски – Nage Waza***

1. Задняя подсечка – Ko Soto Gari
2. Подсечка изнутри – Ko Uchi Gari
3. Бросок через бедро с захватом ворота – Koshi Guruma
4. Бросок через бедро с захватом отворота и рукава – Tsurikomi Goshi
5. Подсечка в темп шагов – Okuri Ashi Barai
6. Передняя подножка – Tai Otoshi
7. Подхват под две ноги – Harai Goshi
8. Подхват изнутри – Uchi-Mata

#### ***Приемы борьбы лежа – Ne Waza***

1. Удержание сбоку захватом из-под руки – Kuzure Kesa Gatame
2. Удержание сбоку захватом своей ноги – Makura Kesa Gatame
3. Обратное удержание сбоку – Ushiro Kesa Gatame

4. Удержание со стороны головы захвата руки и пояса – KuzureKamishihoGatame

5. Удержание поперек захватом дальней руки – KuzureYokoShihoGatame

6. Удержание верхом захватом руки – KuzureTateShihoGatame

## **6. Тактическая подготовка (30 часов)**

Теория. Теоретические основы тактики ведения борьбы.

Практика.

### ***Тактика проведения технико—тактических действий***

*Однонаправленные комбинации* – передняя подножка – подхват, через спину – передняя подножка, задняя подножка – отхват, боковая подсечка – бросок, через бедро. Подхват – подхват изнутри.

*Разнонаправленные комбинации:* боковая подсечка – отхват, боковая подсечка – бросок через спину, боковая подсечка – отхват.

### ***Тактика ведения поединка***

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);

- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборство, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом.

### ***Тактика участия в соревнованиях***

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

## **7. Психологическая подготовка (6 часов)**

Теория. Формирование черт характера и свойств личности.

Практика. ***Упражнения для воспитания волевых качеств***

*Смелости:* броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

*Настойчивости:* выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

*Решительности:* режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

*Инициативности:* самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на

достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

#### **8. Участие в соревнованиях (20 часов)**

Теория. Правила соревнований и их проведения. Судейство.

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

#### **9. Восстановительные мероприятия (8 часов)**

Теория. Факторы восстановления работоспособности спортсменов: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха в занятии и тренировочном процессе. Соблюдение режима дня.

Практика. Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Подвижные игры.

#### **10. Контрольное занятие (2 часа)**

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

#### **11. Итоговое занятие (2 часа)**

Практика. Показывается материал, пройденный за данный период в форме открытого занятия, соревнования, турнира или любого другого спортивного мероприятия.

### **Содержание программы третьего года обучения**

#### **1. Вводное занятие (2 часа)**

Теория. История развития дзюдо. Итоги выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях дзюдо. Роль гигиены, режима дня, врачебного контроля и самоконтроля роста спортивных результатов. Волевые качества дзюдоиста. Психологические модели поведения.

Практика. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях, участия обучающихся в соревнованиях по дзюдо.

#### **2. Общая физическая подготовка (36 часов)**

Теория. Способы развития основных физических качеств обучающихся, роль различных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

Практика.

*Легкая атлетика:* для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

*Гимнастика:* для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития

выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

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

*Спортивные игры:* для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

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

### **3. Специальная физическая подготовка (50 часов)**

Теория. Способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых спортсмену – дзюдоисту для достижения высоких спортивных результатов. Особенности специальной выносливости, быстроты. Использование имитационных упражнений для совершенствования приемов.

Практика. *Развитие скоростно-силовых качеств.* Поединки со сменой партнеров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

*Развитие скоростной выносливости.* В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

*Развитие «борцовской» выносливости.* Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

*Развитие ловкости.* В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

### **4. Техническая подготовка (46 часов)**

Теория. Терминология дзюдо. Значение технического совершенствования для роста спортивных результатов.

Практика. Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, скрестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи, руки и туловища, руки и предплечья противника локтевым сгибом.

Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положения дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно).

Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево – вперед, вправо – вперед, влево – назад, прямо, вправо – назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, передвижениях.

Техника 3 кю, зеленый пояс

*Броски – NageWaza*

1. Зацеп снаружи – Ko Soto Gake
2. Бросок через бедро захватом за пояс – Tsurigoshi
3. Боковая подножка (седом) с падением – Yokotoshi
4. Бросок через ногу в сторону – Ashiguruma
5. Подсад голенью – Hane Goshi
6. Передняя подсечка под отставленную ногу – HaraiTsurikomiAshi
7. Бросок через голову – Tomoe Nage
8. Мельница – Kata Guruma
9. Бросок захватом двух ног – Morote-Gari

*Приемы борьбы лежа – NeWaza*

1. Удушающий предплечьем спереди – KataJujiJime
2. Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх – GyakuJujiJime
3. Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз – NamiJujiJime
4. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок – HadakaJime
5. Удушающий сзади двумя отворотами – OkuriEriJime
6. Удушающий отворотом сзади, выключая руку – KataHaJime
7. Узел поперек – Ude Garami
8. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – UdeHishigiJujiGatame

## **5. Тактическая подготовка (32 часа).**

Теория. Совершенствование тактики ведения схватки. Теоретические основы тактики.

Практика. **Тактика проведения технико-тактических действий**

*Однонаправленные комбинации*

Зацеп изнутри – отхват, зацеп снаружи – задняя подножка на пятке, зацеп стопой – захватом ноги за подколенный сгиб, передняя подсечка – бросок захватом руки под плечо, передняя подсечка – выведение из равновесия рывком, передняя подножка – подхват изнутри, зацеп изнутри – зацеп снаружи, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка.

*Разнонаправленные комбинации*

Зацеп изнутри – боковая подсечка, передняя подсечка – зацеп снаружи, подхват изнутри – зацеп изнутри, передняя подсечка – бросок через плечи, зацеп изнутри – бросок захватом руки под плечо, зацеп снаружи – бросок через спину,

задняя подножка – передняя подножка на пятке, бросок захватом руки под плечо – задняя подножка.

### ***Тактика ведения поединка***

Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

### ***Тактика участия в соревнованиях***

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

## **6. Психологическая подготовка (8 часов)**

Теория. Средства воздействия на эмоциональную, интеллектуальную, волевую, нравственную сферу.

### **Практика. Волевая подготовка**

*Для воспитания настойчивости:* в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20 – 40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего.

*Для воспитания смелости:* проведение поединков с сильными, титулованными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

*Для развития находчивости:* в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных бросков, удержаний, болевых, удушений, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

### **Нравственная подготовка**

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

## **7. Участие в соревнованиях (24 часа)**

Теория. Правила соревнований и их проведения. Судейство (арбитр, боковые судья).

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях. Участие в соревнованиях городского, регионального и всероссийского уровней.

#### **8. Инструкторско-судейская подготовка (6 часов)**

Теория. Терминология дзюдо, ее применение на тренировках, соревнованиях. Основы методики построения тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть). Правила соревнований, взвешивание, проведение жеребьевки.

##### **Практика. Инструкторская практика**

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

##### **Судейская практика**

Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

#### **9. Восстановительные мероприятия (8 часов)**

Теория. Средства восстановления работоспособности спортсмена: гигиенические (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность пищи, питьевой режим, закаливание).

Практика. Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Подвижные игры.

#### **10. Контрольное занятие (2 часа)**

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке (Приложение 3).

#### **11. Итоговое занятие (2 часа)**

Практика. Показывается материал, пройденный за данный период в форме открытого занятия, соревнования, турнира или любого другого спортивного мероприятия.

### **Содержание программы четвертого года обучения**

#### **1. Вводное занятие (2ч)**

Теория. История развития дзюдо. Итоги выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях. Правила техники безопасности, правила поведения на занятиях дзюдо. Роль гигиены, режима дня, врачебного контроля и самоконтроля роста спортивных результатов. Волевые качества дзюдоиста. Психологические модели поведения.

Практика. Оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности. Просмотр видеозаписей выступлений российских спортсменов на международных соревнованиях, участия обучающихся в соревнованиях по дзюдо.

#### **2. Общая физическая подготовка (34ч)**

Теория. Способы развития основных физических качеств обучающихся, роль различных видов спорта в повышении функциональных возможностей организма.

Практика.

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

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

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

### **3. Специальная физическая подготовка (52ч)**

*Теория.* Способы развития специальных физических качеств и координационных способностей, необходимых спортсмену – дзюдоисту для достижения высоких спортивных результатов. Особенности специальной выносливости, быстроты. Использование имитационных упражнений для совершенствования приемов.

*Практика. Развитие скоростно-силовых качеств*

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнением бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

*Развитие скоростной выносливости*

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

*Развитие «борцовской» выносливости*

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.

*Развитие ловкости*

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от татами.

### **4. Техническая подготовка (48ч)**

Теория. Терминология дзюдо. Значение технического совершенствования для роста спортивных результатов.

Практика. Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные – равновероятные для атаки. Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

### **Техника 2 кю, синий пояс**

#### ***Броски – Nage Waza***

1. Бросок через голову подсадом голенью – SumiGaeshi
2. Подножка назад седом (подсадка) – TaniOtoshi
3. Бросок через плечо с колена – SeoiOtoshi
4. Передний переворот – Sukui Nage
5. Обратный переворот через бедро – UtsuriGoshi
6. Бросок через ногу вперед скручиванием – OGuruma
7. Бросок через спину захватом руки под плечо – SotoMakikomi
8. Выведение из равновесия – Uki Ooshi
9. Задняя подножка – O Soto Otoshi
10. Боковой переворот – Te Guruma

#### ***Приемы борьбы лежа – NeWaza***

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо – UdeHishigiWakiGatame
2. Рычаг локтя при помощи ног и сверху – UdeHishigiHizaGatame
3. Рычаг внутрь упором предплечьем – UdeHishigiHaraGatame
4. Рычаг внутрь с помощью ноги сверху – UdeHishigiAshiGatame
5. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами – UdeHishigiJujiGatame
6. Перегибание локтя верхом, прижимая руку к ключичному сочленению, – UdeHishigiUdeGatame
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы – SankakuJime
8. Удушающий спереди двумя отворотами – TsukomiJime

### **5. Тактическая подготовка (30ч)**

Теория. Совершенствование тактики ведения схватки. Теоретические основы тактики.

#### ***Практика. Тактика проведения технико-тактических действий***

##### ***Однонаправленные комбинации***

Подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу снаружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

##### ***Разнонаправленные комбинации***

Бросок через спину – бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

##### ***Тактика ведения поединка***

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка и до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-

тактических действий в эпизодах поединка. Пауза как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

### ***Тактика участия в соревнованиях***

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий путем организации учебных соревнований.

### **6. Психологическая подготовка (8ч)**

Теория. Средства воздействия на эмоциональную, интеллектуальную, волевую, нравственную сферу.

Практика.

#### **Волевая подготовка**

Состояния дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия. Параметры мотивов – неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности – физиологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

Лидерство в дзюдо – лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.

#### **Нравственная подготовка**

Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо. Личностные черты дзюдоиста – агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

### **7. Участие в соревнованиях (24ч)**

Теория. Правила соревнований и их проведения. Судейство (арбитр, боковые судья).

Практика. Участие в квалификационных соревнованиях. Участие в соревнованиях городского, регионального и всероссийского уровней.

### **8. Инструкторско-судейская подготовка (6ч)**

Теория. Терминология дзюдо, ее применение на тренировках, соревнованиях. Основы методики построения тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть). Правила соревнований, взвешивание, проведение жеребьевки.

#### **Практика. Инструкторская практика**

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение «учикоми», проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

#### **Судейская практика**

Судейство соревнований в качестве углового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи.

### **9. Восстановительные мероприятия (8ч)**

Теория. Средства восстановления работоспособности спортсмена: гигиенические (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность пищи, питьевой режим, закаливание).

Практика. Соблюдение режима занятий и отдыха. Дыхательные упражнения. Упражнения на релаксацию. Подвижные игры.

#### **10. Контрольное занятие (2ч)**

Практика. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

#### **11. Итоговое занятие (2ч)**

Практика. Показывается материал, пройденный за данный период в форме открытого занятия, соревнования, турнира или любого другого спортивного мероприятия.

### **1.5. Планируемые результаты освоения программы**

#### **Предметные:**

- обучены основам техники выполнения комплекса физических упражнений и техники дзюдо;
- освоены мобилизационные, технологические, интеллектуальные и другие ценности физической культуры.
- развиты основные физические качества (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- сформированы потребности в поддержании здорового образа жизни.

#### **Личностные:**

- развиты творческие и спортивные способности детей, имеющих ограниченные возможности здоровья;
- удовлетворены индивидуальные потребности обучающихся в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии;
- воспитаны личностные качества и нравственные чувства (коллективизм, взаимопомощь);
- приобретен соревновательный опыт, путем участия в спортивных соревнованиях.

#### **Метапредметные:**

- сформированы навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- сформирована спортивная культура обучающихся;
- воспитаны качества личности ребенка такие как трудолюбие, настойчивость, упорство.

### **1.6. Воспитательная работа**

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная ДОП ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию,

саморазвитию в социуме, которые в целом определяют цель **воспитания** в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия; формировании современных компетентностей и грамотностей, соответствующих стратегиям социально-экономического развития РФ, актуальным вызовам будущего.

Для достижения цели определены следующие *задачи*:

- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;
- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;
- формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;
- формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

**Целевые ориентиры** воспитания детей по программе определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;

- развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

### **Формы и методы воспитания**

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МЦДТ. На основе общего плана воспитательной работы отдела каждый педагог составляет свой план.

Воспитательная работа проводится в процессе учебных занятий, соревнований, в свободное время.

Воспитательная работа вне учебных занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий по городу и его окрестностям, коллективных посещениях музеев, театров, кино.

В работе с детьми важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Педагог должен иметь в виду, что убеждать свои воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала детей за выполнение упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы с внеурочной деятельностью. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с детьми, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Педагог должен интересоваться не только творческими успехами своих обучающихся в коллективе, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную

связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

В процессе проведения учебных занятий педагог должен воспитывать в обучающихся:

- чувство ответственности перед коллективом;
- сознательное отношение к занятиям;
- уважение к старшим;
- организованность и дисциплину;
- стойкий интерес и любовь к занятиям физической культурой;
- вкус к красоте движений.

Условия успешной воспитательной работы:

- организованное проведение учебных занятий;
- высокая требовательность к выполнению упражнений;
- единство требований и уважение к личности ребенка;
- аккуратные и систематические посещения занятий;
- выполнение правил поведения в зале на занятиях и во время различных выступлений.

План воспитательной работы представлен в Приложении.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Начало учебных занятий для обучающихся - 02.09. 2024

Окончание - 31.05.2025

Продолжительность учебного года - 36 недель

Количество часов в год: 144/216 часов.

Продолжительность и периодичность занятий:

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год; с перерывом для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СП 2.4.3648-20).

Промежуточная аттестация- по завершению 1-п/г текущего года;

май – завершение 2-п/г текущего года

Выходные дни:

Согласно ст. 112 Трудового кодекса Российской Федерации об установлении нерабочих праздничных дней в Российской Федерации:

дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября - День народного единства.

Объем программы: 792 часа.

Срок освоения программы: 4 года.

### 2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы требуется спортивный зал со спортивным инвентарем (татами, турник, шведская стена), проигрыватель кассет/дисков, проигрыватель DVD-дисков, ноутбук.

#### Кадровое обеспечение:

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом

Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (части 4, 5 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ).

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель с высшим или средним профессиональным образованием, компетентный в области дзюдо.

#### **Методическое обеспечение**

##### Методические пособия:

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт. 1977. - 142 с.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 С.
6. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2000.
9. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба - М.: Просвещение. 1993. - 128 с.
10. Кавамура Е. Дзюдо (перевод). Издательство: Физкультура и спорт. М. 1977.
11. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 С.
12. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. О психологии и физиологии подростка
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 с.

## 2.3 Формы аттестации обучающихся

### Формы промежуточного и итогового контроля:

Освоение образовательной программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией (ФЗ гл.6 ст.57 п.1).

Формы промежуточной и итоговой аттестации, указанные в учебном плане, должны соответствовать локальному акту учреждения *в системе дополнительного образования*, регулирующему вопросы аттестации обучающихся; они могут быть как едиными на протяжении всей программы, так и различаться в зависимости от уровня сложности, года обучения и конкретной дисциплины (модуля). Промежуточная и итоговая аттестация проводится за счет времени, отведенного на освоение программы.

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются два вида результатов:

*промежуточные* (определяется степень усвоения знаний, умений, навыков по освоению программы за половину учебного года)

*итоговые* (определяется уровень знаний, умений, навыков по освоению программы за весь учебный год и по окончании всего курса обучения).

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

#### 1. через механизм тестирования/Зачет через контрольное занятие

Вид контроля	Средства	Цель	Действия
Входной	Анкеты (заявления от родителей или законных представителей)	Выявление требуемых на начало обучения знаний. Выявление отдельных планируемых результатов обучения до начала обучения	1. Возврат к повторению базовых знаний. 2. Продолжение процесса обучения в соответствии с планом. 3. Начало обучения с более высокого уровня.
Промежуточная аттестация	Сдача нормативов или участие в соревнованиях	1. Определение степени усвоения раздела или темы программы. 2. Систематическая пошаговая диагностика текущих знаний. 3. Динамика усвоения текущего материала.	Решение о дальнейшем маршруте изучения материала.
Итоговый	Сдача контрольных нормативов	1. Оценка знаний обучающихся за весь курс обучения. 2. Установление соответствия уровня и качества подготовки обучающихся к	Оценка уровня подготовки.

			общеизвестной системе требований, к уровню и качеству образования.	
--	--	--	--	--

#### Формы отслеживания и фиксации результатов

Отслеживание личностного развития детей осуществляется методом наблюдения.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого обучающегося;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность, то есть должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков обучающегося;
- дифференцированный подход.

Для определения результатов успешного освоения учащимися АДОП используются следующие формы и методы отслеживания результативности:

- Педагогическое наблюдение, в процессе которого, каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в мероприятиях и конкурсах различного уровня.
- Педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, выполнения учащимися диагностических заданий, участия обучающихся в мероприятиях (конкурсах, открытых уроках, контрольных уроках), активности обучающихся на занятиях и т.п.
- Мониторинг образовательной деятельности детей. Для отслеживания результативности используются следующие формы: «Портфолио» ученика, где он собирает грамоты, дипломы, сертификаты, полученные за достижения, самооценка обучающегося, фотоотчеты, видеозаписи с мероприятий с его участием.

#### 2.4. Оценочные материалы

В систему промежуточной и итоговой аттестации обучающихся включена проверка теоретических знаний (основные понятия и термины) и практических умений.

Оценивание производится в соответствии с критериями по бинарной системе ЗАЧЕТ-НЕЗАЧЕТ и фиксируется в протоколе (Приложение 3,4), при этом учитывается уровень освоения АДОП:

% выполнения работы	уровень	оценка
100%	высокий	зачёт
50-70%	средний	зачёт

менее 50%	достаточный	зачёт
менее 20%	недостаточный	незачёт

Для оценивания образовательных результатов обучающихся (теория) используются тестовые задания, которые демонстрируют динамику развития учащихся, и комплекс практических заданий.

Промежуточная и итоговая аттестация организуется в форме сдачи контрольных нормативов.

## 2.5. Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов.

Методическое обеспечение программы регулярно пополняется:

- аудио материалами с фонограммами;
- DVD материалами с записями творческого объединения;
- DVD и видео материалами с записями
- фотографиями с мероприятий творческого объединения.

*Обеспечение безопасности жизни и здоровья обучающихся*

*Общие правила техники безопасности:*

- В творческое объединение (ТО) допускаются обучающиеся ознакомившиеся и выполняющие требования техники безопасности;
- Обо всех неисправностях, поломках, утечках необходимо сообщать руководителю ТО и не приступать к занятиям до устранения их нарушений.
- До и после занятий необходимо проветривать помещение.
- Бережно относиться к имуществу учреждения.
- В помещении находиться в сменной обуви, без головного убора.

*Техника безопасности во время работы:*

- Содержать рабочее место в чистоте, не допускать загромождения рабочего места, входов-выходов посторонними предметами, которые в данное время не используются в работе, играх.
- Без разрешения педагога не включать теле-, видеоаппаратуру.
- Использовать электророзетки только по назначению и только педагогом.
- Разрешается пить только бутилированную воду.

## 2.6. Список литературы

1. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. – 1977 - № 7-С. 37-39.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. т.1. М., 2002.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика:

Критерии отбора. - М.: Terra-спорт, 2000. - 240 с.

4. Зернов В.И., Ярошевич В.Г. Плавание. Методическое пособие, 1998
5. Ивочкин В. В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2003.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
8. Программа по дзюдо для спортивных школ и коллективов, Москва, 1995г.
9. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта. - М.: Советский спорт, 2009 -784 с.: ил.
10. Сборник примерных программ по дзюдо для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ и СДЮШОР. Советский спорт, Москва 2003г.
11. Сладкова Н.А. Типовая программа спортивной подготовки спортсменов-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по плаванию, 2010
12. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сборник официальных документов и материалов. - 2001. -№ 5. - С. 27-42.
13. Федеральный закон РФ от 04.12.1995 г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»
14. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
15. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
16. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003
17. Юрлов С.А. Основы нормативного регулирования плавания-как вида спорта: опыт России, Республики Беларусь и США,2011

## Перечень Интернет-ресурсов

Для педагога	
Министерство спорта Российской Федерации	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
Сурдлимпийский комитет России	<a href="https://deaflymp.ru/">https://deaflymp.ru/</a>
Единый федеральный портал дополнительного профессионального педагогического образования	<a href="https://dppo.edu.ru/">https://dppo.edu.ru/</a>
Академия наставников	<a href="https://sk.ru/academy/p/online.ax">https://sk.ru/academy/p/online.ax</a>
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	<a href="https://ru.khanacademy.org/">https://ru.khanacademy.org/</a>

Платформа для публикации массовых открытых онлайн-курсов (МООК) -Лекториум	<a href="https://www.lektorium.tv/medialibrary">https://www.lektorium.tv/medialibrary</a>
Официальный канал Группы компаний «Просвещение». Учебные материалы в помощь ученикам, учителям и их родителям	<a href="https://www.youtube.com/user/Drofapublishing">https://www.youtube.com/user/Drofapublishing</a>
Обеспечение предметно-методической поддержки педагогов	<a href="https://1sept.ru/">https://1sept.ru/</a>
<b>Федеральный информационно-методический портал «Дополнительное образование»</b>	<a href="http://dopedu.ru/">http://dopedu.ru/</a>
Образовательный ресурс о дистанционном обучении	<a href="http://study-home.online/">http://study-home.online/</a>
Информационно-методический портал о дополнительном образовании детей «Внешкольник»	<a href="http://dop-obrazovanie.com/">http://dop-obrazovanie.com/</a>
Образовательная платформа «Открытое образование»	<a href="https://openedu.ru/">https://openedu.ru/</a>
<b>Для обучающихся</b>	
Министерство спорта Российской Федерации	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
Сурдлимпийский комитет России	<a href="https://deaflymp.ru/">https://deaflymp.ru/</a>
Маркетплейс – каталог электронных книг, курсов, интерактивных и видеоматериалов	<a href="https://elducation.ru/">https://elducation.ru/</a>
Всероссийский открытый урок, проект по ранней профориентации школьников «ПроеКТОриЯ»	<a href="https://proektoria.online/">https://proektoria.online/</a>
<b>Билет в будущее</b> — это проект ранней профессиональной ориентации школьников 6–11 классов.	<a href="https://bilet.worldskills.moscow/">https://bilet.worldskills.moscow/</a>
Академия Хана предлагает ученикам практические упражнения, обучающие видео и персонализированную панель управления.	<a href="https://ru.khanacademy.org/">https://ru.khanacademy.org/</a>
Онлайн-платформа по обучению soft skills. Развиваем надпрофессиональные навыки: креативность, скорочтение, память, эмоциональный интеллект, критическое мышление и многое другое.	<a href="https://4brain.ru/">https://4brain.ru/</a>
Лекции по множеству предметов на платформе «Лекториум»	<a href="https://www.lektorium.tv/medialibrary">https://www.lektorium.tv/medialibrary</a>
«Алые паруса» – проект для одарённых детей	<a href="http://nsportal.ru/ap">http://nsportal.ru/ap</a>
Учебно-тренировочный контент и методические материалы для поддержки образовательной деятельности на русском языке	<a href="https://pushkininstitute.ru/">https://pushkininstitute.ru/</a>
Академия Ворлдскиллс Россия	<a href="https://50plus.worldskills.ru/competencies">https://50plus.worldskills.ru/competencies</a>
Цифровые ресурсы для учебы	<a href="https://www.vse.онлайн/">https://www.vse.онлайн/</a>

### РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1  
к АДОП «ОФП с элементами дзюдо»

**Мониторинговая карта  
результативности освоения ДОП  
по итогам проведения промежуточной аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ Год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации: \_\_\_\_\_

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень , 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4-3 балла	100%	высокий	зачёт
2 балла	50-70%	средний	зачёт
1 балл	менее 50%	достаточный	зачёт
0 баллов	менее 20%	недостаточный	незачёт

**Мониторинговая карта  
результативности освоения ДОП  
по итогам проведения итоговой аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ Год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма аттестации: промежуточная

Форма проведения аттестации:

№	Ф.И.	3	2	1	0	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

3 балла – высокий уровень, 2 балла – средний уровень, 1 балл - достаточный уровень , 0 баллов – недостаточный

Суммарный балл	% выполнения	Уровень	
4	100%	высокий	зачёт
3	50-70%	средний	зачёт
2-1	менее 50%	достаточный	зачёт
0	менее 20%	недостаточный	незачёт

**Протокол результатов промежуточной аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма промежуточной аттестации: \_\_\_\_\_

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах (уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

**Всего аттестовано (зачёт):** \_\_\_\_\_ обучающихся

**Из них:** высокий \_\_\_\_\_ чел., средний \_\_\_\_\_ чел., низкий \_\_\_\_\_ чел.

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

**Протокол результатов итоговой аттестации**

Объединение: \_\_\_\_\_ год обучения: \_\_\_\_\_

Название ДОП: \_\_\_\_\_

ФИО педагога: \_\_\_\_\_

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Форма промежуточной аттестации: \_\_\_\_\_

№	Ф.И. обучающегося	Уровень освоения (высокий, средний, достаточный)	Участие в конкурсах ( уровень /результат)	Результат (зачёт, незачёт)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

**Всего аттестовано (зачёт):** \_\_\_\_\_ обучающихся

**Из них:** высокий \_\_\_\_\_ чел., средний \_\_\_\_\_ чел., низкий \_\_\_\_\_ чел.

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Оценочные материалы

**Педагогическое наблюдение на учебном занятии**

Объединение \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Конкретное задание на занятии по теме \_\_\_\_\_

Индивидуальное задание для учащегося (при необходимости): \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

Ф.И. обучающегося	Включенность в занятие			Готов творить		Прибегает к частой помощи		Интерес к выполнению задания		Работает в своем темпе			Проявляет отношение к коллективу	
	предлагает свои способы	активен	пассивен	с педагогом	сам	педагога	коллектива	теряет интерес	быстро сдается	быстро	медленно	не концентрирует внимания	позитивное	негативное

## КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (гибкость, быстрота, сила, координация, выносливость). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Комплекс контрольных упражнений по физической подготовке в Дзюдо для обучающихся с нарушением слуха:

Контрольные упражнения (тесты)	Базовый уровень			
	1 год	2 год	3 год	4 год
<b>Быстрота</b>				
Бег на 30м, сек	5,5	5,0	4,9	4,9
Бег на 60м, сек				
Челночный бег 3x10м, сек	9,5	9,0	8,7	8,3
Бег на 800м, мин:сек	4:15	4:00	-	-
Бег на 1500м, мин:сек	-	-	7:30	7:15
<b>Сила</b>				
Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине, раз	5	6	8	10
Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками, раз	-	-	-	-
Подъем туловища из положения лежа на спине, раз	8	10	-	-
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	13	15	17	19
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях, раз	-	-	20	22
Прыжок в длину с места, м	1,2	1,4	1,5	1,5
Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине за 20 сек, раз	3	4	5	6
Подъем туловища из положения	6	8	8	9

лежа на спине за 20 сек, раз				
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 20 сек, раз	4	6	8	9

## Тестирование уровня освоения АДОП «ОФП с элементами дзюдо»

Комплекс контрольных упражнений по избранному виду спорта –  
дзюдо

Наименование этапа	Период обучения	Кувырки вперед лицом, спиной (2x2), сек		6 забеганий влево, 6 забеганий вправо, 10 переворотов стоя на «мосту», сек		10 бросков с подворотом спины, сек	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
Базовый уровень	1 год	60	60	60	60	60	60
	2 год	59	59	59	60	59	60
	3 год	58	58	58	59	58	59
		57	57	57	59	57	59
4 год	57	57	57	59	57	59	

### **Правила поведения на занятиях дзюдо**

1. К занятиям по борьбе дзюдо допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и предъявившие справку.
2. Обучающиеся приходят на занятие за 10 минут до начала и переодеваются в раздевалке.
3. В кабинет обучающиеся заходят с разрешения тренера.
4. Обучающимся запрещено: приносить на занятие посторонние колющие, режущие предметы, самостоятельно открывать окна и сидеть на подоконниках.
5. При несчастном случае или плохом самочувствии сообщить остановить занятие и сообщить тренеру-преподавателю.
6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правил.
7. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования прекратить занятие и сообщить тренеру.
8. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

### **Возрастные и физиологические особенности глухих обучающихся**

Дети с нарушенным слухом представляют собой разнородную группу обучающихся.

1) по характеру нарушения слуховой функции выделяются:

- кондуктивные нарушения, носящие временный характер;
- необратимые сенсоневральные поражения внутреннего уха;
- смешанные нарушения, при которых отмечаются как необратимое

сенсоневральное поражение внутреннего уха, так и, как правило, обратимое нарушение в наружном или среднем ухе;

– к категории детей с нарушениями слуха относятся дети со стойким необратимым и двусторонним нарушением слуховой функции, при котором нормальное речевое общение с окружающими затруднено или невозможно.

2) по уровню общего и речевого развития;

3) по наличию /отсутствию дополнительных нарушений

*Глухие дети* – это дети со стойким двусторонним нарушением слуха, при котором при врожденной или рано возникшей (до овладения речью) глухоте естественный ход развития словесной речи оказывается невозможным; без специальной систематической психолого-педагогической помощи весь дальнейший путь психофизического развития становится весьма своеобразным, существенно ограничивается социальная адаптация

*Глухие обучающиеся* – это неоднородная по составу группа детей, включающая:

– глухих обучающихся, которые достигают к моменту поступления в школу уровня общего и речевого развития, близкого возрастной норме, чему способствует ранняя комплексная медико-психолого-педагогическая помощь и качественное дошкольное образование, имеют положительный опыта общения со слышащими сверстниками, могут при специальной психолого-педагогической помощи получать образование, сопоставимое по конечным достижениям с образованием слышащих нормально развивающихся сверстников, находясь в их среде и в те же календарные сроки;

– глухих обучающихся, не имеющих дополнительных ограничений здоровья, препятствующих получению образования, сопоставимого по итоговым достижениям с образованием слышащих сверстников, но в пролонгированные календарные сроки, обучаясь по варианту АООП НОО, соответствующего их возможностям и особым образовательным потребностям;

– глухих обучающихся с дополнительными ограничениями здоровья (с умственной отсталостью), которые могут получить образование на основе варианта АООП НОО, соответствующего их возможностям и особым образовательным потребностям, которое осуществляется в пролонгированные сроки, по содержанию и итоговым достижениям не соотносится с содержанием и итоговыми

достижениями глухих сверстников, не имеющих дополнительные ограничения здоровья;

*Глухие позднооглохшие* – дети, потерявшие слух в том возрасте, когда речь уже была сформирована. Степень нарушения слуха и уровень сохранности речи могут быть различными, поскольку при возникновении нарушения слуха без специальной педагогической поддержки речь начинает распадаться. Эти дети имеют навыки словесного общения.

Речь разрушается постепенно, и уже через один – два месяца после потери слуха обнаруживаются ее качественные изменения, которые проявляются как в собственной речи ребенка, так и в восприятии речи окружающих, точнее – в реакции на нее. Вскоре выявляются изменения в качестве речи самого ребенка, затрагивающие ее звуковую, лексический и грамматический строй. Завершающим этапом становится потеря речи.

Развитие мышления в большей степени сходно с его развитием у слышащих детей. Нарушение слуха у этих детей прежде всего сказывается на их поведении, что проявляется в разнообразных реакциях на возникающие в быту повседневные звуки. У такого ребенка можно наблюдать отсутствие реакций на увеличение звука аудиовизуальной техники, отстранение от взрослого при его попытке сказать что-либо на ухо, вздрагивание от неожиданных резких звуков.

Потеря слуха отражается на общем поведении: некоторые дети становятся расторможенными, капризными, агрессивными, а другие, наоборот, уходят в себя, избегают общения с окружающими

*Слабослышащие дети* – степень потери слуха не лишает их самой возможности естественного освоения речи, но осваиваемая при сниженном слухе речь обычно имеет ряд специфических особенностей, требующих коррекции в процессе обучения. Эти дети слышат не хуже, а иначе. Такие дети составляют весьма неоднородную группу (по состоянию слуха, речи и по многим другим параметрам). Объясняется это чрезвычайным многообразием проявлений слуховой недостаточности, большим спектром тугоухости, разными уровнями сформированности навыков слухового восприятия. При этом важно отметить, что многие слабослышащие дети, обладая различными степенями сохранного слуха, не умеют пользоваться им в целях познания и общения.

Дефицит слуховой информации порождает различные отклонения в речевом развитии, которое зависит от многих факторов, таких как степень и сроки снижения слуха, уровень общего психического развития, наличие педагогической помощи, речевая среда, в которой находился ребенок. Многообразные сочетания этих факторов обуславливают вариативность речевого развития.

Многие слабослышащие школьники не понимают обращенной к ним речи и ориентируются в общении на такие факторы, как действия, естественные жесты и эмоции взрослых. Дети с легкой и средней степенью тугоухости могли бы понимать окружающих, но нередко их восприятие речи приобретает искаженный характер из-за не различения близких по звучанию слов и фраз.

Искаженное восприятие речи окружающих, ограниченность словарного запаса, неумение выразить себя – все это нарушает общение с другими детьми и со взрослыми, что отрицательно сказывается на познавательном развитии на

формировании личности детей. Вместе с тем, по мере взросления постепенно развиваются и умение поддерживать речевой контакт, и способность к оценке собственных действий и поступков.

Особые трудности слабослышащих школьников с ЗПР возникают при овладении речью. Их устную речь отличает воспроизведение отдельных звуко- и слогосочетаний, подкрепляемых естественными жестами и указаниями на предметы.

Как правило, интерес к общению отсутствует в категории лиц с тяжелыми нарушениями слуха выделена в последние десятилетия группа детей, перенесших операцию *кохлеарной имплантации*, их число неуклонно растет на современном этапе.

Уникальность ситуации с имплантированными детьми заключается в том, что их социально-психологический статус меняется в процессе постоперационной реабилитации трижды. До момента подключения речевого процессора ребенок может характеризоваться в соответствии с устоявшимися классификациями как глухой, слабослышащий с тяжелой тугоухостью, оглохший (сохранивший речь или теряющий ее).

После подключения процессора состояние слуха детей уравнивается – все благополучно прооперированные становятся детьми, которые 12 могут ощущать звуки интенсивностью 30-40 дБ, что соответствует легкой тугоухости (1 степень по международной классификации).

Статус детей меняется. Они уже способны воспринимать звуковые сигналы, надежно воспринимать неречевые звучания и реагировать на них. Однако ребенок продолжает вести себя в быту как глухой человек, опираясь на умения и навыки, сформированные ранее в условиях тяжелого нарушения слуха. Для него по-прежнему важны зрительные опоры и привычные средства восприятия речи и коммуникации: чтение с губ, письменная речь, дактилология, жестовая речь, привычка контролировать произношение при помощи кинестетических опор и др. До тех пор, пока не завершится первоначальный этап реабилитации, т.е. пока не произойдет перестройка коммуникации и взаимодействия ребенка с близкими на естественный лад, он сохраняет этот особый (переходный) статус.

Благополучное завершение первоначального этапа реабилитации означает, что ребенок с кохлеарными имплантами встал на путь естественного развития коммуникации, и его статус вновь изменился - он начинает вести себя и взаимодействовать с окружающими как слышащий и начинает демонстрировать естественное («слуховое») поведение в повседневной домашней жизни. Выбор образовательного маршрута детей с кохлеарными имплантами зависит от точности определения его актуального социально-психологического статуса. До операции оценивается характер нарушения, степень его выраженности, время потери слуха, сроки и характер слухопротезирования, его эффективность, наличие вторичных нарушений развития, условия предыдущего воспитания и обучения. После подключения процессора состояние слуха детей меняется и уравнивается, поэтому более важными становятся различия в развитии вербальной и невербальной коммуникации и характеристика сенсорной основы, на которой она была сформирована.

По этим основаниям выделяются три группы детей с кохлеарными имплантами:

1) со сформированной на нормальной сенсорной основе речью и коммуникацией (оглохшие);

2) вступающие в коммуникацию и обладающие развернутой речью, сформированной до операции на зрительно-слуховой или слухо-зрительной основе (дети с тяжелыми нарушениями слуха, обучение которых было своевременным и успешным);

3) дети, у которых до операции не удалось сформировать развернутую словесную речь, их коммуникация осуществляется другими средствами (дети с тяжелыми нарушениями слуха, обучение которых не было своевременным и успешным; дети с дополнительными первичными нарушениями).

По этим основаниям дети с кохлеарными имплантами делятся на несколько групп:

1) приблизившиеся к возрастной норме и готовые к вхождению в общеобразовательную среду при минимальной специальной поддержке;

2) еще не приблизившиеся к возрастной норме, но имеющие перспективу благополучного дальнейшего развития и приближения к норме в обычной среде при постоянном наблюдении и систематической специальной сурдологической поддержке;

3) не приблизившиеся к возрастной норме и не имеющие перспективы сближения с нормой в обычной среде даже при постоянном наблюдении и специальной сурдологической поддержке;

4) развитие ребёнка не приближается к возрастной норме и перспектива сближения с ней маловероятна даже при систематической и максимальной специальной помощи.

### **Физиологические особенности лиц с нарушением слуха**

При организации тренировочного процесса с глухими необходимо учитывать, что у этих спортсменов основной дефект сопровождается рядом вторичных отклонений со стороны двигательной сферы, функциональных систем организма, здоровья в целом. Отсутствие слуха, недостаточное развитие речи создают определенные трудности при обучении физическим упражнениям. Поэтому в работе с глухими спортсменами особая роль отводится показу, который необходимо сочетать с доступными для них объяснениями посредством жестовой, тактильной, устной и письменной речи.

Результаты проведенных исследований свидетельствуют о следующем:

- показатели физического развития глухих 15-летних юношей уступают показателям физического развития слышащих сверстников по всем основным соматометрическим признакам. Уровень их двигательной подготовленности также ниже уровня физической подготовленности 15-летних слышащих сверстников;

- физическое развитие глухих 17-летних юношей практически идентично уровню физического развития слышащих юношей, но показатели уровня двигательной подготовленности 17-летних глухих гораздо ниже уровня двигательной подготовленности 17-летних слышащих юношей;

- вместе с тем уровень физической подготовленности 15-и 17-летних глухих юношей практически остается неизменным.

Для глухих и слабослышащих школьников характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Результаты исследований показывают, что большая часть (от 60 до 86%) глухих и слабослышащих юношей 15-17 лет имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирения, плоскостопия I и II степени и др.

В материалах научно-практической конференции 1997 г. (под редакцией проф. СП. Евсеева), отмечается, что отставание от нормы в физическом развитии детей с нарушениями слуха составляет: в 1 классе - 62.5%, в 3 классе - 80.5%. По данным Г.А. Ильинской (1988), показатели ЖЕЛ у детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха снижены на 200-300 куб.см.; в 7 лет отставание по параметрам ЖЕЛ составляет 23%, в 10 лет - 35% (выводы сделаны при обследовании 223 слабослышащих и 242 слышащих - НИИ дефектологии г. Минска, 1991г.); у 62% слабослышащих детей обнаружены дисфункции вестибулярного аппарата; у многих нарушена деятельность центральной нервной системы, отмечены частые простудные заболевания.

#### Возрастные особенности в спорте глухих

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в плавании. Такими данными являются данные о возрасте финалистов Сурдлимпийских игр, которые в основном являются стабильной величиной. Кроме того, обязательно учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в плавании. Ни в коем случае не следует форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями в развитии или состоянии здоровья требует гораздо большего времени.

При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых, установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо

медленно по отношению к запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов отмечаются в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом благоприятных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

### Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Для эффективной работы тренеру необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 6-7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом

возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

С 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности учащихся.

План воспитательной работы.

п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Участие в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	Мероприятия согласно содержания акции	Информация (сообщения, творческие работы фото-видеоотчеты об участии в акциях, проектах)
2.	Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя	Октябрь	Онлайн-праздник на уровне учреждения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
3.	Новогодний праздник «Дед Мороз спешит поздравить!»	Декабрь	Мероприятие на уровне детского объединения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
4.	Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвященный Международному женскому дню	8 марта	Онлайн-праздник на уровне учреждения	Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети)
5.	Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвященный Дню Победы в Великой Отечественной войне	9 мая	Онлайн-праздник на уровне учреждения	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)
6.	Участие в состязательных мероприятиях (в турнирах, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях) различного уровня соответствующих направленности ДОП	В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска)	Спортивные состязания	Информация, фото-видеоматериалы с состязательных мероприятий (на сайте, соцсети)

7.	Спортивные состязания «Сильные, смелые, ловкие», посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне	1-10 мая	Спортивные соревнования в детских объединениях физкультурно-спортивной направленности на уровне учреждения	Информация, фото-видеоматериалы с состязательных мероприятий (на сайте, соцсети)
----	---	----------	--	--