

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



Утверждаю  
Директор ГОАУ ДО ЯО  
«Центр детей и юношества»  
Дубовик Е.А.

Приказ № 25-01/260 от 01.06.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая разноуровневая программа  
«Дзюдо – больше, чем спорт!»

Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации: 5 лет  
Возраст детей: 8-14 лет

**Автор-составитель:**  
Вдовин Алексей Анатольевич,  
педагог дополнительного  
образования спортивного  
клуба «Ареналь».

г. Ярославль,  
2020 г.

## Оглавление

1. Основные характеристики Программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
Цель и задачи Программы	
1.2. Содержание программы	8
- Учебный план	
- Учебно-тематические планы	
1.3. Планируемые результаты	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1. Примерные календарные учебные графики	12
2.2. Условия реализации Программы	17
2.3. Формы аттестации и система оценки качества реализации Программы	19
2.4. Методические материалы	23
2.5. Рабочие программы стартового, базового и углубленного уровней обучения	27
3. Календарные учебные графики	48
4. Список информационных источников	58
5. Приложения	60

# 1. Основные характеристики Программы

## 1.1. Пояснительная записка

### Актуальность программы

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, олимпийский вид спорта. В 2020 году ЮНЕСКО объявило дзюдо лучшим видом спорта для подготовки детей и молодёжи в возрасте от 4 лет до 21 года, способствующим развитию не только физических качеств (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, координация), но и формирующим граждан будущего, свободных от ненависти и нетерпимости. [1]

Дзигоро Кано – основатель дзюдо, рассматривал своё искусство как средство формирования гармонично развитой личности. Изучая дзюдо, проходя путь развития, ребенок воспитывает в себе такие качества как вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самоконтроль, верность в дружбе, уважение к окружающим. [2]

Главное отличие дзюдо – отсутствие ударной техники. Здесь нужно знание приёмов, которые должны привести к падению соперника на спину и приёмам, позволяющим добиться победы в положении лёжа. Дзюдо учит быть спокойным и собранным в поединке, не растрачивать энергию попусту, направлять всю силу на проведение приёма. Вместе с этим дзюдо учит не применять свои боевые навыки вне схватки на татами. В поединке проигрывает тот, кто теряет равновесие. Следуя философии дзюдо, учишься не терять равновесия в жизни.

Популярность дзюдо, в том числе детского, очень высока. Девиз международной федерации – «Дзюдо – больше чем спорт!», говорит о связи большого количества компонентов, затрагивающих аспекты подготовки занимающихся этим видом спорта. В России о популярности этого вида спорта говорит широчайшая география представительства на первенствах и чемпионатах страны, что обеспечивает острую конкуренцию в борьбе за медали. Занимаясь дзюдо, ребенок или подросток должен совершать шаги и действия, которые приведут его к победе. Только правильный поступок, верное решение, постоянный анализ своих действий помогут в проблемной ситуации на татами, а подготовка в высокой конкурентной среде раскроет личностный потенциал. Навыки, полученные обучающимися в дзюдо, могут стать основой предпрофессиональной подготовки для карьеры в силовых структурах и структурах ГО и ЧС.

Занятия дзюдо предлагают детям широкий спектр возможностей для физического развития и личностного роста, самореализации и самосовершенствования, создают основу для формирования конкурентоспособности и активной субъектной позиции в динамично меняющемся мире.

---

1 Юнеско [Электронный ресурс]/ код доступа <http://unesco.ru/unesco/>

2 Кано, Дзигоро. Кодокан дзюдо [Текст]/ Дзигоро Кано .- Феникс.- 2000.- 448с.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо – больше, чем спорт!» (далее Программа) **имеет физкультурно-спортивную направленность**, рассчитана на 5 лет обучения и реализуется в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», в спортивном клубе «Ареналь», который является структурным подразделением данного областного центра и совмещает в себе особенности дополнительного образования и подготовку спортивной школы. Клубная форма работы позволяет иметь свой отличительный бренд, устойчивый профессиональный коллектив, гибкий подход к решению образовательных задач. Данная программа по дзюдо одна из множества предлагаемых в учреждении. Она реализуется, опираясь на подготовку детей, которые уже прошли обучение в спортивно-оздоровительных группах для дошкольников. Учащиеся уже организованны, знают элементы акробатики, гимнастики, технику падений, элементы единоборства и, что очень важно, имеют устойчивый интерес к занятиям дзюдо. Также допускается приём новичков на первый этап обучения.

Программа адресована детям от 8 до 14 лет. Этот возрастной диапазон относится к так называемому детскому дзюдо «до 15 лет», предусматривающему ограничения в изучении и применении технических действий.

Программа включает стартовый, базовый и углублённый уровни. (Таблица 1).

Таблица 1.

Уровни освоения ДООП «Дзюдо – больше, чем спорт!»

Уровень	Группа	Количество часов	Срок освоения
Стартовый	Спортивно-оздоровительная группа (СОЗ)	144	1 год
Базовый	Группа начальной подготовки (НП-1, НП-2)	360	2 года
Углубленный	Учебно-тренировочная группа (УТ-1, УТ-2)	864	2 года

Стартовый уровень имеет продолжительность один год обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОЗ). На этом уровне формируются начальные знания и умения детей. Базовый уровень рассчитан на два года обучения в группах начальной подготовки (НП), где формируются прочные навыки и начинают развиваться качества личности. Углублённый уровень включает два года обучения в учебно-тренировочных группах (УТ), где навыки совершенствуются и достигается высокий спортивный результат.

Программа разработана согласно требованиям федеральных, региональных и локальных нормативных документов (Приложение 1).

Программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и Концепции развития дополнительного образования, указанной в приказе министерства №196, **способствует**:

- удовлетворению индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся;
- созданию ситуации успеха посредством спортивных достижений;
- обеспечению трудового воспитания (через волонтерскую деятельность);
- выявлению, развитию и поддержке талантливых учащихся;
- профессиональной ориентации учащихся;
- подготовке спортивного резерва;
- социализации и адаптации учащихся, к жизни в обществе;
- формированию общей культуры.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, учтены аттестационные требования по присвоению квалификационных степеней КЮ (аттестация технической подготовки). Опираясь на нормы и требования Федерации дзюдо России, Программа адресована учащимся учреждений дополнительного образования.

Реализация Программы **способствует** достижению ряда целевых показателей социально-экономического развития Ярославской области, а именно:

- повышению ценности здорового образа жизни через пропаганду спорта;
- увеличению численности массовых разрядов;
- увеличению доли населения, систематически занимающихся физкультурой и спортом. [3]

#### **Отличительные особенности программы:**

- отсутствие специализированного отбора учащихся на первый этап обучения, обеспечивающее доступность программы;
- построение занятий начиная с первого года обучения с учётом традиций дзюдо;
- применение методики обучения техническим действиям на начальном этапе тренировок;
- применение вспомогательных предметов (гимнастическая палка) при изучении техники на начальном этапе (см. [https://vk.com/videos-188419087?section=album\\_2](https://vk.com/videos-188419087?section=album_2));

---

3 [Постановление Правительства области от 06.03.2014 N 188-п "Об утверждении Стратегии социально-экономического развития Ярославской области до 2025 года"](http://docs.cntd.ru/document/450237498)[Электронный ресурс]/ код доступа: <http://docs.cntd.ru/document/450237498>

- применение игровой формы обучения, которая активно используется в дзюдо и важна не только для развития двигательных качеств, но и для развития интереса у детей, создания позитивной эмоциональной обстановки на занятиях, укрепления внутренней мотивации;
- использование электронных образовательных ресурсов (ЭОР) (учебно-методический комплекс данной программы дополнен **70 видео-уроками**, разработанными в 2019-2020 учебном году (см. <https://vk.com/videos-188419087?section=uploaded>);
- развитие социальной активности обучающихся через волонтерскую деятельность через привлечение обучающихся к организации соревнований;
- проведение технической аттестации обучающихся экспертами Федерации дзюдо России;
- подготовка обучающихся как спортивных судей по дзюдо. Одним из этапов освоения образовательной программы является подготовка спортивный судей по дзюдо и судейская практика. Этот вид образовательной деятельности влияет на более глубокое освоение основ дзюдо, личностное развитие обучающихся, является элементом волонтерской деятельности и трудового воспитания детей;
- психологическая подготовка обучающихся, воспитание волевых качеств: решительности, целеустремленности, инициативности, самостоятельности, выдержки, решительности, смелости, настойчивости, дисциплинированности. Психологическая подготовка направлена на формирование и развитие универсальных свойств личности и психических качеств, которые, являясь ключевыми в спорте, необходимы и в других сферах деятельности человека;
- вовлечение родителей учеников образовательный процесс. Родители – это самые преданные болельщики на соревнованиях, и ассистенты в обучении. Вовлечение родителей в процесс подготовки юных спортсменов создает общую заинтересованность в успехе детей, формирует особые семейные отношения, улучшает взаимопонимание, создает совместный интерес к физкультуре, спорту и активному образу жизни. Родители и дети смотрят в одном направлении, вместе идут к цели. Проводя большую часть времени на занятиях спортом, дети начинают уделять ему внимание и в повседневной жизни. Потребность в активном отдыхе летом и зимой, становиться неотъемлемой частью жизни не только ребёнка, но и его семьи.

### **Основные принципы обучения и воспитания по программе:**

- принцип сознательной активности;
- принцип наглядности;
- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип доступности;
- принцип систематичности и последовательности.
- принцип игровой формы обучения
- принцип «ситуации успеха»

**Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дзюдо - больше, чем спорт!»**

Уровень	Группа	Продолжительность занятия (академ. часов)	Количество академ. часов в неделю	Количество занятий в неделю
Стартовый	СОЗ	2	4	2 раза
Базовый	НП-1	2	4	2 раза
	НП-2	2	6	3 раза
Углубленный	УТ-1	3	12	4 раза
	УТ-2	3	12	4 раза

**Формы организации занятий:** фронтальная, групповая, в парах, индивидуальная

**Формы обучения.**

Основной формой обучения является очное обучение, на базе образовательного учреждения. Используются такие формы организации занятий как учебно-тренировочные занятия, соревнования, контрольные занятия.

Кроме основного очного обучения в случае необходимости (при введении карантинных мер) возможно обучение с применением дистанционных технологий с использованием ЭОР. Учебно-методический комплекс дополнен 70 видео-уроками, разработанными в 2019-2020 учебном году (см. <https://vk.com/videos-188419087?section=uploaded>), что является неотъемлемой частью программы.

### Цель и задачи Программы

**Цель:** Физическое и личностное развитие учащихся посредством обучения дзюдо.

**Задачи:**

- научить техники дзюдо;
- развить физические качества: силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости;
- развить устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом;
- развить волевые качества;
- развить навыки работы в команде;
- формировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни.

**Воспитательные задачи** решаются в рамках воспитательного потенциала предмета, а также в рамках реализуемых мероприятий для обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» согласно Плана воспитательной работы ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» на 2021-2022 учебный год (Приложение 2)

## 1.2. Содержание Программы

### 1.3.1 Учебный план ДООП «Дзюдо - больше, чем спорт!»

Уровень	Группа	Количество академ. часов в год
Стартовый	Спортивно-оздоровительная (СОЗ)	144
Базовый	Начально подготовки 1 год обучения (НП-1)	144
	Начальной подготовки 2 год обучения (НП-2)	216
Углубленный	Учебно-тренировочная 1 год обучения (УТ-1)	432
	Учебно-тренировочная 2 год обучения (УТ-2)	432

### 1.3.2. Учебно-тематические планы Стартовый уровень обучения.

#### Учебно-тематический план группы СОЗ

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		СОЗ 8-9 лет
	Теоретический раздел	
1.	Теоретическая подготовка	4
	Итого часов	4
	Практический раздел	
1.	Техническая подготовка/ начальные формы упражнений дзюдо	52
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	72
3.	Психологическая подготовка	4
4.	Зачетные требования (прием контрольных тест- нормативов)	8
5.	Врачебно-педагогический контроль/медосмотр	4
	Итого часов	140
	Всего часов	144



Базовый уровень обучения

Учебно-тематический план групп НП-1 и НП-2

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов	
		НП-1 9-11 лет	НП-2 10-12 лет
	Теоретический раздел		
1.	Теоретическая подготовка	4	12
	Итого часов	4	12
	Практический раздел		
1.	Техническая подготовка.	48	67
2.	Тактическая подготовка		12
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50	48
4.	Специальная физическая подготовка	18	45
5.	Психологическая подготовка	4	4
6.	Соревновательная подготовка	8	16
7.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов)	8	8
8.	Врачебный контроль/медосмотр	4	4
	Итого часов	140	204
	Всего часов	144	216

Углублённый уровень обучения Учебно-тематический план групп УТ-1 и УТ-2

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов	
		УТ-1 11-13 лет	УТ-2 12-14 лет
	Теоретический раздел		
1.	Теоретическая подготовка	6	6
	Итого часов	6	6
	Практический раздел		
1.	Техническая подготовка	158	154
2.	Тактическая подготовка	18	18
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	104	104
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	92	92
5.	Психологическая подготовка	4	4
6.	Судейская практика	16	16
7.	Соревновательная подготовка	20	24
8.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов, техническая аттестация)	10	10
9.	Врачебный контроль/медосмотр	4	4
	Итого часов	426	426
	Всего часов	432	432

**Соотношение видов спортивной подготовки  
во время образовательного процесса**

Виды подготовки	Этапы подготовки				
	СОЗ 8-9 лет	НП-1 9-11 лет	НП-2 10-12 лет	УТ-1 11-13 лет	УТ-2 12-14 лет
Теоретическая подготовка (%)	3%	3 %	3%	3%	3%
Техническая подготовка (%)	38%	33%	33%	40%	40%
Тактическая подготовка (%)	---	---	5%	4%	4%
Общая физическая подготовка (%)	50%	46%	44%	23%	23%
Специальная физическая подготовка (%)	---	6%	6%	20%	20%
Соревновательная подготовка (%)	---	3%	3%	5%	5%

### 1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы представлены в таблице 3

Таблица 3

Планируемые результаты освоения ДООП «Дзюдо-больше, чем спорт!»

Уровень освоения Программы	Результат
Стартовый	<p>Владение техникой белого пояса</p> <p>Владение элементами гимнастики, акробатики, двигательными умениями</p> <p>Опыт борьбы, участия в соревнованиях на уровне спорт. клуба «Ареналь» ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества»</p> <p>Динамика развития координации, гибкости, быстроты</p> <p>Динамика развития дисциплинированности, самоконтроля, самостоятельности</p> <p>Развитие навыков работы в паре, в группе</p> <p>Знакомство с принципами ЗОЖ</p> <p>Проявление интереса к занятиям дзюдо</p>
Базовый	<p>Владение техникой жёлтого и оранжевого пояса</p> <p>Владение гимнастикой, акробатикой, двигательными умениями</p> <p>Динамика развития координации, гибкости, быстроты</p> <p>Опыт участия в соревнованиях на уровне региона, ЦФО</p> <p>Выполнение 3 и 2 юношеского разряда по дзюдо</p> <p>Динамика развития настойчивости, выдержки, смелости</p> <p>Развитие навыков работы в группе, в команде</p> <p>Принятие принципов ЗОЖ</p> <p>Развитие устойчивого интереса к занятиям дзюдо</p> <p>-Опыт участия в организации соревнований в качестве волонтеров в команде организаторов</p>
Углублённый	<p>Владение техникой зелёного и синего пояса.</p> <p>Владение сложными элементами гимнастики, акробатики, двигательных умений.</p> <p>Выполнение 1 юношеского, 3 и 2 взрослого разряда по дзюдо -</p> <p>Динамика развития координации, быстроты, силы, силовой выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств.</p> <p>Динамика развития целеустремлённости, инициативности, решительности.</p> <p>Опыт участия в соревнованиях на уровне региона, ЦФО, РФ</p> <p>Соблюдение принципов ЗОЖ</p> <p>развитие навыков работы в команде</p> <p>Устойчивый интерес к занятиям дзюдо</p> <p>опыт участия в проведении соревнований в качестве судей, волонтеров</p>

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы

### 2.1. Примерные календарные учебные графики Стартовый уровень обучения

Примерный календарный учебный график группы СОЗ (первый год обучения)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		Сентябрь/часы	Октябрь/часы	Ноябрь/часы	Декабрь/часы	Январь/часы	Февраль/часы	Март/часы	Апрель/часы	Май/часы	
1	Теоретическая подготовка	1		1		1		1			4
2	Техническая подготовка	5	7	6	7	6	7	6	6	6	56
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
4	Психологическая подготовка			1		1		1		1	4
5	Зачетные требования	2								2	4
6	Врачебный контроль/медосмотр	2							2		4
<b>Всего часов</b>		<b>18</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>144</b>

## Базовый уровень обучения

### Примерный календарный учебный график группы НП-1 (второй год обучения)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы									Все го часов
		Сентябрь/часы	Октябрь/часы	Ноябрь/часы	Декабрь/часы	Январь/часы	Февраль/часы	Март/часы	Апрель/часы	Май/часы	
1	Теоретическая подготовка			1		1	1	1			4
2	Техническая подготовка	5	5	5	6	5	6	6	5	5	48
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	7	7	8	8	8	7	7	7	67
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5	Психологическая подготовка			1		1		1		1	4
6	Соревновательная подготовка								4		4
7	Зачетные требования		2							2	4
8	Врачебный контроль/медосмотр	2						2			4
Всего часов		16	15	15	15	16	16	18	17	16	144

Примерный календарный учебный график группы НП-2 (третий год обучения)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		Сентябрь/часы	Октябрь/часы	Ноябрь/часы	Декабрь/часы	Январь/часы	Февраль/часы	Март/часы	Апрель/часы	Май/часы	
1	Теоретическая подготовка	1	1		1	1	1		1		6
2	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
3	Тактическая подготовка	2	1	1	2	1	1	2	1	1	12
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	11	11	11	10	11	10	10	11	11	96
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	1	1	1	1	2	2	2	1	1	12
6	Психологическая подготовка	1			1			1		1	4
7	Соревновательная подготовка			2			2		2		6
8	Зачетные требования	2								2	4
9	Врачебный контроль/медосмотр		2					2			4
Всего часов		26	24	23	23	23	24	25	24	24	216

## Углублённый уровень обучения

### Примерный календарный учебный график УТ-1 (четвёртый год обучения)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов <sup>В</sup>
		Сентябрь/часы	Октябрь/часы	Ноябрь/часы	Декабрь/часы	Январь/часы	Февраль/часы	Март/часы	Апрель/часы	Май/часы	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1		2	1	1	10
2	Техническая подготовка	19	19	19	19	19	21	19	18	19	172
3	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	11	11	12	12	10	10	11	11	100
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
6	Психологическая подготовка		1		1		1		1		4
7	Судейская практика			2			2			2	6
8	Соревновательная подготовка		4	2	4	4		4	4		22
9	Зачетные требования	3								3	6
10	Врачебный контроль/медосмотр	2						2			4
Всего часов		49	48	47	50	48	46	49	47	48	432

Примерный календарный учебный график УТ-2 (пятый год обучения)

№ п \ п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		Сентя брь /часы	Октяб рь /часы	Ноябр ь /часы	Декаб рь /часы	Январ ь /часы	Фев раль /час ы	Мар т/ часы	Апре ль/ча сы	Май/ часы	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1		2	1	1	10
2	Техническая подготовка	19	19	19	19	19	21	19	18	19	172
3	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4	Общая физическая подготовка (ОФП)	12	11	11	12	12	10	10	11	11	100
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
6	Психологичес кая подготовка		1		1		1		1		4
7	Судейская практика			2			2			2	6
8	Соревновател ьная подготовка		4	2	4	4		4	4		22
9	Зачетные требования	3								3	6
10	Врачебный контроль/медо смотр	2						2			4
Всего часов		49	48	47	50	48	46	49	47	48	432



## 2.2. Условия реализации программы

К условиям реализации программы относятся следующее: организационные, кадровые, материально-технические, а также требования к технике безопасности.

### Организационные условия

Для зачисления в группы необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), заявление о приёме на обучение в образовательное учреждение и договор об оказании образовательных услуг от родителя (законного представителя).

При комплектовании групп стартового и базового уровней обучения отсутствует отбор по тест-нормативам физической подготовки. На этих этапах ещё не ставятся высокие спортивные задачи и не целесообразно подвергать детей негативной эмоциональной нагрузке, ограничивая их в возможности заниматься с более сильными и успешными детьми. Тем более есть вероятность, что со временем физические качества детей смогут развиваться в полной мере.

Группы на углубленном уровне обучения формируются с более жёсткими требованиями, так как от этого зависит успешность выполнения спортивных задач.

Совокупность организационных условий на всех уровнях обучения по программе представлена в таблице 4.

Таблица 4

Организационные условия формирования групп на разных уровнях обучения по ДООП «Дзюдо-больше, чем спорт!»

Уровень обучения	Группа	Возраст детей	Кол-во детей в группе	Требования к подготовке
Стартовый	Спортивно-оздоровительная (далее СОЗ)	8-9	16	нет
Базовый	Начальной подготовки 1 год обучения (далее НП -1)	10-11	16	Подготовка в группе СОЗ
	Начальной подготовки 2 год обучения (далее НП -2)	11-12	14	Подготовка в группе НП-1
Углубленный	Учебно-тренировочная 1 год обучения (далее УТ-1)	11-13	12	Отбор по итогам тестирования физической подготовки этапе НП-2; наличие квалификации на жёлтый пояс или 2 юношеского разряда

	Учебно-тренировочная 2 год обучения (далее УТ-2)	12-14	12	Отбор по итогам тестирования физической подготовки; конкурсный отбор для спортсменов, прошедших подготовку в группе УТ-1; наличие квалификации на оранжевый пояс или 1 юношеского разряда
--	--	-------	----	---

### **Материально-технические условия**

Для эффективной реализации образовательной программы необходим спортивный зал для единоборств с профессиональным покрытием (татами), наличие двух площадок 8\*8 м. Зал должен быть оборудован турниками, шведскими стенками и соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Необходимо наличие специализированного спортивного инвентаря: гимнастические стенки, тренажёры, мячи набивные, борцовские манекены, мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные, гантели, кимоно для каждого занимающегося, эспандеры. Для спортсменов необходимы светлые, просторные раздевалки и душевые кабины, оборудованный тренажерный зал. Комплектация необходимого оборудования в Приложении 3.

### **Кадровые условия**

Программа должна реализовываться педагогом, обладающим соответствующими данной программе профессиональными знаниями и компетенциями. Педагог должен иметь большую спортивную и соревновательную практику, высокий спортивный разряд. Знать правила соревнований и следить за их обновлением, участвовать в судейской работе на соревнованиях. Важно участие педагога в организации и проведении соревнований разного уровня. Требуется членство педагога в Федерации дзюдо России. По желанию или необходимости, педагог может аттестоваться и быть экспертом по технике дзюдо.

### 2.3. Формы аттестации и система оценки качества образовательных результатов

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся, осуществляются следующие виды педагогического контроля:

- **Предварительный контроль.** Проводится в начале учебного года для изучения состава занимающихся. Для этого устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая подготовленность, выявляется их готовность к предстоящим занятиям, отношение к занятиям физкультурой и спортом.
- **Оперативный контроль.** Предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма учащегося (частота дыхания, цвет кожных покровов, работоспособность), для оперативного регулирования динамики нагрузки.
- **Текущий контроль.** Используется для фиксации уровня развития волевых качеств и качеств, необходимых для работы в команде. Результаты этого контроля дают возможность корректировать уровень сложности предлагаемых заданий, определять педагогическую тактику организации групповой и командной работы.
- **Промежуточный (этапный) контроль.** Позволяет получать информацию о суммарном эффекте системы спортивных занятий (месяц, этап, год). Результаты, полученные в ходе контроля, позволяют определить эффективность процесса подготовки. Для этого применяются нормативы по физической подготовке и техническая аттестация.
- **Итоговый контроль.** Обычно проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения учебной программы, качества решения поставленных задач, по разным критериям подготовки.

## Комплексная оценка качества реализации Программы

Осуществляется в соответствии с системой критериев и показателей, представленных в таблице 5.

Таблица 5

### Система оценки качества образовательных результатов ДООП «Дзюдо- больше, чем спорт!»

	<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Форма аттестации/средство диагностики</b>	<b>Вид педагогического контроля</b>	<b>Оценочные средства, диагностические материалы</b>
1	Теоретическая подготовленность	знания о безопасности на занятии  уровень знаний: -анатомии -физиологии -биомеханике -гигиене -истории - дзюдо  уровень знания правил соревнований	Беседа, опрос  Беседа, опрос  Судейская практика	Предварительный  Текущий, промежуточный  Текущий, промежуточный	Опросник (Приложение 4)  Опросник (Приложение 5)  Судейский семинар
2	Техническая подготовленность	уровень освоения техники дзюдо  уровень спортивного разряда  уровень спортивных достижений	Наблюдение Экзамен по Технике по требованиям Федерации дзюдо России  Выполнение спортивного разряда;  Место в сборной команде (клуб, регион, округ)	Промежуточный Итоговый  Промежуточный Итоговый  Текущий, промежуточный	Требования к уровню технической подготовленности Федерации дзюдо России;  Табель разрядов  Выступление на соревнованиях (место),

					контрольные поединки.
3	Физическая подготовленность	уровень развития физических качеств (сила, скоростно-силовые, координация, гибкость)	Контрольное тестирование	Предварительный, этапный, итоговый	Тест-нормативы (Приложение 6)
4	Сформированность устойчивого интереса к занятиям дзюдо	наличие интереса к занятиям дзюдо наличие интереса к участию в соревнованиях	Учет посещаемости  Учет количества соревнований	Промежуточные  Промежуточные	Журнал учета посещаемости  Архив по соревновательной деятельности
5	Развитость ценностного отношения к здоровому образу жизни	уровень принятия принципов ЗОЖ	Беседа, опрос	Промежуточные	Тест «Культура ЗОЖ» (Приложение 7)
6	Развитость волевых качеств	уровень развития волевых качеств	Педагогическое наблюдение	Промежуточные	Уровни развития волевых качеств (Приложение 8)
7	Развитость навыков работы в команде	уровень развития навыков работы в паре, в мини-группе, в команде	Педагогическое наблюдение	Текущий  Промежуточные	Уровни развития навыков работы в команде (Приложение 9)

8	Воспитательные результаты	уровень воспитанности учащихся	Беседа, опрос	Промежуточные	Форма фиксации воспитательных результатов (Приложение 10)
---	---------------------------	--------------------------------	---------------	---------------	---

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется педагогом. Эффективность физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Выполнение тест-нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий уровень (год обучения) многолетней спортивной подготовки. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что в данном документе приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Аттестация техники, которую проводят эксперты Федерации дзюдо России, также важна для комплектования учебных групп. Но как показывает практика, большинство учащихся в состоянии овладеть материалом. Для этого требуется правильная методика преподавания и индивидуальный подход.

Обучающиеся в группах НП-2, УТ-1 и УТ-2 ежегодно, дважды проходят углубленное медицинское обследование в спортивном диспансере, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Это нужно для контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

## 2.4. Методические материалы

Особенности обучения, с одной стороны заключаются в учёте сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств, с другой стороны, должна оказываться направленность на развитие личности ребёнка. Следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одарённости. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремлённых и трудолюбивых. Нужно помнить, что большая часть детей не сможет добиться высоких, или даже приемлемых спортивных результатов. Но их участие в образовательном процессе также важно. Спортивный результат – это высокая цель, но он не должен замещать всё остальное. В любом случае дети должны получать от занятий пользу и положительные эмоции. Спортивная подготовка закончится и с ними должны остаться не только навыки, но и человеческие качества.

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

Теоретическая подготовка органически связана с физической, тактико-технической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Она проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Темами бесед в зависимости от возраста должны стать история физической культуры, история дзюдо, успехи российских борцов в международных соревнованиях, успехи дзюдоистов спортивного клуба «Ареналь», гигиенические знания (весовой режим дзюдоистов, анатомия и физиология, сгонка веса, питание, закаливание, водно-солевой режим и обмен, самочувствие в условиях тренировки и соревнований), анатомия, физиология, биомеханика, терминология дзюдо, правила соревнований, методика судейства, спортивные новости. Интересна подача материала в форме рубрики «Коронный приём», где можно рассмотреть удачное техническое действие известного дзюдоиста, на прошедших международных соревнованиях. Этим можно заниматься регулярно, так как проходит множество соревнований, круглый год. Этот подход позволяет воспитанникам рассматривать технику с реальной практической точки зрения, в понимании дзюдо, выходить за рамки своей секции.

Кроме технических навыков и физической подготовки педагог отслеживает формирование моральных и нравственных качеств. Для данного контроля используются методы наблюдения и беседы. Кроме этого применяется тестирование и анкетирование. В ходе реализации программы очень важно следить за микроклиматом взаимоотношений в группе детей, где могут возникать конфликтные ситуации. Доверительные отношения с детьми помогают распознавать и видеть изменения настроения и общего эмоционального фона в группе. Это помогает сохранять коллектив и даёт

возможность для самореализации каждого ребёнка.

В процессе обучения возможно применение **электронных образовательных ресурсов (ЭОР)**. Этот инновационный элемент, современной интерактивной модели обучения, находит место и в спортивной подготовке. Цифровое и мультимедийное оборудование помогает наглядно передавать информацию от первоисточника. В дзюдо это элементы техники или анализ технико-тактических действий, в целом. Также мотивационные видео, как элемент спортивного подражания чемпионам. Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ), помогают обучающимся находить и получать знания без участия преподавателя, двигаясь по пути современных компетенций, требующих работы с информацией. Использование социальных сетей, даёт возможность не только делиться информацией, но и проводить опросы и анкетирования, сохранять контакт с обучающимися вне занятия. Создание тематических групп в мессенджерах, также вносит новые краски в процесс обучения. Например, создаётся группа, где в летний период (отдых, каникулы), необходимо продемонстрировать свою физическую активность в виде фото и видеороликов: тренировки дома, на турниках, пробежка или велозаезд, и т.д. Тем самым поддерживая мотивацию и непрерывность тренировочного процесса.

#### **Основные используемые педагогические методы обучения:**

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, диалог, консультация)
- практическая работа (упражнение, тренировка)
- методы проблемного обучения (создание проблемных ситуаций, в поединке и решение проблемы)
- метод проектирования (планирование деятельности)
- метод наглядности (использование вспомогательных демонстрационных средств и материалов)

#### **Методы воспитания:**

- убеждение,
- поощрение,
- порицание, педагогическая оценка поступка (как альтернатива наказания);

#### **Основные методы спортивной подготовки:**

- игровой,
- соревновательный,
- повторный,
- равномерный,
- круговой,
- переменный

#### **Основные средства подготовки:**

- гимнастические упражнения;
- акробатика;
- подвижные игры и эстафеты;
- средства подготовки дзюдоистов (ОФП, СФП, техника);
- средства подготовки других видов спорта;



- средства воспитания личности
- индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

### **Методика распределение спортивной нагрузки**

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

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

Преимущественная направленность в тренировочных занятиях зависит от основной задачи, не исключая возможности решения других побочных задач в данном занятии. Среди разных упражнений и нагрузок, включаемых в занятие, надо выделять главные, которые определили бы его преимущественную направленность на воспитание какого-либо двигательного качества, овладение техникой или тактикой, поддержание тренированности или активный отдых и т.п. Внимание ребенка, его возможности необходимо сосредоточить на главном направлении, что запланировано в данном занятии. Хорошо, если для тренировки выбраны задания, включая непосредственно технические, а также специальные, которые дополняют основную тему занятия.

Для установления оптимального взаимодействия планируемых нагрузок в смежных по дням занятий необходимо соблюдать принципиальную последовательность:

- Изучение и совершенствование техники при малых и средних усилиях.
- Совершенствование техники при больших и максимальных усилиях.
- Развитие быстроты в кратковременной работе.
- Развитие быстроты в продолжительной работе.
- Развитие силы при усилиях 60-80% от максимального уровня.
- Развитие силы при усилиях 90-100% от максимального уровня.
- Развитие силовой выносливости в работе малой и средней интенсивности.
- Развитие силовой выносливости в работе большой и максимальной

интенсивности.

- Развитие выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.
- Развитие выносливости в работе большой мощности.

### **Развитие выносливости в работе умеренной мощности**

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

Упражнения, направленные на развитие того или иного качества или совершенствование техники, нуждаются в разной частоте повторений по дням. Так, воспитание гибкости, общей выносливости, а также силы мелких мышечных групп осуществляется эффективнее при ежедневной тренировке; в то же время сила более крупных мышц лучше нарастает при тренировке через день; режим воспитания специальной выносливости при высокой нагрузке – 3 занятия, равномерно расположенных в неделю; общая физическая подготовленность, в том числе и общая выносливость, поддерживается на достигнутом уровне двумя занятиями в неделю; двух занятий достаточно также для поддержания достигнутой гибкости, силы и быстроты.

Для правильного сочетания работы и отдыха в тренировочном микроцикле чередуются предельные нагрузки, отдых и поддерживающие занятия. Предельные нагрузки обычно включаются 1-2 раза в неделю, нагрузка поддерживающая тренированность 1-2 раза, а для активного отдыха большей частью достаточно одного раза в неделю.

В повторяемых циклах направленность занятий и упражнений сохраняются, но средства и методы разнообразятся, а объем и интенсивность работы изменяются. Могут меняться и условия, в которых проводится тренировка. После того как задачи для данного этапа тренировки решены и возможности микроцикла в значительной мере исчерпаны, переходят на новый цикл. Он может иметь другое число дней или оставаться прежним, главное в его содержании - направленность на решение новых задач, на дальнейшее повышение подготовленности спортсменов. Фактически недельный цикл может сохраняться в течение года, но в связи с периодом и этапом тренировки, изменением подготовленности спортсмена и многими другими условиями, преимущественная направленность, средства, методы и нагрузки в занятиях должны соответственно изменяться

## 2.5. Рабочие программы

### **Стартовый уровень. Спортивно-оздоровительная группа (СОЗ 1 год обучения)**

На данном этапе подготовки приоритетными являются воспитательная и спортивно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо, а также получение специальных знаний. Важно понимать, что необходимо заинтересовать детей заниматься дзюдо. Этому способствует безопасность выполнения технических действий и множество игровых форм при проведении занятия.

#### Теоретическая подготовка

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

#### Техническая подготовка.

Белый пояс (6 кю).

Тачи-рэй- Приветствие стоя Дза-рэй - Приветствие на коленях Оби – пояс (завязывание)

Шисей – стойки:

основная (защитная)

правая (защитная)

левая (защитная)

Аюми-аши- передвижение обычными шагами, цуги-аши - передвижение приставными шагами:

вперед-назад

влево-вправо

по диагонали

Тай - сабаки – повороты (перемещения):

на 90\* шагом вперед

на 90\* шагом назад

на 180\* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180\* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180\* круговым шагом вперед

на 180\* круговым шагом назад

Кумиката – захват. Основной (классический) захват – рукав-отворот Кудзуши –

выведение из равновесия:

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

Для развития навыков борьбы, понимания дзюдо, зарождения интереса к единоборству, невозможно обойтись без знания элементарных приёмов борьбы стоя и лёжа. В дополнение к технике белого пояса, следует добавлять технические действия, которыми легко овладеть, они более безопасны и служат для изучения базовых элементов выполнения приёмов, на практике.

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA) - техника бросков.

О-сото-отоши	O-Soto-Otoshi	Задняя подножка
Сасаэ-тсури-коми-аши	Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	Подсечка под опорную ногу
Таи-отоши	Tai-Otoshi	Передняя подножка

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA) - техника сковывающих действий.

Хон-кеса-гатаме	Hon-Kesa-Gatame	Удержание сбоку
Йоко-шихо-гатами	Yoko-Shiho-Gatame	Удержание поперёк
Тате-шихо-гатаме	Tate-Shiho-Gatame	Удержание верхом

Для простоты и безопасности, все приёмы нужно начинать изучать в ситуации, когда проводящий приём находится в стойке, а партнёр на коленях. Все элементы приёма при этом сохраняются.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Ходьба:*

в колонне, шеренгой;  
на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы;  
с высоким подниманием бедра;  
с поворотами, боком, приставным шагом (вперед, назад, в сторону);  
в полном приседе (гуськом), лицом вперёд, спиной вперёд.

*Равновесие:*

прыжки на одной ноге;  
тройка на одной ноге;  
ходьба по ленточке, перешагивая через лежащие предметы.

*Бег:*

на носках, с высоким подниманием бедра, захлестывая голень;  
с остановкой по сигналу;

спиной вперёд;  
приставным, скрестным шагом;  
с изменением направления и темпа;  
челночный бег 3х10 м из различных положений.

*Сила:*

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

*Скорость:*

бег на короткие дистанции;  
челночный бег;  
прыжки в длину.

*Ползание:*

в упоре на ладонях и стопах лицом вверх (паучок);  
в упоре на ладонях и стопах лицом вниз (обезьянка);  
ползание на животе вперёд головой, вперёд ногами;  
ползание на спине (креветка), головой вперёд, ногами вперёд;  
ползание в упоре на руках, без помощи ног.

*Прыжки:*

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

### **Общеразвивающие упражнения**

упражнения без предметов на месте и в движении;  
с предметами (мячами, обручами, поясами);  
упор присев – упор лёжа;  
отжимания в упорах лежа от скамейки, от пола;  
подъёмы туловища с фиксацией ног (пресс);  
прогибы назад с фиксацией ног (спина);  
приседания;  
работа с резиной (тяги, рывки);  
подтягивания на перекладине в висе и лёжа;

висы и лазанье по канату.

*Гимнастика:*

прокат по спине в группировке из положений сидя, присев, стоя;

гимнастический и борцовский «мосты»;

стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами;

колесо;

стойка на руках у стены;

наклоны и растяжки, шпагат;

лодочка;

прогибы в спине;

скручивания;

упор присев – упор лёжа.

*Акробатика:*

кувырки вперёд, назад, через плечо;

кувырок через партнёра.

*Подвижные игры и игровые упражнения:*

«пауки и мухи»;

«вышибалы»;

«ящерицы и пауки»;

«караси и щуки»;

«второй лишний»;

«кто быстрее»;

эстафеты;

игровые единоборства.

*Спортивные игры:*

футбол;

гандбол на коленях.

Построения и перестроения:

построение в шеренгу, колонну по одному, в круг, по границам рабочей зоны татами и по другим ориентирам;

передвижение шагом и бегом в строю;

размыкание на поднятые руки вперед и в стороны.

### **Психологическая подготовка**

Волевая подготовка средствами дзюдо.

Для воспитания дисциплинированности: выполнение требований и заданий педагога, соблюдение этикета дзюдо.

Для воспитания самоконтроля:

Для воспитания самостоятельности: самостоятельное выполнение заданий, элементов тренировки (разминка), соблюдение тренировочного режима.

### ***Базовый уровень обучения. Содержание программы группы НП-1 (2 год обучения)***

На данном этапе не стоит забывать о том, что у учащихся только формируется устойчивый интерес к занятиям дзюдо, они ещё не ведут

интенсивную соревновательную подготовку, следовательно, важно сохранить устойчивый контингент, применяя средства, формы и методы подготовки, направленные на развитие интереса к занятиям. Это не только игровые задания, но и общий эмоциональный фон занятия, динамика процесса, интересные задания, общение с детьми.

### Теоретическая подготовка

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

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Техника безопасности на занятиях	Правила поведения на занятиях, правила безопасного выполнения упражнений и приёмов.
2	Анатомия	Основы выполнения упражнений
2	Правила соревнований	Оценивание технических действий в борьбе стоя и лёжа.

### Техническая подготовка. Жёлтый пояс (5 кю)

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA) - техника бросков.

Де-аши –бараи	De-Ashi-Barai	Боковая подсечка
Хиза-гурума	Hiza-Guruma	Передняя подсечка в колено
Сасаэ-тсури-коми-аши	Sasae-Tsuri-Komi-Ashi	Передняя подсечка
Уки-гоши	Uki-Goshi	Бросок через бедро скручиванием
О-сото-гари	O-Soto-Gari	Отхват
О-гоши	O-Goshi	Бросок через бедро
О-учи-гари	O-Uchi Gari	Зацеп изнутри
Сеои-наге	Seoi-Nage	Бросок через спину

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA) - техника сковывающих действий.

Хон-кеса-гатаме	Hon-Kesa-Gatame	Удержание сбоку
Ката-гатаме	Kata-Gatame	Удержание сбоку с

		выключением руки
Йоко-шихо-гатами	Yoko-Shiho-Gatame	Удержание поперёк
Ками-шихо-гатами	Kami-Shiho-Gatame	Удержание со стороны головы с захватом пояса
Гате-шихо-гатаме	Gate-Shiho-Gatame	Удержание верхом

### Общая физическая подготовка (ОФП)

#### *Бег:*

на носках, с высоким подниманием бедра, захлестывая голень;  
с остановкой по сигналу;  
спиной вперёд;  
приставным, скрестным шагом;  
с изменением направления и темпа;  
челночный бег 3х10 м из различных положений.

#### *Сила:*

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

#### *Прыжки:*

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

#### *Скорость:*

бег на короткие дистанции;  
челночный бег;  
прыжки в длину.

#### *Выносливость:*

бег;  
футбол;  
круговая тренировка.

#### *Гимнастика:*

наклоны;  
скручивания;



шпагат;  
мост гимнастический;  
борцовский мост + забегания;  
стойка на голове и руках;  
стойка на руках.

Акробатика:

кувырок вперед;  
кувырок назад;  
кувырок через плечо;  
«колесо»;  
подъем разгибом.

*Подвижные игры и игровые упражнения:*

«пауки и мухи»;  
«вышибалы»;  
«ящерицы и пауки»;  
«караси и щуки»;  
«второй лишний»;  
«кто быстрее»;  
эстафеты;  
игровые единоборства.

*Спортивные игры:*

футбол;  
гандбол на коленях;  
пионербол.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Имитационные действия:

имитации приёмов;  
с резиновым жгутом;  
с набивным мячом;  
с отягощением;  
с чучелом.

Действия с партнёром:

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

### **Психологическая подготовка**

*Волевая подготовка средствами дзюдо.*

Для воспитания настойчивости: отработка сложной техники, выполнение заданий (работы) длительных по времени.

Для воспитания выдержки: борьба по тактическому и техническому заданию.

Для воспитания смелости: борьба с более сильным соперником, участие в соревнованиях.

### *Соревновательная подготовка*

Для начала соревновательной деятельности, необходимо принять участие как минимум в одних соревнованиях. Обычно соревнования проходят в конце учебного года после освоения технического материала, как правило, это первенство спортивного коллектива. В течение года, возможно проведение соревнований по упрощённым правилам, например, по борьбе лёжа.

### **Содержание программы группы НП-2 (3-ий год обучения)**

На данном этапе, следует обращать внимание, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в дзюдо.

На данном этапе подготовки, одной из основных форм проведения занятий является «День борьбы», который проводится еженедельно. В нём участвуют спортсмены разных групп и коллективов, примерно одинаковой квалификации. Цель таких занятий – борьба и обмен опытом. Это является основой подготовки к соревновательной деятельности, которая постепенно увеличивается.

#### **Теоретическая подготовка**

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Техника безопасности на занятиях	Правила поведения на занятиях, правила безопасного выполнения упражнений и приёмов
2	Физиология	Значение физических упражнений в условиях современной жизни. Влияние физических упражнений на двигательные и вегетативные функции.
3	Анатомия	Физиологическое обоснование форм физических упражнений Краткие сведения о строении и функциях организма
4	Правила соревнований	Запрещённые действия Олимпийская система проведения соревнований.

#### **Техническая подготовка**

Оранжевый пояс (4 кю).

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA) - техника бросков.

Ко-сото-гари	Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи

Цурикоми-гоши	Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в тем шагов
Тай-отоши	Tai-otoshi	Передняя подножка
Харай-гоши	Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

#### КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ-WAZA) - техника сковывающих действий.

Кузурэ-кэса-гатамэ	Kuzure-kesa-gatame	Удерживание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

#### Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA) - техника бросков.

Цуабэ-гаэши	Tsuabe-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Харай-гоши-гаэши	Harai-gosni-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью

Учи-мата-сукаши	Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием
-----------------	-------------------	---

*Однонаправленные комбинации:*

передняя подножка – подхват;  
бросок через спину – передняя подножка;  
задняя подножка – отхват;  
подхват – подхват изнутри;  
задняя подножка – зацеп изнутри.

*Разнонаправленные комбинации:*

боковая подсечка – отхват;  
боковая подсечка – бросок через бедро;  
боковая подсечка – бросок через спину;  
подсечка в темп шагов – 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 поединка, «коронные приемы», волевые качества);  
цель поединка – победить с конкретным счетом, не дать противнику победить с конкретным счетом.

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

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Бег:*

на короткие дистанции из различных стартовых положений;  
на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс);  
с преодолением различных препятствий;  
по песку;  
спиной вперед;  
с высоким подниманием бедра;  
в равномерном темпе;  
с ускорениями;  
с изменением направления движения и т.д.

*Прыжки:*

в длину;  
в высоту;  
с места;  
с разбега;  
на одной и двух ногах;

со сменой положения ног;  
с одной ноги на другую;  
с поворотами, с вращением;  
через скакалку;  
через партнера;  
выпрыгивания на разные высоты и т.д.

*Гимнастика:*

наклоны;  
скручивания;  
шпагат;  
мост гимнастический;  
борцовский мост + забегания;  
стойка на голове и руках;  
стойка на руках:  
упражнения для формирования правильной осанки.

*Акробатика*

кувырки вперед из упора присев;  
из основной стойки;  
из стойки на голове и руках;  
из положения сидя в группировке;  
длинный кувырок с прыжка;  
кувырки через левое и правое плечо;  
комбинация кувырков;  
кувырки спиной вперед;  
кувырки через препятствия;  
рандат.

*Метания:*

- теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

*Упражнения на гимнастических снарядах:*

на перекладине;  
на канате;  
на гимнастической стенке.

*Подвижные игры и эстафеты:*

с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков;  
с сохранением равновесия;  
с предметами;  
элементами спортивных игр;  
комбинированные эстафеты;  
игровые единоборства.

*Спортивные игры*

баскетбол;  
регби;  
футбол.

*Имитационные упражнения:*

имитация действий и приёмов без партнера;  
имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом

от ковра;  
имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером без отрыва от ковра.

*Упражнения с партнером:*

переноска партнера на спине;  
приседания стоя спиной друг к другу;  
круговые вращения;  
ходьба на руках с помощью партнера;  
кувырки вперед и назад захватив ноги партнера;  
теснение стоя спиной  
и лицом друг к другу.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Имитационные упражнения, специальные подвижные игры, направленные на отработку отдельных технических действий дзюдо;  
упражнения со специальными мини снарядами и приспособлениями;  
специальные упражнения с партнером;  
имитационные движения с резиной.

### **Психологическая подготовка**

Волевая подготовка средствами дзюдо.

Для воспитания настойчивости: отработка сложной техники, выполнение заданий (работы) длительных по времени.

Для воспитания выдержки: борьба по тактическому и техническому заданию.

Для воспитания смелости: борьба с более сильным соперником, участие в соревнованиях.

### **Соревновательная подготовка**

Идёт увеличение соревновательной подготовки. Кроме внутренних соревнований, возможно участие в открытых спортивных мероприятиях, где участвуют воспитанники других организаций.

**Углублённый уровень обучения. Содержание программы УТ-1  
(4 год обучения)**

На данном этапе обучения на первое место выходит активная реализация ранее полученных умений и навыков. Подготовка к соревнованиям и участие в них являются основой учебного процесса.

**Теоретическая подготовка**

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Техника безопасности на занятиях	Правила поведения на занятиях, правила безопасного выполнения упражнений и приёмов
2	Физиология	Сведения о строении и функциях организма человека. Обмен веществ, витамины, обмен энергии.
3	Биомеханика	Формы физических упражнений
4	Методика судейства	Правила соревнований Жесты судей

**Техническая подготовка. Зелёный пояс (3 кю).**

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA) - техника бросков.

Ко-сото-гакэ	Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Ashi-guruma	Бросок через одну со скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Harai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот

КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA) - техника сковывающих действий.

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот

Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Каратэ-джимэ	Katate-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Санкаку-джимэ	Sunkaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA) - техника бросков.

Яма-араши	Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Сэои-отоши	Seoi-otoshi	Бросок через спину

*Однонаправленные комбинации:*

зацеп изнутри – отхват;  
зацеп снаружи – задняя подножка на пятке;  
передняя подсечка – выведение из равновесия рывком;  
передняя подножка – подхват изнутри;  
зацеп изнутри – зацеп снаружи;  
задняя подножка – подхват снаружи;  
подхват изнутри – передняя подсечка;  
бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри;  
задняя подножка - подсад бедром;  
передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину;  
подсечка в темп шагов – бросок через спину;  
передняя подножка – бросок через ногу скручиванием.

*Разнонаправленные комбинации:*

зацеп изнутри – боковая подсечка;  
передняя подсечка – зацеп снаружи;  
подхват изнутри – зацеп изнутри;  
зацеп изнутри – бросок через спину;  
зацеп снаружи – бросок через спину;



подсечка изнутри – бросок через голову.  
подсечка изнутри – бросок через голову подсадом голенью;  
задняя подножка – бросок через голову подсадом голенью;  
бросок через спину – бросок обратным захватом пятки изнутри;  
передняя подсечка – подножка назад седом;  
подсад тазом – бедро;  
задняя подножка – бросок через спину захватом руки под плечо;  
бросок захватом руки под плечо – бросок через голову подсадом голенью;  
зацеп изнутри – бросок через спину.

#### *Тактика ведения поединка*

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз в схватке. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах. Пауза, как время, отведенное для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка по краю татами.

#### *Тактика участия в соревнованиях*

Противоборство в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом схватки в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач – правильно, точно, быстро, рационально, находчиво. Накопление двигательного опыта.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

На данном этапе начинает происходить замещение активно развиваемых качеств, другими. На первое место выходит силовая подготовка, это нужно активно развивать, проводя занятия в специализированном тренажёрном зале, но не следует забывать о регулярной скоростной работе и поддержанию гибкости.

#### *Бег:*

на короткие дистанции из различных стартовых положений;  
на средние дистанции;  
по пересеченной местности (кросс);  
с преодолением различных препятствий;  
по песку;  
спиной вперед;  
с высоким подниманием бедра;  
в равномерном темпе;  
с ускорениями;  
с изменением направления движения и т.д.

#### *Прыжки:*

в длину;  
в высоту;  
с места и разбега;  
на одной и двух ногах;  
со сменой положения ног;

с одной ноги на другую;  
с поворотами;  
с вращением;  
через скакалку;  
через партнера;  
выпрыгивания на разные высоты и т.д.

#### *Метания:*

теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

#### *Гимнастические упражнения без предметов:*

для мышц рук и плечевого пояса;  
туловища;  
ног;  
на расслабление;  
дыхательные упражнения;  
для формирования правильной осанки.

#### *Акробатика*

кувырки вперед из упора присев;  
из основной стойки;  
из стойки на голове и руках;  
из положения сидя в группировке;  
длинный кувырок с прыжка;  
кувырки через левое и правое плечо;  
комбинация кувырков;  
кувырки спиной вперед;  
кувырки через препятствия;  
перевороты боком;  
рандат.

*Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.*

#### *Подвижные игры и эстафеты:*

с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков;  
с сохранением равновесия;  
с предметами;  
элементами спортивных игр;  
комбинированные эстафеты;  
игровые единоборства.

*Спортивные игры (ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры)*

баскетбол;  
регби;  
футбол;  
волейбол.

#### *Специальная физическая подготовка (СФП)*

СФП подразумевает развитие специальных физических качеств и двигательных навыков и умений, необходимых для улучшения владения разнообразным техническим арсеналом дзюдо, позволяющим выполнять

тренировочные нагрузки с большим объемом и интенсивностью. Данный раздел включает в себя следующие средства:

Имитационные упражнения, специальные подвижные игры, направленные на отработку отдельных технических действий дзюдо;  
упражнения со специальными приспособлениями;  
специальные упражнения с партнером;  
имитационные движения с резиной.

*Имитационные упражнения:*

имитация действий и приёмов без партнера;  
имитация разучиваемых действий и приёмов с партнером с отрывом от татами;  
имитация разучиваемых действий и приёмов с партнером без отрыва от татами.

*Упражнения с партнером:*

переноска партнера на спине;  
приседания стоя спиной друг к другу;  
круговые вращения;  
ходьба на руках с помощью партнера;  
кувырки вперед и назад захватив ноги партнера;  
теснение стоя спиной, боком или лицом друг к другу.

### **Психологическая подготовка**

Волевая подготовка средствами дзюдо.

Для воспитания целеустремленности: выполнение контрольных нормативов по технической и физической подготовке.

Для воспитания инициативности: самостоятельный поиск новых вариантов применения техники и тактики.

Для воспитания решительности: борьба по заданию с эффективным применением техники в короткие временные промежутки.

### **Судейская подготовка**

Обучающиеся, имея соревновательный опыт, ознакомившись с правилами соревнований, начинают участвовать в спортивных мероприятиях в качестве судей. Сначала они практикуются на должности вспомогательного судейского персонала, в качестве секундометристов.

### **Соревновательная подготовка**

Соревнования, которых становится всё больше, являются не только критерием подготовки, они помогают поддерживать оптимальную спортивную форму. Соревнования чаще носят выездной характер, в другие спортивные организации.

**Углубленный уровень. Содержание программы УТ-2  
(5 год обучения)**

Данный этап характеризуется попытками достижения высоких спортивных результатов на уровне области и округа.

**Теоретическая подготовка**

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Техника безопасности на занятиях	Правила поведения на занятиях, правила безопасного выполнения упражнений и приёмов
2	Физиология	Физиологические закономерности формирования двигательного навыка. Качественные стороны двигательной деятельности.
3	Биомеханика	Принципы выполнения технических действий
4	Методика судейства	Изменения и нововведения в правилах соревнований

**Техническая подготовка**

На данном этапе, совершенствовании техники необходимо прочно укрепить результативное выполнение коронных приёмов. Также следует сохранять баланс в успешном владении техническими действиями борьбы в стойке и борьбы лёжа. В борьбе лёжа, доминирующая техника удержаний (осаекоми) дополняется техникой болевых приёмов и удушений, имеющих большую вариативность. Значит нужно добиваться грамотных, умелых действий её использования, включая защиту.

Зелёный пояс (2 кю).

НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA) - техника бросков.

Суми-гаэши	Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку

О-гурма	O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением, захватом руки под плечо
Уки-отши	Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

**КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA) - техника сковывающих действий.**

Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

**Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA) - техника бросков.**

Гэ-гурума	Ge-guruma	Боковой переворот
Даки-вакарэ	Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Harai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом рук под плечо
Учи-мата-макикоми	Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху

*Однонаправленные комбинации:*

зацеп изнутри – отхват;

зацеп снаружи – задняя подножка на пятке;

-передняя подсечка – выведение из равновесия рывком;

передняя подножка – подхват изнутри;  
зацеп изнутри – зацеп снаружи;  
задняя подножка – подхват снаружи;  
подхват изнутри – передняя подсечка;  
бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри;  
задняя подножка - подсад бедром;  
передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину (с колен);  
подсечка в темп шагов – бросок через спину;  
передняя подножка – бросок через ногу скручиванием.

*Разнонаправленные комбинации:*

зацеп изнутри – боковая подсечка;  
передняя подсечка – зацеп снаружи;  
подхват изнутри – зацеп изнутри;  
зацеп изнутри – бросок через спину;  
зацеп снаружи – бросок через спину;  
подсечка изнутри – бросок через голову.  
подсечка изнутри – бросок через голову подсадом голенью;  
задняя подножка – бросок через голову подсадом голенью;  
бросок через спину – бросок обратным захватом пятки изнутри;  
передняя подсечка – подножка назад седом;  
подсад тазом – бедро;  
задняя подножка – бросок через спину захватом руки под плечо;  
бросок захватом руки под плечо – бросок через голову подсадом голенью;  
зацеп изнутри – бросок через спину с колен;  
задняя подножка – бросок через спину с колен.

*Тактика ведения поединка*

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз в схватке. Модель поединка с учетом содержания технико-тактический действий в эпизодах. Пауза, как время, отведенное для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка по краю татами.

*Тактика участия в соревнованиях*

Цель, средства для достижения цели, реализация выбранного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Противоборство в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управление ходом схватки в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач – правильно, точно, быстро, рационально, находчиво. Накопление двигательного опыта.

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

На данном этапе продолжается замещение активно развиваемых качеств, другими. Силовая подготовка играет огромную, порой решающую роль в

достижении высоких спортивных результатов, не уступая технической подготовке. На данном этапе, без хорошей силовой подготовки сложно добиться победы в трудном поединке на соревнованиях. Но не нужно забывать, что наращивание силы отрицательно влияет на скорость и пластичность. И если скоростная работа является базовой в дзюдо, то на сохранении гибкости нужно следить, тем более что с возрастом это качество ухудшается естественным путём.

*Бег:*

на короткие дистанции из различных стартовых положений;  
на средние дистанции;  
по пересеченной местности (кросс);  
с преодолением различных препятствий;  
по песку;  
спиной вперед;  
с высоким подниманием бедра;  
в равномерном темпе;  
с ускорениями;  
с изменением направления движения и т.д.

*Прыжки:*

в длину;  
в высоту;  
с места и разбега;  
на одной и двух ногах;  
со сменой положения ног;  
с одной ноги на другую;  
с поворотами;  
с вращением;  
через скакалку;  
через партнера;  
выпрыгивания на разные высоты и т.д.

*Метания:*

теннисного мяча;  
толкание набивного мяча из различных положений.

Гимнастические упражнения без предметов:

для мышц рук и плечевого пояса;  
туловища;  
ног;  
на расслабление;  
дыхательные упражнения;  
для формирования правильной осанки.

*Акробатика*

кувырки вперед из упора присев;  
из основной стойки;  
из стойки на голове и руках;  
из положения сидя в группировке;  
длинный кувырок с прыжка;  
кувырки через левое и правое плечо;

комбинация кувырков;  
кувырки спиной вперед;  
кувырки через препятствия;  
перевороты боком;  
рандат;  
фляк.

*Упражнения на гимнастических снарядах:*

на перекладине;  
брусьях;  
на канате;  
на гимнастической стенке.

*Подвижные игры и эстафеты:*

с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков;  
с сохранением равновесия;  
с предметами;  
элементами спортивных игр;  
комбинированные эстафеты.

*Спортивные игры:*

баскетбол;  
регби;  
волейбол;  
футбол.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

СФП подразумевает развитие специальных физических качеств и двигательных навыков и умений, необходимых для улучшения владения разнообразным техническим арсеналом дзюдо, позволяющим выполнять тренировочные нагрузки с большим объемом и интенсивностью. Данный раздел включает в себя следующие средства:

имитационные упражнения;  
специальные подвижные игры, направленные на отработку отдельных технических действий дзюдо;  
упражнения со специальными приспособлениями;  
специальные упражнения с партнером;  
имитационные движения с резиной.



### *Имитационные упражнения:*

имитация действий и приёмов без партнера;

имитация разучиваемых действий и приёмов с партнером с отрывом от ковра;

имитация разучиваемых действий и приёмов с партнером без отрыва от ковра.

### Упражнения с партнером:

переноска партнера на спине;

приседания стоя спиной друг к другу;

круговые вращения;

ходьба на руках с помощью партнера;

кувырки вперед и назад захватив ноги партнера;

теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

### **Психологическая подготовка**

Волевая подготовка средствами дзюдо.

Для воспитания целеустремленности: выполнение контрольных нормативов по технической и физической подготовке.

Для воспитания инициативности: самостоятельный поиск новых вариантов применения техники и тактики.

Для воспитания решительности: борьба по заданию с эффективным применением техники в короткие временные промежутки.

### **Судейская подготовка**

После судейской практики в качестве секундометриста, и прохождения судейских семинаров, обучающиеся начинают обслуживать соревнования в должности арбитра.

### **Соревновательная подготовка**

Отталкиваясь от минимального количества соревнований (5-6 за учебный год), необходимо доводить этот показатель до максимума, так как на данном этапе подготовки, соревновательная деятельность является ключевой. Это залог мотивации, которая влияет на всю подготовку. Необходимо дифференцировать соревнования, уделяя особое внимание более сложным, статусным.

### 3. Календарные учебные графики

#### Пример: Календарный учебный график НП-2 2020-2021 учебный год

№ п/п	Дата и время проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Место	Форма контроля
1	2 сент.	Футбол СФП (резина) ОФП (турники)	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
2	6 сент.	Беговые упражнения(скорость) СФП(резина) ОФП(турники) Тест-нормативы	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение тестирование
3	7 сент.	Ко-сото-гари	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
4	9 сент.	Ко-сото-гари Комбинации	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
5	13 сент.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
6	14 сент.	Ко-сото-гари Ко-учи- гаэши	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
7	16 сент.	Ко-сото-гари Ко-учи-гаэши Комбинации	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
8	20 сент.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
9	21 сент.	Повторение техники НП-1 Де-Аши-бараи	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
10	23 сент.	Медицинский осмотр	2	пр-т Дзержинского, 21	прохождение медицинской комиссии
11	27 сент.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение

12	28 сент.	Ко-учи-гари Повторение техники НП-1 Де-аши-бараи	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
13	30 сент.	Ко-учи-гари	2	пр-т	наблюдение
		14Комбинации		Дзержинского, 21	
14	4 окт.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
15	5 окт.	Ко-учи-гари Кузуре- кэса-гатаме	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
16	7 окт.	Ко-учи-гари Кузуре- кэса-гатаме Комбинации	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
17	11 окт.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
18	12 окт.	Ко-учи-гари Ко-учи- гакэ	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
19	14 окт.	Ко-учи-гари Ко-учи-гаке Комбинации	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
20	18 окт.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
21	19 окт.	Повторение техники НП-1 Хиза-гурума	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
22	21 окт.	Повторение техники НП-1 Хиза-гурума Комбинации	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
23	25 окт.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
24	26 окт.	Цурикоми-гоши	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
25	28 окт.	Цурикоми-гоши	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение

26	1 нояб.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
27	2 нояб.	Цурикоми-гоши Макура-кэса-гатаме Комбинации	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
28	4 нояб.	Цурикоми-гоши Макура-кэса-гатаме	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
29	8 нояб.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
30	9 нояб.	Повторение техники НП-1 Сасаэ-тсури-коми-аши	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
31	11 нояб.	Повторение техники НП-1 Сасаэ-тсури-коми-аши Комбинации	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
32	15 нояб.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
33	16 нояб.	Коши-гурума	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
34	18 нояб.	Коши-гурума	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
35	22 нояб.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
36	23 нояб.	Коши-гурума Содэ-цурикоми-гоши Комбинации	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
37	25 нояб.	Коши-гурума Содэ-цурикоми-гоши	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
38	29 нояб.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
39	30 нояб.	Повторение техники НП-1 Уки-гоши	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение

40	2 дек.	Повторение техники НП-1 Уки-гоши Комбинации	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
41	6 дек.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
42	7 дек.	Окури-аши-бараи	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
43	9 дек.	Окури-аши-бараи Комбинации	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
44	13 дек.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
45	14 дек.	Окури-аши-бараи Цуабэ-гаэши	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
46	16 дек.	Окури-аши-бараи	2	пр-т	наблюдение
		Цуабэ-гаэши Комбинации		Дзержинского, 21	
47	20 дек.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
48	21 дек.	Повторение техники НП-1 Хон-кеса-гатамэ Ката- гатамэ	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
49	23 дек.	Повторение техники НП-1 Хон-кеса-гатамэ Ката-гатамэ	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
50	27 дек.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
51	28 дек.	Подвижные игры	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
52	30 дек.	Подвижные игры	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
53	11 янв.	Таи-отоши	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение

54	13 янв.	Таи-отоши Комбинации	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
55	17 янв.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
56	18 янв.	Таи-отоши Уширо-кэса-гатамэ Комбинации	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
57	20 янв.	Таи-отоши Уширо-кэса-гатамэ	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
58	24 янв.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
59	25 янв.	Повторение техники НП-1 О-сото-гари	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
60	27 янв.	Повторение техники НП-1 О-сото-гари	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
61	31 янв.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
62	1 февр.	Хараи-гоши	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
63	3 февр.	Хараи-гоши Комбинации	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
64	7 февр.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
65	8 февр.	Хараи-гоши Хараи-гоши-гаэши	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
66	10 февр.	Хараи-гоши Хараи-гоши-гаэши Комбинации	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
67	14 февр.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
68	15 февр.	Повторение техники НП-1 О-гоши	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение

69	17 февр.	Повторение техники НП-1 О-гоши Комбинации	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
70	21 февр.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
71	22 февр.	Кузуре-ёко-шихо- гатаме	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
72	24 февр.	Кузуре-ёко-шихо- гатаме	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
73	28 февр.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
74	1 март.	Повторение техники НП-1 Йоко-шихо-гатаме	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
75	3 март.	Повторение техники НП-1 Йоко-шихо-гатаме	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
76	7 март.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
77	9 март.	Повторение техники НП-1 О-учи-гари	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
78	11 март.	Повторение техники НП-1 О-учи-гари Комбинации	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
79	14 март.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
80	15 март.	Кузуре-ками-шихо- гатаме	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
81	17 март.	Кузуре-ками-шихо- гатаме	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
82	21 март.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение

83	22 март.	Учи-мата	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
84	24 март.	Медицинский осмотр	2	пр-т Дзержинского, 21	прохождение медицинской комиссии
85	28 март.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
86	29 март.	Учи-мата Учи-мата-гаэши Комбинации	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
87	31 март.	Учи-мата Учи-мата-гаэши Комбинации	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
88	4 апр.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
89	5 апр.	Повторение техники НП-1 Ками-шихо-гатаме	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
90	7 апр.	Повторение техники НП-1 Ками-шихо-гатаме	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
91	11 апр.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
92	12 апр.	Кузуре-тате-шихо- гатаме	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
93	14 апр.	Кузуре-тате-шихо- гатаме	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
94	18 апр.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
95	19 апр.	Учи-мата Учи-мата-суаки Комбинации	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
96	21 апр.	Учи-мата Учи-мата-суаки Комбинации	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
97	25 апр.	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение



98	26 апр.	Повторение техники НП-1 Сеои-наге2	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
99	28 апр.	Повторение техники НП-1 Сеои-наге2 Комбинации	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
100	3 мая	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
101	5 мая	Повторение техники НП-1 Тате-шихо-гатаме	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
102	10 мая	Повторение техники НП-1 Тате-шихо-гатаме	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
103	12 мая	Тест-нормативы	2	пр-т Дзержинского, 21	тестирование
104	16 мая	Тест-нормативы	2	пр-т Дзержинского, 21	тестирование
105	17 мая	Общая тренировка – день борьбы ОФП, СФП	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
106	19 мая	Техническая аттестация	2	пр-т Дзержинского, 21	тестирование
107	23 мая	Спортивные игры	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение
108	24 мая	Спортивные игры	2	пр-т Дзержинского, 21	наблюдение

#### 4. Список информационных источников

##### Список литературы

1. Безрукова, В.С. Педагогика [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург.: изд-во
2. «Деловая книга», 1996.
3. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта [Текст] / В.А. Булкин: учебное пособие – СПб.: СПбГАФК, 1996.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988.
5. Годик, М.А. Совершенствование силовых качеств [Текст] / М.А. Годик // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
6. Захаров, Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. Методические основы развития физических качеств [Текст] / Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов ; под общей ред. А.В. Карасева.. – М.: Лептос, 1994.
7. Каплин, В.М. Оценка уровня специальной и общей физической подготовленности дзюдоистов-юниоров [Текст] / В.Н. Каплин, А.В. Еганов, О.А. Сиротин: Метод. рекомендации. – М.: Госкомспорт, 1999.
8. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999.
9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2003.
10. Сироткин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов [Текст] / О.А. Сироткин. – Челябинск, 1996
11. «Дзюдо»: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.
12. «Физиология человека «ФИС» 1975 год 5- издание под общей редакцией профессора Н.В. Зимкина.
13. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры»: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
14. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.
15. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (мужчины и женщины) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», №767 от 21.08.2017, Москва -2018
16. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2016.- 352 с.: ил. (Серия «Мастер Психологии»).
17. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие /Сост. А.М. Ахатов, И.В. Работин. – КамГАФКСиТ, 2008 – 56 с.
18. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / Под ред. В.В. Гожина и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.

19. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863, (1) с.: ил. – (Профессия тренер)

### **Список Интернет-ресурсов**

1. <https://vk.com/public188419087> - ВК «Спортивный клуб Ареналь»
2. <https://vk.com/club127041467> - ВК «Всё о дзюдо»
3. <https://vk.com/judonews> - «Judo News Online»
4. <https://www.judo.ru/> - Федерация дзюдо России

### **Нормативные документы, на основании которых разработана ДООП «Дзюдо-больше чем спорт!»**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
9. Постановление Правительства Ярославской области от 30 мая 2014 года №530-п «О государственной программе Ярославской области «Развитие физической культуры и спорта в Ярославской области» на 2014-2020 годы.
10. Постановление Правительства Ярославской области от 6 марта 2014 года №188-п «Об утверждении Стратегии социально-экономического развития Ярославской области до 2025 года».
11. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
12. Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования» одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 года.
13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21 августа 2012 №767 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта

- 14.«дзюдо».
- 15.Устав Государственного образовательного автономного учреждения дополнительного образования Ярославской области «Центр детей и юношества»;
- 16.Устав Государственного образовательного автономного учреждения дополнительного образования Ярославской области «Центр детей и юношества», 31 декабря 2015 года, № 920/01-03
- 17.Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения, 1 июня 2020 года, № 25-01/147

**Примерный плана воспитательной работы ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» на учебный год.**

№ п/п	Наименование мероприятия	Направление воспитательной работы	Категория участников	Сроки проведения	Ответственные
1.	Безопасность				
1.1.	Урок безопасности в сети ИНТЕРНЕТ (всероссийский) (пожелание: ДОС с 6 лет, ОМО для родителей)	Здоровьесберегающее	Учащиеся 7-16 лет	28-30 октября	ОТТ
1.2.	Игра «Пожарная безопасность» (ко Дню Пожарной безопасности)	Здоровьесберегающее	Учащиеся 9-13 лет	30 апреля	ОЭО
1.3.	Интерактивное занятие «Лаборатория безопасности дорожного движения»	Здоровьесберегающее	Учащиеся 5-12 лет	в течение года	ОТТ
2.5.	Музыкальная программа на знание музыкальных произведений «Угадай мелодию»	Интеллектуальное Общекультурное	Учащиеся 7-9 лет	в течение года	ОМО
3.1.	День здоровья, приуроченный к Дню знаний	Здоровьесберегающее	Учащиеся 5-17 лет	сентябрь	СК «Ареналь»
3.2.	День здоровья, приуроченный к Дню защиты детей	Здоровьесберегающее	Учащиеся 5-17 лет	июнь	СК «Ареналь»
3.4.	Тренинг по психологической гигиене «Я себя знаю...»	Здоровьесберегающее	Учащиеся 7-17 лет	в течение года	ОТТ
4.	Калейдоскоп культур народов России	Общекультурное и духовно-нравственное	Учащиеся 5-17 лет	в течение года	ОХЭТ
4.4.	Досуговая программа «Путешествие по Ярославии» (достопримечательности, известные личности ЯО)	Общекультурное и духовно-нравственное Интеллектуальное	Учащиеся 8-12 лет	декабрь	ОТТ

4.5.	Масленица: игровая программа и мастер-классы	Общекультурное и духовно-нравственное	Учащиеся 7-17 лет	март	ОТСИ ОХЭТ
4.6.	Мастер-класс «Предметы русского быта, ставшие музыкальными инструментами»	Общекультурное и духовно-нравственное	Учащиеся 5-7 лет	23-29 марта	ДОС
5.5.	Концерт к Международному женскому дню	Общекультурное и духовно-нравственное	Учащиеся 5-17 лет, родители, педагоги	март	ОМО
5.6.	Семейный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	Здоровьесберегающее	Учащиеся 7-9 лет, родители	май	СК «Ареналь»
6.	Панорама воинской славы	Общекультурное и духовно-нравственное	Учащиеся 5-17 лет, родители, педагоги	в течение года	ОТСИ
6.1.	Квест «Герои Отечества», посвященный Дню героев Отечества	Общекультурное и духовно-нравственное	Учащиеся 13-17 лет	3-9 декабря	ОТСИ
6.6.	День Победы	Общекультурное и духовно-нравственное	Учащиеся 5-17 лет	9 мая	ОТСИ
7.4.	Творческий конкурс к 200-летию со дня рождения Николая Алексеевича Некрасова	Общекультурное Интеллектуальное	Учащиеся 7-17 лет	декабрь	ОТСИ
7.8.	День русского языка – Пушкинский день России	Общекультурное Интеллектуальное	Учащиеся 7-12 лет	июнь	ОТСИ
8.3.	Всероссийский урок «Экология и энергосбережение» в рамках Всероссийского фестиваля энергосбережения #Вместе Ярче	Социокультурное	Учащиеся 7-18 лет	16 октября	ОЭО
9.3.	Акция к Международному Дню инвалидов	Социокультурное	Учащиеся 5-17 лет, родители, педагоги	3 декабря	ОТСИ
10.2.	День Конституции	Общекультурное и духовно-нравственное	Учащиеся 7-18 лет	12 декабря	ОТСИ

10. 3.	День защитника Отечества	Общекультурное и духовно- нравственное	Учащиеся 7-18 лет	23 февраля	ОТСИ
10. 6.	День России	Общекультурное и духовно- нравственное	Учащиеся 7-18 лет	12 июня	ОТСИ
11. 3.	Праздник «День космонавтики»	Общекультурное и духовно- нравственное	Учащиеся 7-17 лет	апрель	ОТСИ
12. 1.	Новогодняя кампания	Общекультурное Социокультурное	Учащиеся 5-17 лет, родители, педагоги	декабрь	ОТСИ ОХЭТ
12. 2.	День рождения ЦДЮ	Общекультурное и духовно- нравственное Социокультурное	Учащиеся 5-17 лет, родители, педагоги	май	ОТСИ
16.	Тренинг «Секреты публичного выступления»	Интеллектуальное	Учащиеся 7-15 лет Педагоги	в течение года	ОТТ



**Комплектация необходимого оборудования для реализации ДООП  
«Дзюдо-больше, чем спорт!»**

№	Наименование	Единица измерения	Количество
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Татами (14*14)	штук	1
<b>Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения</b>			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16,24 и 32 кг.	комплект	2
3	Зеркало 2*3 м	штук	2
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	3
6	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
7	Мат гимнастический (паралоновые)	комплект	2+2
8	Медицинболы (от 1 до 5 кг)		7
9	Мячи:		
9.1	Баскетбольный	штук	2
9.2	Футбольный	штук	2
10	Насосуниверсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
11	Перекладина гимнастическая	штук	1
12	Стенка гимнастическая	штук	6
13	Скамейка гимнастическая	штук	3
14	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
15	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1

16	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг.	штук	1
2	Доска информационная	штук	1
3	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
4	Таблоинформационное световое электронное	комплект	2
5	Стол + стулья		2 + 6
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

### Опросник «Основные правила допуска к занятию»

Задание: «Перечислите основные правила допуска к занятию».

Правильные ответы:

- наличие допуска к занятиям от врача;
- заниматься согласно расписанию;
- наличие удобной спортивной одежды;
- нахождение в зале только в присутствии педагога;
- чётко следовать указаниям педагога;
- знать и использовать элементы самостраховки и подстраховки партнёра.

### **Учёт уровня знаний теоретической подготовки**

Для определения уровня теоретической подготовки по основам гигиены, анатомии, физиологии, биомеханике, истории дзюдо можно пользоваться опросником, включающим в себя основные вопросы.

Пример опросника.

«Назовите:

- правила ухода за телом после тренировки;
- основные действия для поддержания тела в чистоте и здоровье;
- назначение контрастного душа;
- правила питания спортсмена;
- основные мышцы тела человека;
- влияние утомления на тренировочный процесс;
- месторасположение основных внутренних органов человека;
- объем жизненной емкости легких;
- структуру двигательных действий;
- принципы действия рычагов в биомеханике и борьбе;
- членов сборной команды России по дзюдо;
- основные этапы развития дзюдо;
- японскую терминологию дзюдо.

**Контрольные тест-нормативы**

## Контрольные нормативы для группы СОЗ

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

Аттестация по технике белого пояса (6 кю).

## Базовый уровень обучения Контрольные нормативы для группы НП-1

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 сек)
Гибкость	Наклон вперед сидя с касанием за линией стоп (не менее 5 см)	Наклон вперед сидя с касанием за линией стоп (не менее 10см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
	Пресс 20 сек (не менее 17 раз)	Пресс 20 сек (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)

Аттестация по технике жёлтого пояса (5 кю).

Контрольные нормативы для группы НП-2

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 сек)
Гибкость	Наклон вперёд сидя с касанием за линией стоп (не менее 7 см)	Наклон вперёд сидя с касанием за линией стоп (не менее 12 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Пресс 20 сек (не менее 20 раз)	Пресс 20 сек (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

Аттестация по технике оранжевого пояса (4 кю).

Углублённый уровень обучения.

Контрольные нормативы для группы УТ-1

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,5 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,2 сек)
Гибкость	Наклон вперёд сидя с касанием за линией стоп (не менее 9 см)	Наклон вперёд сидя с касанием за линией стоп (не менее 14 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Пресс за 20 сек (не менее 22 раз)	Пресс (не менее 17 раз)

Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
-------------------	---	---

Аттестация по технике зелёного пояса (3 кю).

Контрольные нормативы в группы УТ-2

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8,3 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 9 сек)
Гибкость	Наклон вперёд сидя с касанием за линией стоп (не менее 9 см)	Наклон вперёд сидя с касанием за линией стоп (не менее 15 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 17 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Пресс за 20 сек (не менее 25 раз)	Пресс (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

Аттестация по технике синего пояса (2 кю).

**Тест «Культура здорового образа жизни».**

Цель: изучение уровня развития культуры здорового образа жизни у обучающихся по ДООП «Дзюдо – больше, чем спорт»

Процедура: обучающимся на каждом уровне обучения предлагается ответить на вопросы соответствующей части теста, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются верными.

Часть 1. Знание принципов ЗОЖ (для обучающихся на стартовом уровне программы)	
1. Что такое здоровье?	баллы
а) отсутствие болезней;	1
б) способность работать долгое время без усталости;	0
в) хорошее физическое самочувствие и настроение	2
2. Что вредит здоровью?	
а) недостаток витаминов	1
б) малоподвижный образ жизни	2
в) занятия спортом	0
3. Что не вредит здоровью?	
а) курение	0
б) закаливание	1
в) активный отдых	2
4. Что не поможет организму стать сильнее?	
а) занятия спортом	0
б) активный отдых	1
в) компьютерные игры	2
5. Что значит «вести здоровый образ жизни»?	
а) регулярно посещать врачей, читать книги о здоровом образе жизни	0
б) знать правила здорового образа жизни	1
в) избегать вредных привычек, правильно питаться, соблюдать режим дня, заниматься физкультурой и спортом	2
6. Для чего нужно закаляться?	
а) чтобы укрепить здоровье	2
б) чтобы не бояться холода и жары	0
в) чтобы тренировать силу воли	1
Часть II. Принятие установок ЗОЖ (для обучающихся на базовом уровне программы)	
1. Как ты считаешь, вредные привычки приводят:	
а) к замедлению роста организма	1
б) к уважению окружающих, интересному опыту	0
в) к развитию хронических заболеваний	2
2. Здоровый образ жизни для тебя это:	
а) идеал, которого не достичь	0



б) твоя ежедневная система действий, направленная на сохранение и укрепление здоровья	2
в) перечень мероприятий в школе, направленных на укрепление и сохранение здоровья	1
3.Какие привычки ты считаешь полезными для здоровья?	
а) регулярно читать новости спорта	0
б) регулярно измерять пульс, давление	1
в) регулярно делать зарядку, пробежку	2
4. Что значит для тебя «питаться правильно»?	
а) есть все, что нравится и сколько хочется;	0
б) есть в одно и то же время, не менее 4 раз в день;	1
в) есть сбалансированную по составу и калорийности пищу, не переедать;	2
5. Какая привычка никогда не станет твоей?	
а) привычка обливаться холодной водой	0
б) привычка совершать утреннюю или вечернюю пробежку	1
в) привычка употреблять психо-активные вещества (никотин, алкоголь и пр.)	2
6 . Если твой друг предложит тебе закурить, то ты	
а) согласишься	0
б) откажешься	1
в) откажешься и будешь убеждать друга бросить курить	2
Часть III. Проявление культуры здорового образа жизни в поведении (для обучающихся по углубленному уровню)	
1.Регулярно ли ты делаешь утреннюю зарядку?	
а) да, для меня это необходимо	2
б) хотел бы делать, но не всегда удаётся себя заставить	1
в) нет, не делаю.	0
2.Каникулы удались, если ты смог:	
а) активно заниматься спортом	2
б) принять участие в различных проектах со своими друзьями (лагерные сборы, походы, поездки)	1
в) играть без ограничений в компьютерные игры	0
3.Когда ты ложишься спать?	
а) всегда в одно время	2
б) по настроению.	0
в) по окончании всех дел	1
4. Какое место занимает спорт в твоей жизни?	
а) активно занимаюсь спортом, стремлюсь к спортивным достижениям	2
б) спорт для меня – это способ отдохнуть от нагрузки в школе	1
в) занимаюсь спортом, чтобы суметь постоять за себя	0
5. Что ты делаешь для укрепления своего здоровья?	

а) не имею вредных привычек	1
б) одеваюсь по погоде, ем витамины	0
в) правильно питаюсь, соблюдаю режим дня, занимаюсь физкультурой	2
б. Что для тебя важнее? Какая ценность будет для тебя на первом месте?	
а) здоровье (отсутствие болезней, хорошее настроение)	2
б) материальная обеспеченность (много денег, хорошая одежда и др.).	0
в) уважение окружающих (хорошие отношения с одноклассниками, друзьями)	1

Обработка данных: за выбор варианта ответа учащиеся получают 0,1 или 2 балла. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний, установок и действий, соответствующих ЗОЖ. Максимально возможная сумма баллов – 12. 0-2 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, установки и принципы ЗОЖ не присвоены;

3-5 баллов – ниже среднего уровня. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные, готовность следовать правилам ЗОЖ не проявлена;

6-8 баллов – средний уровень. Сформирован необходимый объем знаний и установок о ЗОЖ. Действия по соблюдению ЗОЖ проявлены.

9-10 баллов – выше среднего уровня. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здраво - созидания. Знания достаточно полные, установки осознанные, в поведении проявляются систематизированные действия по соблюдению правил ЗОЖ.

11-12 высокий уровень Знания, установки и поведение полностью соответствуют правилам ЗОЖ.

## Показатели развития волевых качеств обучающихся.

Уровень подготовки	Волевые качества/Уровень развития	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Стартовый	Дисциплинированность	не выполняет задания на занятии	не охотно выполняет задания на занятии	охотно выполняет задания на занятии
	Самоконтроль	не умеет контролировать свои эмоции, поведение.	слабо контролирует свои эмоции, поведение	умеет контролировать свои эмоции, поведение
	Самостоятельность	не справляется с	плохо справляется с	хорошо справляется с
		самостоятельной работой	самостоятельной работой	самостоятельной работой
Базовый	Настойчивость	не доводит до конца сложную работу	плохо справляется со сложной работой	доводит до конца сложную работу
	Выдержка	не контролирует свои действия в сложной ситуации	плохо контролирует свои действия в сложной ситуации	хорошо контролирует свои действия в сложной ситуации
	Смелость	избегает борьбы с сильным соперником	не избегает борьбы с сильным соперником, но и не проявляет инициативу	Проявляет готовность вступить в поединок с сильным соперником
Углублённый	Целеустремлённость	отсутствие желания справиться с поставленной задачей	неустойчивое желание справиться с поставленной задачей	устойчивое желание справиться с поставленной задачей
	Инициативность	отсутствие активности в получении нового опыта	не достаточно выраженная активность в получении нового опыта	достаточно выраженная активность в получении нового опыта

Решительность	не способен принимать ответственные решения	Способен, но избегает принятия ответственных решений	принимает ответственные решения
---------------	---	--	---------------------------------

## Показатели развития навыков работы в команде.

Уровень обучения/Уровень развития	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Стартовый	Не желание выполнять задания в группах, командах.	Безразличие к выполнению заданий в группах, командах.	Наличие интереса к выполнению заданий в группах, командах.
Базовый	Не желание участвовать в общих мероприятиях	Не систематическое участие в общих мероприятиях.	Желание участвовать в общих мероприятиях.
Углублённый	Не желание участвовать в общих мероприятиях, организации соревнований.	Не систематическое участие в организации общих мероприятий, организации соревнований.	Желание участвовать в общих мероприятиях, организации соревнований.

### Форма фиксации воспитательных результатов

Фамилия Имя	Критерии педагогического наблюдения													
	1		2		3		4		5		6		7	
	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года	начало года	конец года

Критерии педагогического наблюдения:

- проявляет/не проявляет (+/-) интерес к знакомству с историей коллектива, Центра детей и юношества, знает/не знает (+/-) наиболее значимые исторические факты истории и жизни учреждения и коллектива;
- активен/пассивен (+/-) в учебной деятельности, в соревновательной деятельности, в процессе получения специальной спортивной информации, в коллективных мероприятиях; проявляет инициативу;
- проявляет/не проявляет (+/-) терпение, дисциплинированность, ответственность, самоорганизованность;
- проявляет/не проявляет (+/-) активность и дружелюбие, взаимопомощь в коллективе, уважительность в общении с педагогом и другими учащимися;
- соблюдает/не соблюдает (+/-) правила поведения во время спортивных выступлений, требования к внешности спортсмена;
- контролирует/не контролирует (+/-) своё поведение во время спортивного выступления;
- стремится/не стремится (+/-) к общению и выполнению качественных элементов спортивной борьбы.