

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» г. Воркуты**

**ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
(ИЛИ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ) ПРОГРАММЫ
«Дзюдо»**

Направленность ОП	Физкультурно-спортивная
Адресат ОП	Учащиеся 7 – 17 лет
Уровень освоения ОП	Разноуровневая (несколько уровней в зависимости от модуля)
Срок реализации ОП	10 лет
Дата рассмотрения и принятия программы, протокол	Рекомендовано Методическим советом МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты «23» мая 2024 г. Протокол № 6 Утверждено Приказом директора МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты от 29.05.2024 № 505
Разработчики ОП Должность	Мугулов Каир Акимханович, Вечерков Владимир Алексеевич, педагоги дополнительного образования
Нормативное обеспечение образовательной программы ОУ	<p>Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «дзюдо» разработана в соответствии с:</p> <ul style="list-style-type: none">- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ»;- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28;- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;- Методическими рекомендациями «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы) (приложение к информационному письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19.09.2019г. № 07-13/631);- Приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п»;- Приказом Министерства труда от 22.09.2021 № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;- Приказом Министерства спорта РФ по разработке дополнительных образовательных программ спортивной

	<p>подготовки от 21.12.2022 № 1305;</p> <p>- Положением о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности по видам спорта (Утверждено Приказом директора МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты от 18.04.2023/1);</p> <p>- Уставом Муниципального учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» г. Воркуты.</p>
Актуальность ОП	<p>Актуальность данной программы заключается в том, что дзюдо является универсальным методом физического и духовного развития личности. Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных приемов и философии постоянного самосовершенствования оказывающий комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие.</p>
Отличительная особенность ОП	-
Цель ОП	<p>Целью программы является развитие и совершенствование физических качеств, двигательных способностей, посредством занятий борьбой дзюдо.</p>
Задачи ОП	<p>Этап начальной подготовки:</p> <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • обучить основам безопасного поведения при занятиях спортом; • познакомить с историей вида спорта «Дзюдо» • познакомить с базовыми принципами философии и идеологии дзюдо; • обучить технике выполнения комплекса физических упражнений; • познакомить с основными терминами вида спорта «дзюдо»; • обучить основам техники вида спорта «дзюдо»; • познакомить с правилами инструкторской и судейской практики. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость; • развивать координацию движений; • развивать информационную компетенцию: умение воспринимать, анализировать информацию и применять её в своей деятельности; • развивать компетенции критического мышления: умение анализировать тактико-техническую деятельность, умение прогнозировать результаты; • развивать коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми, знать и соблюдать культурные нормы общения в процессе образовательной деятельности; • развивать интерес к занятиям по виду спорта «дзюдо». <p>Учебно-тренировочный этап:</p> <p>Обучающие:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать технику выполнения комплекса физических упражнений; • обучить технике и тактике в виде спорта «дзюдо»; • обучить применению терминов вида спорта «дзюдо»; • познакомить с антидопинговыми правилами; • обучить навыкам инструкторской деятельности и судейской практики; • познакомить с правилами организации и участия в соревновательной деятельности; • обучить навыкам саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения; • обучить навыкам выполнения восстановительных упражнений; • обучить навыкам оказания первой помощи. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость; • развивать эмоциональный интеллект: способность распознавать свои и чужие эмоции, понимать намерения соперника (спарринг-партнера); • развивать познавательные психические процессы: память, внимание, мышление; • развивать коммуникативную компетенцию: умение общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми; • развивать информационную компетенцию: умение воспринимать, анализировать информацию и применять её в своей деятельности. <p>Этап совершенствования спортивного мастерства:</p> <p>Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать технико-тактические навыки по виду спорта «дзюдо»; • совершенствовать технику передвижения в стойке; • совершенствовать психологическую и тактическую подготовку; • совершенствовать навыки инструкторской и судейской практики. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • развивать физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость; • развивать способность саморегуляции своих эмоций в соревновательный период; • развивать психические процессы: восприятие, мышление, внимание, память; • развивать информационную компетенцию: умение ориентироваться в информационном потоке, поиску, сбору, обработке и анализу информации, применять полученную информацию в своей деятельности;
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> • развивать компетенцию эмоционального интеллекта: уметь контролировать и управлять своими эмоциями. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать морально-волевые качества учащихся, черты спортивного характера (дисциплинированность, целеустремленность, трудолюбие, настойчивость); • формировать адаптивные компетенции: способность приспосабливаться к изменяющимся условиям в период соревновательной деятельности; • формировать компетенции кооперации: способность взаимодействовать в команде для совместного достижения целей общими усилиями всех членов команды.
Планируемые результаты освоения учащимися программы	<p>Этап начальной подготовки</p> <p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • соблюдают правила безопасного поведения при занятиях спортом; • владеют знаниями истории вида спорта «Дзюдо»; • владеют знаниями принципов философии и идеологии дзюдо; • владеют техникой выполнения комплекса физических упражнений; • владеют знаниями основных терминов вида спорта «Дзюдо»; • демонстрируют технику вида спорта "Дзюдо"; • владеют знаниями правил инструкторской и судейской практики. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость; • демонстрируют координацию движений; • воспринимают новую информацию, анализируют и применяют ее в деятельности; • способны анализировать тактико-техническую деятельность, прогнозировать ее результаты; • способны взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми, соблюдают культурные нормы общения в процессе образовательной и творческой деятельности; • проявляют интерес к занятиям художественной гимнастики. <p>Учебно-тренировочный этап:</p> <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют технику выполнения комплекса физических упражнений; • демонстрируют технику и тактику боя в виде спорта «дзюдо»; • применяют в своей речи термины вида спорта «дзюдо»; • владеют знаниями антидопинговых правил; • демонстрируют навыки инструкторской деятельности

	<p>и судейской практики;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владеют знаниями правил организации и участия в соревновательной деятельности; • способны к саморегуляции и снятию психоэмоционального напряжения; • демонстрируют навыки выполнения восстановительных упражнений; • владеют элементарными навыками оказания первой помощи. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость; • способны распознавать свои и чужие эмоции, понимать намерения соперника (спарринг-партнера); • демонстрируют память, внимание, мышление; • способны общаться и взаимодействовать со сверстниками и с другими людьми; • воспринимают новую информацию, анализируют и применяют её в деятельности. Этап совершенствования спортивного мастерства <p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют технико-тактические навыки по виду спорта «дзюдо»; • владеют навыками передвижения в стойке; <p>обладают психологической и тактической подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют навыки инструкторской и судейской практики. <p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют физические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость, гибкость; • способны к саморегуляции своих эмоций в соревновательный период; • демонстрируют психические процессы: восприятие, мышление, внимание, память; • способны ориентироваться в информационном потоке, поиску, сбору, обработке и анализу информации, применяют ее в своей деятельности; • способны контролировать и управлять своими эмоциями. <p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют дисциплинированность, целеустремленность, трудолюбие, настойчивость; • способны приспосабливаться к изменяющимся условиям в период соревновательной деятельности; • взаимодействуют в команде для совместного достижения целей общими усилиями всех членов команды.
Режим занятий	<p>Этап начальной подготовки:</p> <p>1 год обучения 3 раза по 2 занятия 6 часов</p> <p>2 год обучения 3 раза по 2 занятия 6 часов</p> <p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):</p> <p>1 год обучения 4 раза в неделю по 2 занятия 8 часов</p> <p>2 год обучения 5 раз в неделю по 2 занятия 10 часов</p>

	<p>3 год обучения 5 раз в неделю по 2 занятия 10 часов 4 год обучения 6 раз в неделю по 2 занятия 12 часов 5 год обучения 4 раза в неделю по 3 занятия 1 раз в неделю по 2 занятия 14 часов</p> <p>Этап совершенствования спортивного мастерства: 1 год обучения 6 раз в неделю по 3 занятия 18 часов 2 год обучения 5 раз в неделю по 4 занятия 20 часов 3 год обучения 5 раз в неделю по 4 занятия 20 часов</p>
Формы контроля/аттестации	<p>Входная диагностика Текущий контроль Промежуточная аттестация Итоговая Диагностика</p>