

**Комитет по образованию администрации  
Всеволожского муниципального района  
Ленинградской области**

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
«Муринский центр образования №4»

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
от «09» июля 2024 года  
Протокол № 13

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
МОБУ «СОШ «Муринский ЦО №4»  
От « 09 » июля 2024 года № 336-ОД  
\_\_\_\_\_ К.Е. Белов

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«ОФП с элементами дзюдо»**

Автор-составитель Даниловский Василий Владимирович  
Педагог дополнительного образования  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: базовый  
Возраст детей, осваивающих программу: 7-9 лет  
Срок реализации программы: 1 год (72 часа)

г. Мурино  
2024 – 2025 учебный год

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в  
Муниципальном общеобразовательном бюджетном учреждении «СОШ «Муринский центр  
образования №4.

Экспертное заключение (рецензия) № 1 от «05» июля 2024г. Эксперт Марова А.О. методист

## 1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с современными требованиями к проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и относится к физкультурно-спортивной направленности.

- ✓ - Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- ✓ - Федерального закона от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды»;
- ✓ - Указа Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в действующей редакции;
- ✓ - Постановления Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- ✓ - Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- ✓ - Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- ✓ - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- ✓ - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- ✓ - Устава МОБУ СОШ «Муринский центр образования №4»;
- ✓ - Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в МОБУ СОШ «Муринский центр образования №4»;
- ✓ Другими нормативными правовыми актами Российской Федерации (в действующей редакции), регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

### **Актуальность программы**

Борьба дзюдо – японское боевое искусство, созданное выдающимся мастером и просветителем Дзигоро Кано в 1882 году. Им были сформулированы основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований. Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие физических качеств, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное развитие обучающихся, психологическую подготовку при формировании личностных и волевых качеств.

### **Отличительная особенность программы.**

Программа предоставляет возможность детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям ОФП с элементами дзюдо и получить социальную практику общения в детском коллективе.

**Новизна** данной программы состоит в изменении к подходу в преподавании программного материала, по сравнению с традиционными формами и методами

обучения, не отвергая их полностью, но дополняя традиционные модели обучения, учитывая современные условия жизни.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 9 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятия спортом.

**Срок реализации программы** – 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Время занятий включает 80 минут учебного времени.

**Форма обучения** – очная

**Уровень программы** – базовый

**Особенности организации образовательного процесса** - программа проводится очно. Организационные формы обучения: групповые. Группы разновозрастные.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – создание условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через систематические занятия ОФП с элементами дзюдо.

#### **Задачи:**

##### Образовательные:

- обучать основным умениям и навыкам борьбы «Дзюдо»;
- осваивать необходимые знания в области борьбы «Дзюдо»;

##### Развивающие:

- содействовать эффективному физическому развитию;

- развивать всестороннюю физическую подготовленность;

Воспитательные:

- воспитывать чувства коллективизма, товарищества и взаимопомощи;

- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физической культурой и спортом;

- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств;

### 1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности	1	1	-	Собеседование Опрос
2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Собеседование Опрос
3	Краткий обзор развития дзюдо в России за рубежом	1	1	-	Собеседование Опрос
4.	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	Собеседование Опрос
5.	Гигиена, закаливание	1	1	-	Собеседование Опрос

6.	Беседа о морально-волевых качествах дзюдоиста.	1	1	-	Собеседование Опрос
7	Оборудование и инвентарь	1	1	-	Собеседование Опрос
8	Общеразвивающие упражнения без предметов.	9	-	9	Наблюдение
9	Общеразвивающие упражнения.	8	-	8	Наблюдение
10	Подвижные игры и эстафеты.	4	-	4	Наблюдение
11	Упражнения для развития быстроты.	7	-	7	Тестирование
12	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	6	-	6	Тестирование
13	Упражнения для развития ловкости.	6	-	6	Тестирование
14	Стойки, передвижения и захваты дзюдоиста. Подготовительные упражнения.	8	3	5	Тестирование
15	Спортивно развивающие игры	7	2	5	Тестирование
16	Борьба	8	3	5	Наблюдение
17	Итоговый контроль	2	1	1	Тестирование
	Итого:	<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>	

**1. Техника безопасности.** Теория. Правила поведения и меры безопасности на занятиях по дзюдо. Разные виды тренировок - акробатика, гимнастика, подвижные игры и т.д.- требует тщательного соблюдения правил безопасности и требований на кружках. Чтобы работа была абсолютно безопасной, для этого надо заранее планировать свою работу, в противном случае, нарушая правила

безопасности, может привести к травмам. Перед началом всякого действия изучаются инструкции, которые необходимо соблюдать: Учащиеся должны иметь спортивную форму. Права и обязанности самбиста. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление спортсмена с поля. Роль судьи как воспитателя. Существующие стандарты татами и тренировочного зала. Размеры и требования к татами. Виды, размеры. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

**2. Физическая культура и спорт.** Теория. Значение занятий физической культурой и спортом для развития молодого организма.

**3. Краткий обзор развития дзюдо в России за рубежом.** Теория. Развитие дзюдо в России. Значение и место дзюдо, дзюдо в системе физического воспитания. Российские соревнования по дзюдо: Олимпийские игры, чемпионаты мира, чемпионаты Европы и чемпионаты России.

**4. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.** Теория. Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

**5. Гигиена и закаливание.** Теория. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по дзюдо. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания на занятиях спортом.



Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

**6. Беседа о морально-волевых качествах.** Теория. Рассказ, какими качествами должен обладать спортсмен дзюдоист.

**7. Оборудование и инвентарь.** Теория. Существующие стандарты татами и тренировочного зала. Размеры и требования к татами. Виды, размеры. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий. Практическая подготовка

**8. Общеразвивающие упражнения без предметов.** Теория. Повороты на месте, размыкание уступами, построение из одной шеренги в две и обратно, обозначение шага на месте, движение строем. Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов для: мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении; туловища: наклоны, повороты и вращения; поднятие прямых ног и туловища из положения лежа на спине; ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады.

**9. Общеразвивающие упражнения с предметами.** Теория. Приемы владения мячом. Практика. Занятия с мячом (волейбольным, баскетбольным).

**10. Подвижные игры и эстафеты.** Теория. Беседа «Возникновение подвижных игр». Практика. Игровые упражнения: "Быстро встань в колонну", "Передал - садись", Подвижная игра "Совушка". Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры". Веселые старты.

**11. Упражнения для развития быстроты.** Теория. Соревновательный метод развития быстроты движений. Практика. Исполнение упражнений: в прыжке, лежа на спине, стоя, с мячом.

**12. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Теория. Как нужно подготовиться к серьезным тренировкам. Практика. Укрепление свода стопы. Прыжки через скакалку. Ходьба и бег на носках. Прыжки. Приседания. Ходьба с выпадами.

**13. Упражнения для развития ловкости.** Теория. Понятие ловкость как комплексное качество. Практика. Упражнения для развития ловкости: кувырки,

падения назад и вперед и быстрое вставание, стойки на руках и голове, ходьба на руках.

**14. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.** Теория. Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Практика. Выполнение приемов: захваты, боковая подножка, выведение из равновесия рывком, скручиванием.

### **15. Спортивно-развивающие игры**

Бой петушков. Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие. Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу. Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга. Перетягивание с вожжами. Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу. Перетягивание с вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями. Борьба за отрезок каната. Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см. Борьба за набивной мяч. Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, пытаются завладеть им. Запятнай. Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою. Борьба на одной ноге. Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера — перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения – 20 - 30 с. Борьба за захват ноги. Задача обучающегося — в течение определенного времени захватить ногу партнера,

применив любое разрешенное техническое действие. Задача партнера 21 — перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты). Широкое применение общеразвивающих, акробатических и специальных упражнений борца, а также игровых комплексов в группах начальной подготовки создаёт предпосылки для всестороннего физического развития.

**16. Борьба.** Тренировочные и соревновательные схватки в стоке и в партере.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения ДООП**

*Личностные:*

- Приобщение к физической культуре и спорту в России;
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Знание гигиенических требований к занятиям по дзюдо;

*Метапредметные:*

- Влияние физических упражнений на организм обучающегося;
- Профилактику заболеваемости и травматизма в спорте;

*Предметные:*

- Выполнять общефизические упражнения в соответствии с предложенной программой;
- Выполнять нормативы для установленного периода обучения;
- Выполнять основные технические приемы;
- Выполнять основные тактические приемы;

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Дата начала и окончания реализации программы	С 1 сентября по 31 мая
Количество учебных часов	72
Сроки итоговой аттестации:	20-25 мая

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Техника безопасности, Оборудование и инвентарь. Краткий обзор развития дзюдо в России и за рубежом, Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	Сентября 1 неделя	
2	Физическая культура и спорт в России, Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры и эстафеты	2	Сентября 2 неделя	
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических	2	Сентября 3 неделя	

	упражнений на организм человека, Общеразвивающие упражнения, Подвижные игры и эстафеты			
4	Гигиена, закаливание. Подвижные игры и эстафеты, способы самостраховки при падения на бок из положения сидя.	2	Сентября 4 неделя	
5	Гигиена, закаливание. Подвижные игры и эстафеты, способы самостраховки при падения на бок из положения сидя.	2	Октябрь 1 неделя	
6	Общеразвивающие упражнения. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Общая физическая подготовка.	2	Октябрь 2 неделя	
7	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. ОФП.	2	Октябрь 3 неделя	
8	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.	2	Октябрь 4 неделя	
9	ОРУ. Стойки дзюдоиста:	2	Ноябрь	

	фронтальная, правосторонняя, левосторонняя. Захваты. Подвижные. игры и эстафеты.		1 неделя	
10	ОРУ. Захваты: классический, верхний. ОФП.	2	Ноябрь 2 неделя	
11	ОРУ. Акробатика: кувырок вперед, назад. ОФП.	2	Ноябрь 3 неделя	
12	ОРУ. Акробатика: кувырок вперед, назад. Подвижные игры: кобанчики, разведчики, змейка.	2	Ноябрь 4 неделя	
13	ОРУ. Стойки дзюдоиста: фронтальная, правосторонняя, левосторонняя. Захваты. Подвижные. Спортивный зал ОФП.	2	Декабрь 1 неделя	
14	ОРУ. Акробатика: кувырки. Подготовительные упражнения для задней подножки. ОФП.	2	Декабрь 2 неделя	
15	ОРУ. Акробатика: кувырки. Подготовительные упражнения для задней	2	Декабрь 3 неделя	

	подножки. Подвижные игры.			
16	ОРУ. Акробатика: кувырки. Подготовительные упражнения для передней подножки. ОФП.	2	Декабрь 4 неделя	
17	ОРУ. Акробатика: кувырки. Боковое удержание. Эстафеты.	2	Январь 1 неделя	
18	ОРУ. Акробатика: кувырки. Удержание поперек. Эстафеты. ОФП.	2	Январь 2 неделя	
19	ОРУ. Акробатика: кувырки. Удержание со стороны головы. ОФП.	2	Январь 3 неделя	
20	ОРУ. Стойки дзюдоиста: фронтальная, правосторонняя, левосторонняя. Захваты. Подвижные. ОФП.	2	Январь 4 неделя	
21	ОРУ. Акробатика: кувырки. Подготовительные упражнения для задней подножки. ОФП.	2	Февраль 1 неделя	
22	ОРУ. Акробатика: кувырки.	2	Февраль	

	Подготовительные упражнения для задней подножки. Подвижные игры.		2 неделя	
23	ОРУ. Акробатика: кувырки. Подготовительные упражнения для передней подножки. ОФП.	2	Февраль 3 неделя	
24	ОРУ. Акробатика: кувырки. Боковое удержание. Эстафеты.	2	Февраль 4 неделя	
25	ОРУ. Акробатика: кувырки. Удержание поперек. Эстафеты. ОФП.	2	Март 1 неделя	
26	ОРУ. Акробатика: кувырки. Удержание со стороны головы. ОФП.	2	Март 2 неделя	
27	ОРУ. Стойки дзюдоиста: фронтальная, правосторонняя, левосторонняя. Захваты. Подвижные. ОФП.	2	Март 3 неделя	
28	ОРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки и отворота. ОФП	2	Март 4 неделя	



29	ОРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки и отворота. ОФП	2	Апрель 1 неделя	
30	ОРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки и Спортивный зал отворота. Эстафеты.	2	Апрель 2 неделя	
31	ОРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки и отворота. ОФП	2	Апрель 3 неделя	
32	ОРУ. Акробатика. Задняя подножка с захватом руки и отворота. Подвижные игры.	2	Апрель 4 неделя	
33	ОРУ. Акробатика. Задняя подножка с захватом руки и отворота. ОФП.	2	Май 1 неделя	
34	ОРУ. Акробатика. Задняя подножка с захватом руки и отворота. Подвижные игры.	2	Май 2 неделя	
35	Контрольные испытания	2	Май 3 неделя	
36	Контрольные испытания	2	Май 4 неделя	

	Всего	72		
--	-------	----	--	--

## 2.2. Условия реализации программы

**База проведения занятий:** МОБУ «СОШ «Муринский ЦО №4»;

**Характеристика помещений:** занятия проводятся в спортивном зале

**Материально-технические условия реализации Программы.**

- Борцовский ковер
- Гимнастические маты
- Скакалки
- Турники
- Брусья
- Борцовская резина
- Канаты
- Мячи

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования с высшим профессиональным или средним профессиональным образованием по направлению подготовки «Физическая культура» или в области, соответствующей преподаваемому предмету.

## 2.3. Формы аттестации:

- Итоговая аттестация – практическая и теоретическая часть .

## 2.4. Оценочные материалы

### *Диагностика результативности*

<b>Оцениваемые параметры</b>	<b>Критерии</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого параметра (критерии оценки)</b>
<b>Физические качества</b>	Координация.  Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 секунд).  Сила.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)  Скоростно-силовые.  Прыжок в длину с места (не менее 90 см)  Гибкость.  Наклон вперед из положения стоя с выпаренными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола).	<i>Меньше нормы – 1 балл</i>  <i>Норма – 2 балла</i>  <i>Больше нормы 3 балла</i>

<p><b>Технические навыки</b></p>	<p>Приветствие Завязывание пояса Стойки Передвижения Захваты Выведения из равновесия Падения Техника удержаний в партере Техника бросков в стойке</p>	<p><u>1 уровень (1 балл)</u> – ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений; <u>2 уровень (2 балла)</u> – объем усвоенных умений составляет более, чем ½; <u>3 уровень (3 балла)</u> – ребенок овладел практически всеми умениями, предусмотренными программой за конкретный период</p>
<p><b>Результаты воспитания</b></p>	<p>Мониторинг поведения на тренировках</p>	<p><u>1 уровень (1 балл)</u> – ребенок нарушает дисциплину, вступает в конфликты с одноклассниками <u>2 уровень (2 балла)</u> – ребенок изредка нарушает дисциплину и конфликтует с одноклассниками <u>3 уровень (3 балла)</u> – ребенок не нарушает дисциплину и не конфликтует с одноклассниками</p>

<p><b>Теоретические знания</b></p>	<p>Кодекс чести дзюдоиста Терминология борьбы дзюдо</p>	<p><u>1 уровень (1 балл)</u> – ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных знаний; <u>2 уровень (2 балла)</u> – объем усвоенных знаний составляет более, чем ½; <u>3 уровень (3 балла)</u> – ребенок овладел практически всеми знаниями, предусмотренными программой за конкретный период</p>
------------------------------------	---	---

### Рейтинг результативности

Фамилия , имя	Диагностика результативности				Средний балл
	Физические качества	Технические навыки	Результаты воспитания	Теоретические знания	

### 2.5. Методические материалы

Конкретный эффект любого педагогического средства определяется не только его содержанием и формой, но и способом применения, т.е. методом. Используемые в нашей программе методы можно подразделить на три группы: 1) словесные, 2) наглядные, 3) практические.

**Словесный метод:** Метод играет ведущую роль в педагогическом процессе. Постановка задач обучения, объяснения учебного материала, указания, замечания, объяснение ошибок, оценка деятельности учащихся, способы организации коллектива занимающихся. В практике по дзюдо часто используются образные выражения. Возьмите захват по крепче, отработка приема. Это затрудняет восприятие команд и указание преподавателя, поэтому речь преподавала должна быть, кратка, точна и выразительна.

**Наглядный метод:** относится показ упражнений или их элементов тренером. Существуют и вспомогательные наглядные методы: демонстрация кино- и видеоматериалов, фотографий, схем. Наглядные методы обучения могут широко использоваться в теоретическую подготовку школьников и юных спортсменов. Демонстрация целого движению и его отдельных частей может быть выполнено лучшими спортсменами. Показа всегда должен быть представлен в отличном исполнении. Реже, но всё же может быть, использован показ ошибок. К числу наглядных методов обучения относятся специальные условные сигналы и жесты. Они успешно используются многими педагогами, а сами занимающиеся быстро к ним привыкают.

### **Практический метод**

- твёрдо предписанная программа движений (заранее обусловленные состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом)
- возможно точное нормирование нагрузки и управление её динамикой по ходу упражнения, а также нормирование интервалов отдыха и строго установленное их чередование с нагрузкой.
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других

технический устройств) Смысл такой регламентации понятен: обеспечить оптимальные условия для освоения новых двигательных умений, навыков и гарантировать точное направленное воздействие на развитие физических качеств.

**Игровой метод** - это не обязательно какая-либо подвижная или спортивная игра. В принципе он может быть применён на любом материале, любым физическим упражнениям, если соответствует определённым признакам, характеризующим этот метод. Такими признаками являются: отсутствие жесткой регламентации действий, вероятностные условия их выполнения, широкие возможности для проявления самостоятельности и творческих начал, сюжетно ролевая основа. Метод используется даже не столько на начальном этапе обучения, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложнённых условиях.

**Соревновательный метод.** Соревнование имеет большое значение как способ организации и стимулирование деятельности спортсмена. исключительно велико значение метода для воспитания морально -волевых качеств. Целеустремлённости инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладание.

### **Формы и методы работы**

При изучении теоретического материала следует широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия педагог дополнительного образования рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения обучающихся. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

## **Список литературы**

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
2. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.



3. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В.Ерегина и соавторы. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
4. Емельянов С.М. Конфликтология: учебник и практикум для академического бакалавриата / С.М.Емельянов. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 322 с.
5. Ерегина С.В. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2013. – № 4. – С.90-108.
6. Ерегина С.В. Педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебноспортивный центр» Москомспорта, 2012. – 240 с.
7. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных дзюдоистов // Методические рекомендации / С.В.Ерегина. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 322 с.
8. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Издво СахГУ, 2015. – 144 с.
9. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы техникотактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.
10. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие 140 для среднего профессионального образования / Л.В.Капилевич. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 141 с.
11. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.
12. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. – М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. – 128 с.
13. Отаки Т. Техника дзюдо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэгер, пер. с англ. Е.Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с.
14. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005. – 192 с.

15. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.
16. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.
17. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестков, С.В.Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с. \

#### Перечень аудиовизуальных средств

1. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata1 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/-wZKFsubC04> (видеофайл)
2. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata2 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/1Op61cPa-80>
3. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata3 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/FT3kgec9JEM> 27
4. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata4 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/FQ6eJxB421o>
5. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata5 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/2-5at8cWcOE> 141

#### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
5. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет;
6. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей