

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 № 17-01/211 от 05.04.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
по борьбе «ДЗЮДО»

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый, базовый, углубленный

Возраст детей: 7 – 17 лет  
Срок реализации: 5 лет

**Автор-составитель:**  
Данилов Виталий Викторович  
педагог дополнительного  
образования, Вдовин Алексей  
Анатольевич педагог  
дополнительного  
образования, Пузанов Юрий  
Валентинович педагог  
дополнительного образования

г. Ярославль,  
2023 г.

## Оглавление

1.	Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Учебно-тематический план	12
1.2.1.	Учебно-тематический план 1-го года обучения	12
1.2.2.	Учебно-тематический план 2-го года обучения	12
1.2.3.	Учебно-тематический план 3-го года обучения	13
1.2.4.	Учебно-тематический план 4-го года обучения	13
1.2.5.	Учебно-тематический план 5-го года обучения	14
1.3.	Содержание программы	15
1.3.1.	Содержание программы для групп СОЗ (1 год обучения)	15
1.3.2.	Содержание программы групп НП-1 (2 год обучения)	19
1.3.3.	Содержание программы групп НП-2 (3 год обучения)	23
1.3.4.	Содержание программы УТ-1 (4 года обучения)	27
1.3.5.	Содержание программы УТ-2 (5 год обучения)	32
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1.	Календарно-учебные графики	38
2.1.1.	Календарный учебный график 1-го года обучения	38
2.1.2.	Календарный учебный график 2-го года обучения	39
2.1.3.	Календарный учебный график 3-го года обучения	40
2.1.4.	Календарный учебный график 4-го года обучения	41
2.1.5.	Календарный учебный график 5-го года обучения	42
2.2.	Оценочные материалы	43
2.3.	Методическое обеспечение	47
2.4.	Кадровое обеспечение	51
2.5.	Материально-техническое обеспечение	52
3.	Список информационных источников	54

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, олимпийский вид спорта. В 2020 году, «ЮНЕСКО» объявило дзюдо лучшим первоначальным спортом для подготовки детей и молодёжи в возрасте от 4 лет до 21 года. Кроме того, Международный Олимпийский Комитет считает дзюдо наиболее полным видом спорта, который способствует формированию таких ценностей, как дружба, участие, уважение. Популярность дзюдо, в том числе детского, очень высока. Об этом, символично говорит девиз международной федерации – «Дзюдо – больше чем спорт!». В России о популярности этого вида спорта, говорит широчайшая география представительства на первенствах и чемпионатах страны, когда ни один регион не остаётся в стороне, и обеспечивает острейшую конкуренцию в борьбе за медали.

Всестороннее физическое и психологическое воспитание раскрывает и развивает возможности психомоторного характера и отношений с другими людьми, используя игры в борьбе, как интегратор, динамический элемент. Игры, и игровые задания, широко применяемые в дзюдо, важны не только для развития двигательных качеств, но и для развития интереса у детей, создания приятной эмоциональной обстановки на занятиях. Только при наличии интереса, можно рассчитывать на заинтересованность детей, и тогда решение образовательных задач и поставленных целей будет осуществимо.

Современное дзюдо, чётко выделяет разделы подготовки, рассчитанные на категории спортсменов до 13, до 15, и старше 15 лет. От этого зависит раздел изучаемых технических действий. Это связано с безопасностью, указывается в федеральных документах по дзюдо и должно строго соблюдаться. В этом философия современного дзюдо, единоборство должно быть безопасным для детей!

Широкий арсенал и многообразие технических действий, даёт возможность заниматься дзюдо с самого раннего возраста. До 13 и 15 лет – это так называемое детское дзюдо, и в программе речь пойдёт о нём. Ещё, этот уровень можно определить, как массовое дзюдо, он не касается спорта высших достижений. И здесь, **система дополнительного образования** может успешно конкурировать, и проявлять себя при реализации общеобразовательных общеразвивающих программ.

Главное отличие дзюдо, как борьбы, от других единоборств, которое должны знать все, кто приходит на занятия – это отсутствие ударной техники. А значит, нужно будет научить детей красивым и надёжным приёмам, которые должны привести к падению соперника на спину, или добиться победы в положении лёжа выполняя удержания. Чтобы добиться такого преимущества в поединке с равным или более сильным соперником, нужно обладать хорошо развитыми физическими качествами, такими как сила, координация, гибкость, скорость. Хорошо отработанная техника и сообразительность, также обеспечивают положительный результат.

Современная система образования, в том числе и дополнительное образование, готова предложить компетентностно-ориентированное обучение, которое обозначено в концепции модернизации Российского образования, и решить вопрос с задачами современности.

Таким образом, занятия дзюдо предлагают ребёнку широкий спектр возможностей для самореализации и совершенствования, готовности решать жизненные и социальные проблемы, в разных предметных областях.

Многолетние занятия дзюдо по общеобразовательной общеразвивающей программе дают возможность детям в дальнейшем продолжить самореализацию в соответствующей социальной сфере, непосредственно связанной со спортом. Может это будет специальная спортивная школа или училище, спортивное высшее образование, управление в спортивной сфере, преподавание спортивных дисциплин, спортивная медицина. Можно выбрать спорт как науку.

Наличие спортивной и соревновательной подготовки, может способствовать началу карьеры в силовых структурах.

Кроме этого, многолетняя подготовка в коллективе или группе, совместные тренировки и мероприятия, соревнования, поездки в летний лагерь, показательные выступления, способствуют развитию личностных качеств, осознанию своих потребностей и целей, саморегулированию, формированию компетентного отношения к своему здоровью, способствуют принятию собственных решений.

Дзюдо, присуще развитие не только физической стороны, но и совершенствование личности. Здесь, учащийся, сам и только сам, должен принимать шаги и действия, которые приведут его к победе. Только правильный поступок, верное решение, помогут в проблемной ситуации на татами. Необходим постоянный анализ своих действий. От этого может зависеть успех, который станет венцом твоих стараний. Для этого требуются высокие моральные способности. А подготовка в высокой конкурентной среде раскрывает личностный потенциал.

В обучении находится место и для родителей учеников. Родители – это самые преданные болельщики на соревнованиях, и ассистенты на тренировках. А общая заинтересованность в успехе детей и родителей формирует особые семейные отношения, создаёт общий язык взаимопонимания, совместные интересы. 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, становится неотъемлемой частью жизни не только ребёнка, но и его семьи.

Таким образом, реализация программы способствует достижению ключевых компетентностей в различных сферах жизненного самоопределения ребенка.

Данная программа была разработана в 2010 году и дорабатывалась на протяжении 10 лет. Постепенно были внесены корректировки, связанные с изменениями в правилах дзюдо. Изменения могут вноситься и далее, например, в зависимости от количества учебных часов, имеющих в образовательном учреждении. В этом случае корректируется учебно-тематический план, при этом учебный материал, заключающий в себя техническую подготовку, практически не должен меняться.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по борьбе «ДЗЮДО» разработана с учетом: нормативно-правовой базы, нормативных документов регионального уровня, локальных актов ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» (см. ниже в разделе Информационные ресурсы).

При разработке программы использованы нормативные данные по физической и тактико-технической подготовке спортсменов, также учтены аттестационные требования по присвоению квалификационных степеней КЮ. Имея основу в виде норм и требований, которые закладывает Федерация дзюдо России, она адресована учащимся учреждений дополнительного образования.

Данная программа направлена на формирование и развитие личности учащихся, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств средствами дзюдо. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Спортивная деятельность, сочетаясь с задачами общего воспитания, влияет на нравственные качества личности.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на обучение спортсменов 8-14 лет. Уровни программы – стартовый, базовый и углублённый. Стартовый уровень предназначен для детей первого года обучения (СОЗ), базовый уровень для обучающихся второго и третьего года обучения (НП1, НП2) и углублённый уровень для спортсменов четвертого и пятого годов обучения (УТ1, УТ2).

Форма реализации программы – очная. При возникновении необходимости возможно применение оф-лайн занятий. Это не оптимальный вариант взаимодействия с

учащимися, но в некоторой степени он помогает сохранить непрерывность образовательного процесса. Учебно-методический комплекс дополнен 70 видео-уроками, разработанными в 2019-20 учебном году (см. <https://vk.com/public188419087> ВК спортивный клуб «Ареналь»). На основе данной программы разработаны он-лайн занятия по дзюдо для летнего лагеря Вильяма Рейли.

В Спортивном клубе «Ареналь» ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» данная программа реализуется, опираясь на подготовку детей, которые уже прошли обучение в спортивно-оздоровительных группах для обучающихся 4-7 лет. Учащиеся уже организованны, знают элементы акробатики, гимнастики, технику падений, элементы единоборства и, что очень важно, имеют устойчивый интерес к занятиям дзюдо. Но допускается приём новичков на первый этап обучения.

В целях обеспечения безопасности при проведении занятий по дзюдо к занимающимся предъявляются определённые требования:

- каждый занимающийся должен иметь справку от врача;
- приходить на занятие в дни, соответствующие расписанию;
- наличие специальной спортивной формы;
- входить в зал и заниматься только в присутствии тренера;
- безопасное направление выполнения приёмов;
- покидать зал под контролем тренера.

Залогом безопасных тренировок служат: самостраховка, подстраховка партнёра, правильная техника

#### **Новизна программы**

Новизна определяется сочетанием следующих особенностей программы:

- Построение занятий начиная с первого года обучения с учётом традиций дзюдо.
- Доступность программы - отсутствует специализированный отбор детей на первый этап обучения.
- Применение методики обучения техническим действиям на начальном этапе тренировок.
- Применение не только форм и методов работы, направленных на физическое совершенствование учащихся, достижение ими спортивных результатов, но методик выработки положительных социальных качеств – стрессоустойчивости и эмоционально-личностной адекватности.
- Нацеленность образовательного процесса на создание ситуации успеха на каждом занятии, чтобы учащиеся несмотря на все трудности верили в свои силы и хотели заниматься дзюдо.
- Применение при освоении умений и навыков ведения единоборства игровой формы подачи учебного материала, доля которой среди других форм уменьшается по мере освоения программы от первого до пятого года обучения.
- Применение вспомогательных предметов при изучении техники на начальном этапе, см. офф-лайн занятия <https://vk.com/public188419087>:
- Проведение технической аттестации учащихся экспертами федерации дзюдо России.

#### **Актуальность программы**

Наукой доказано и практикой подтверждено, что:

- существует прямая связь между физической активностью и познавательными способностями человека, обучение даётся легче тем, кто ведёт активный образ жизни;
- люди, которые регулярно занимаются спортом, обычно пребывают в лучшем настроении;

- благодаря положительному воздействию на физическое состояние организма спорт улучшает и ментальное здоровье человека;
- достижение спортивных результатов повышает самооценку;
- занятия укрепляют иммунитет, а, следовательно, и самочувствие;
- тренировка мышечной системы повышает выносливость и при умственных нагрузках;
- спорт оказывает положительное воздействие на память и творческие способности;
- ежедневные победы над собственной ленью и регулярные занятия учат самоорганизации и ответственности;
- улучшается самоконтроль;
- занятия спортом помогают найти новых друзей.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно концепции развития дополнительного образования 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.

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

- сознательности и активности;
- систематичности и последовательности;
- природосообразности;
- равенства и сотрудничества с воспитанниками;
- самоанализа.

**Цель:** Формирование и развитие физических, морально-волевых и нравственных качеств личности учащихся, ценностного отношения к спорту посредством занятий дзюдо.

#### **Задачи:**

обучающие:

- содействовать достижению спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- способствовать профессиональной ориентации учащихся;
- содействовать подготовке спортивных судей;
- содействовать развитию дзюдо в Ярославле и Ярославской области;
- осуществлять трудовое воспитание через волонтерскую деятельность;

развивающие:

- способствовать формированию потребности в систематических занятиях спортом и в поддержании здорового образа жизни, навыков физического совершенствования;
- способствовать укреплению здоровья и улучшению физического развития учащихся;

- формировать специальные физические качества за счёт повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- содействовать социализации учащихся, посредством форм работы и окружающей среды во время обучения;

воспитательные:

- содействовать формированию санитарно-гигиенических навыков;
- содействовать воспитанию эмоционально-нравственных качеств личности;
- воспитывать любовь к отечеству.

Задачи воспитания решаются в ходе учебных занятий, тренировочных сборов, летних лагерей, соревнований, используя воспитательный потенциал предмета. Кроме этого, программа предполагает посещение учащимися специально организованных воспитательных мероприятий.

#### **Задачи 1-го года обучения – спортивно-оздоровительный этап (СОЗ)**

- познакомить учащихся с основами здорового образа жизни и гигиены;
- развивать у детей заинтересованность, желание заниматься спортом, непосредственно дзюдо;
- развивать навыки, необходимые для начала занятий единоборством и изучения технического материала;
- учить детей простейшей самоорганизации при выполнении спортивных упражнений;
- сохранить максимально возможное количество занимающихся дзюдо;
- способствовать овладению техникой белого пояса.
- содействовать формированию санитарно-гигиенических навыков.

#### **Задачи 2-го года обучения - этап начальной подготовки первого года обучения (НП 1)**

- стимулировать мотивацию у учащихся к здоровому образу жизни;
- формировать устойчивые навыки выполнения упражнений, характерные для дзюдо;
- развивать физические качества, необходимые для перспективной работы по программе;
- развивать физические качества, наиболее активные в этом возрасте;
- сохранить максимально возможное количество занимающихся дзюдо;
- способствовать овладению техникой жёлтого пояса;
- постепенно включать учащихся в соревновательную практику
- содействовать формированию санитарно-гигиенических навыков.

#### **Задачи 3-го года обучения - этап начальной подготовки второго года обучения (НП-2)**

- стимулировать потребность в ведении активного здорового образа жизни средствами борьбы дзюдо;
- развивать физические качества, необходимые для перспективной работы по программе;
- постепенно увеличивать объём спортивной практики;
- организовать участие в коллективных летних выездах с целью спортивной подготовки, общения и рекреации;
- способствовать освоению техники жёлтого пояса
- содействовать формированию санитарно-гигиенических навыков;
- содействовать воспитанию эмоционально-нравственных качеств личности;
- воспитывать любовь к отечеству.

**Задачи 4-го года обучения - учебно-тренировочный этап  
первого года обучения (УТ-1):**

- содействовать укреплению физического и психического здоровья учащихся;
- развивать физическую силу и специальные физические качества;
- увеличивать объём соревновательной практики;
- организовать участие в титульных соревнованиях высокого уровня;
- повышать соревновательный опыт;
- организовать участие в коллективных летних выездах с целью спортивной подготовки, общения и рекреации;
- организовать начало судейской практики;
- способствовать освоению техники зелёного пояса;
- содействовать воспитанию эмоционально-нравственных качеств личности;
- воспитывать любовь к отечеству.

**Задачи 5-го года обучения – учебно-тренировочный этап  
второго года обучения (УТ-2):**

- активно развивать физическую силу и специальные физические качества;
- увеличивать объём соревновательной практики;
- содействовать попаданию в сборную команду области, округа;
- создавать условия для накопления соревновательного опыта;
- организовать судейскую практику;
- организовать участие в коллективных летних выездах с целью спортивной подготовки, общения и рекреации;
- способствовать освоению техники синего пояса;
- содействовать воспитанию эмоционально-нравственных качеств личности;
- воспитывать любовь к отечеству.

**Ожидаемые результаты 1-го года обучения –  
спортивно-оздоровительный этап (СОЗ)**

- владение начальными знаниями об укреплении здоровья, улучшении физического развития:
- владение комплексом специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо, уровень – белый пояс (6 кю)
- владение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформированность понятий физического и психического здоровья;
- развитие физических качеств;
- сформированность устойчивого интереса к занятиям по дзюдо;
- сохранность контингента;
- владение начальными навыками самостоятельных тренировок.
- знание санитарно-гигиенических навыков.

Результаты воспитания отслеживаются в беседа, опросе, наблюдении.

**Ожидаемые результаты 2-го года обучения –  
этап начальной подготовки первого года обучения (НП 1)**

- развитие физических качеств;
- владение системой знаний об укреплении здоровья, улучшении физического развития;
- владение техникой дзюдо, уровня – жёлтый пояс (5 кю);
- выполнение спортивного юношеского 3 разряда по дзюдо;
- владение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформированность понятий физического и психического здоровья;
- сохранность контингента;
- владение начальными навыками самостоятельных тренировок



– знание санитарно-гигиенических навыков.

Результаты воспитания отслеживаются в беседа, опросе, наблюдении.

**Ожидаемые результаты 3-го года обучения –  
этап начальной подготовки второго года обучения (НП-2)**

- владение техникой дзюдо, уровня – оранжевый пояс (4 кю);
- сформированность физических качеств;
- владение теоретическими и практическими знаниями данного этапа;
- сформированность понятий физического и психического здоровья;
- наличие устойчивого интереса к занятиям по дзюдо;
- выполнение 2 юношеского разряда по дзюдо;
- знание санитарно-гигиенических навыков;
- выполнение санитарно-гигиенических навыков на тренировочных сборах.

Результаты воспитания отслеживаются в беседа, опросе, наблюдении.

**Ожидаемые результаты 4-го года обучения –  
учебно-тренировочный этап первого года обучения (УТ-1):**

- владение техникой дзюдо, уровня – зелёный пояс (3 кю);
- владение теоретическими знаниями данного этапа;
- повышенное развитие физических качеств;
- сформированность понятий физического и психического здоровья;
- сформированность устойчивого интереса к занятиям по дзюдо;
- выполнение 1 юношеского разряда по дзюдо;
- участие в организации спортивных мероприятий;
- практика судейства на клубных соревнованиях;
- сформированность партнерских отношений в коллективе во время занятий, сборов, выездов;
- - сформированность знаний о советских спортсменах.

Результаты воспитания отслеживаются в беседа, опросе, наблюдении.

**Ожидаемые результаты 5-го года обучения –  
учебно-тренировочный этап второго года обучения (УТ-2):**

- владение техникой дзюдо, уровня – синий пояс (2 кю);
- владение теоретическими знаниями данного этапа;
- высокий уровень развития физических качеств;
- владение системой знаний о физическом и психическом здоровье;
- сформированность устойчивого интереса к занятиям по дзюдо;
- выполнение 3 взрослого разряда по дзюдо;
- участие в организации спортивных мероприятий;
- присвоение звания юный судья, судья 1 категории;
- ведение здорового образа жизни, умение организовать свой досуг
- сформированность партнерских отношений в коллективе во время занятий, сборов, выездов;
- - сформированность взаимопомощи, взаимовыручки, забота старших учебных групп о младших;
- сформированность знаний о советских спортсмена

Результаты воспитания отслеживаются в беседа, опросе, наблюдении.

**Условия формирования группы**

**1 год обучения – спортивно-оздоровительный этап (СОЗ)**

На данный этап обучения принимаются дети, прошедшие обучение по программе «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по дзюдо, для 4-7 лет», возможен приём новичков при условии наличия вакантных мест. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям

(медицинская справка, к первому занятию), заявление о приёме на обучение в образовательное учреждение и договор об оказание образовательных услуг от родителя (законного представителя).

Оптимальная наполняемость спортивно-оздоровительной группы 16 человек, группа комплектуется из детей (мальчиков и девочек) 7-9 лет. Состав группы постоянный. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

#### **Режим организации занятий**

<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
2 часа	2 раза	4 часа	144

#### **2 год обучения – этап начальной подготовки (НП-1)**

Данный этап обучения, предназначен для учащихся, прошедших подготовку на этапе СОЗ, но допускается подключение новичков. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), заявление о приёме на обучение в образовательное учреждение и договор об оказание образовательных услуг от родителя (законного представителя). Оптимальная наполняемость группы – 16 человек, основной возраст учащихся (мальчиков и девочек) 9-11 лет. Состав группы постоянный. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

#### **Режим организации занятий**

<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
2 часа	2 раза	4 часа	144

#### **3 год обучения – этап начальной подготовки (НП-2)**

Группа формируется из учащихся, прошедших подготовку в группе НП-1. Возможна комплектация спортсменами из других коллективов, имеющими квалификацию на жёлтый пояс, и 3 юношеский разряд. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), заявление о приёме на обучение в образовательное учреждение и договор об оказание образовательных услуг от родителя (законного представителя). Оптимальная наполняемость группы – 14 человек, основной возраст учащихся (мальчиков и девочек) 11-13 лет. Состав группы постоянный. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

#### **Режим организации занятий**

<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
2	3	6 часов	216

#### **4 год обучения – учебно-тренировочный этап (УТ-1)**

Этот этап характеризуется отбором по итогам результатов тестирования физической подготовки, для комплектования группы из спортсменов, прошедших подготовку на этапе НП-2. Возможна комплектация спортсменами из других коллективов, имеющими квалификацию на жёлтый пояс, и 2 юношеский разряд. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), заявление о приёме на обучение в образовательное учреждение и договор об оказание образовательных услуг от родителя (законного представителя). Оптимальная наполняемость группы – 12 человек, основной возраст учащихся (мальчиков и девочек)

12-15 лет. Состав группы постоянный. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

#### Режим организации занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
3	4	12 часов	432

#### 5 год обучения – учебно-тренировочный этап (УТ-2)

При формировании группы необходим по итогам тестирования физической подготовки конкурсный отбор для спортсменов, прошедших подготовку в группе УТ-1. Возможна комплектация спортсменами из других коллективов, имеющими квалификацию на оранжевый пояс, и 1 юношеский разряд. Для зачисления 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). Оптимальная наполняемость группы – 12 человек, основной возраст учащихся (мальчиков и девочек) 14-17 лет. Состав группы постоянный. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель.

#### Режим организации занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
3	4	12 часов	432

#### Условия реализации программы:

- выполнение в полном объёме учебно-тренировочных заданий;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий;
- прохождение медицинского осмотра 2 раза в год;
- обеспечение соревновательной деятельности;
- обеспечение учебно-тренировочных сборов в виде выездных мероприятий (июль-август).
- обеспечение судейской практики.

#### Формы работы:

- фронтальная
- групповая
- индивидуальная

#### Формы организации занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- медицинский контроль;
- тестирование.

**1.2. Учебно-тематический план**  
**1.2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения (СОЗ)**

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		СОЗ 7-9 лет
<b>Теоретический раздел</b>		
1.	Теоретическая подготовка	4
	<b>Итого (час)</b>	<b>4</b>
<b>Практический раздел</b>		
1.	Техническая подготовка/ начальные формы упражнений дзюдо	50
2.	Общая физическая подготовка	64
3.	Воспитательная работа	14
4.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов)	8
5.	Врачебно-педагогический контроль/медосмотр	4
	<b>Итого часов</b>	<b>140</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>

**2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения (НП-1)**

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		НП-1 9-11 лет
<b>Теоретический раздел</b>		
1.	Теоретическая подготовка	4
	<b>Итого (час)</b>	<b>4</b>
<b>Практический раздел</b>		
1.	Техническая подготовка/ начальные формы упражнений дзюдо	46
2.	Общая физическая подготовка	60
3.	Воспитательная подготовка.	14
4.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов)	8
5.	Врачебный контроль/медосмотр	4
6.	Соревновательная подготовка	8
	<b>Итого часов</b>	<b>140</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>144</b>

### 2.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения (НП-2)

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		НП-2 11-13 лет
<b>Теоретический раздел</b>		
1.	Теоретическая подготовка	12
	<b>Итого (час)</b>	<b>12</b>
<b>Практический раздел</b>		
1.	Техническая подготовка/ Изучение технических действий стойки (наге-вадза) и партера (не-вадза)	60
2.	Тактическая подготовка/ Комбинации, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях	12
3.	Общая физическая подготовка	44
4.	Специальная физическая подготовка	43
5.	Психологическая подготовка	3
6.	Соревновательная подготовка	16
7.	Воспитательная подготовка	14
8.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов, техническая аттестация)	8
9.	Врачебный контроль/медосмотр	4
	<b>Итого часов</b>	<b>204</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>

### 2.4. Учебно-тематический план 4-го года обучения (УТ-1)

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		УТ-1 12-15 лет
<b>Теоретический раздел</b>		
1.	Теоретическая подготовка	6
	<b>Итого (час)</b>	<b>6</b>
<b>Практический раздел</b>		
1.	Техническая подготовка/ Изучение технических действий стойки (наге-вадза) и партера (не-вадза)	150
2.	Тактическая подготовка/ Однонаправленные комбинации, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях	18
3.	Общая физическая подготовка	100
4.	Специальная физическая подготовка	90
5.	Психологическая подготовка	4
6.	Судейская практика	16
7.	Соревновательная подготовка	20
8.	Воспитательная подготовка.	14
9.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов, техническая аттестация)	10
10.	Врачебный контроль/медосмотр	4
	<b>Итого часов</b>	<b>426</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>432</b>

## 2.5. Учебно-тематический план 5-го года обучения (УТ-2)

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		УТ-2 14-17 лет
<b>Теоретический раздел</b>		
1.	Теоретическая подготовка	6
	<b>Итого (час)</b>	<b>6</b>
<b>Практический раздел</b>		
1.	Техническая подготовка/ Изучение технических действий стойки (наге-вадза) и партера (не-вадза)	146
2.	Тактическая подготовка/ Однонаправленные комбинации, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях	18
3.	Общая физическая подготовка	100
4.	Специальная физическая подготовка	90
5.	Психологическая подготовка	4
6.	Судейская практика	16
7.	Соревновательная подготовка	24
8.	Воспитательная подготовка	14
9.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов, техническая аттестация)	10
10.	Врачебный контроль/медосмотр	4
	<b>Итого часов</b>	<b>426</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>432</b>

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Содержание программы для групп 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 и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к спортивной форме.
3	Зарождение и развитие дзюдо.	История борьбы дзюдо. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.

#### Общая физическая подготовка

##### *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.

**Специальная физическая подготовка:**

- работа с резиновыми амортизаторами;
- имитационные технические действия.

**Техническая подготовка**

**6 кю, белый пояс.**

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

#### Врачебный контроль/медосмотр

Всем обучающимся, для занятий дзюдо нужно получить медицинский допуск. Данная образовательная программа включает соревновательную подготовку, для этого необходимо получить специальный допуск физического диспансера, который получают два раза в год.

#### Основные показатели для контроля развития физических качеств

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)	

#### Воспитательные мероприятия

Сентябрь. Неделя безопасности дорожного движения.

Октябрь. Всероссийский урок ОБЖ.

Декабрь. Единый урок прав человека.

Февраль. День защитника отечества.

Март. Международный женский день.

Апрель. День космонавтики.

Май. День победы.

## Воспитание личности

В этом возрасте актуально формировать нравственные, волевые, эстетические качества.

Воспитание нравственности направлено на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Волевые качества формируются путём повышения самостоятельности, дисциплинированности, трудолюбия, настойчивости. Эстетика проявляется через способность воспринимать и оценивать красоту движений, красивое телосложение, высокий уровень выполнения технических действий. Они усиливаются от посещения ярких спортивных форумов.

### 1.3.2. Содержание программы групп 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
3	Правила соревнований	Оценивание технических действий в борьбе стоя и лёжа.

#### 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 3x10 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 вперёд;
- кувырок назад;
- кувырок через плечо;
- «колесо»;
- подъём 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**

#### ***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.

**Техническая подготовка**

**5 кю, жёлтый пояс**

**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 исключением руки
Йоко-шихо-гатами	Yoko-Shiho-Gatame	Удержание поперёк
Ками-шихо-гатами	Kami-Shiho-Gatame	Удержание со стороны головы с захватом пояса
Тате-шихо-гатаме	Tate-Shiho-Gatame	Удержание верхом

**Психологическая подготовка**

Волевая подготовка средствами дзюдо.

Для воспитания решительности: динамичная борьба по заданию, модели поединков.

Для воспитания настойчивости: отработка бросков в неудобную сторону, сохранение равновесия при выполнении бросков, преодоление усталости.

Для воспитания выдержки: борьба с сохранением тактического плана, борьба в неудобном захвате, стойке.

Для развития смелости: борьба с более сильным соперником, выполнение сложных приёмов.

Для воспитания трудолюбия: выполнение самостоятельной работы по общей физической подготовке.

**Врачебный контроль/медосмотр**

Всем обучающимся, для занятий дзюдо нужно получить медицинский допуск. Данная образовательная программа включает соревновательную подготовку, для этого

необходимо получить специальный допуск физкультурного диспансера, который получают два раза в год.

### **Воспитательные мероприятия**

Сентябрь. Неделя безопасности дорожного движения.

Октябрь. Всероссийский урок ОБЖ.

Декабрь. Единый урок прав человека.

Февраль. День защитника отечества.

Март. Международный женский день.

Апрель. День космонавтики.

Май. День победы.

### **Воспитание личности**

Воспитание чувства взаимопомощи: страховка партнёра, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Воспитание дисциплинированности: выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо.

Воспитание инициативности: подготовка и проведение спортивных мероприятий, участие в культурных мероприятиях, конкурсах, жизни коллектива.

### **Основные средства подготовки**

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

### **1.3.3. Содержание программы групп НП-2 (3 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

## Общая физическая подготовка

### ***Бег:***

- на короткие дистанции из различных стартовых положений;
- на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс);
- с преодолением различных препятствий;
- по песку;
- по воде;
- 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, ползания, 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**

- 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.

**Техническая подготовка.**

**5 кю, оранжевый, пояс**

**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 (KATAME-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-еко-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. Техника бросков

Цуабэ-гаэши	Tsuabe-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Харай-гоши-гаэши	Harai-goshi-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;
- через спину – передняя подножка;
- задняя подножка – отхват;
- боковая подсечка – бросок через бедро;
- подхват – подхват изнутри.

#### **Разнонаправленные комбинации:**

- боковая подсечка – отхват;
- боковая подсечка – бросок через спину;
- 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.

### Психологическая подготовка

Волевая подготовка средствами дзюдо.

Для воспитания решительности: поединки с конкретными задачами и тактико-технической моделью.

Для воспитания настойчивости: оттачивание сложной техники, которая не получается в борьбе.

Для воспитания выдержки: проведение поединков с неудобным соперником.

Для воспитания трудолюбия: поддержание в чистоте спортивной формы.

### Врачебный контроль/медосмотр

Всем обучающимся, для занятий дзюдо нужно получить медицинский допуск. Данная образовательная программа включает соревновательную подготовку, для этого необходимо получить специальный допуск физкультурного диспансера, который получают два раза в год.

### Основные показатели для контроля развития физических качеств

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 вперед сидя с касанием за линией стоп (не менее 7 см)	Наклон вперед 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)

### Воспитательные мероприятия

Сентябрь. Неделя безопасности дорожного движения.

Октябрь. Всероссийский урок ОБЖ.

Декабрь. Единый урок прав человека.

Февраль. День защитника отечества.

Март. Международный женский день.

Апрель. День космонавтики.

Май. День победы.

### Воспитание личности

Для воспитания взаимопомощи: страховка партнёра, помощь партнёру.

Для воспитания дисциплинированности: выполнение требований тренера

Для воспитания инициативности: выполнение обязанностей помощника тренера, самостоятельная работа по освоению техники.

### 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).

### 1.3.4 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

#### Общая физическая подготовка

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;
- по воде;
- 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 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 мини снарядами и 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.

### Техническая подготовка

#### **3 кю, зелёный пояс**

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 ступней 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. 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 (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-тактической 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.

### **Психологическая подготовка.**

Необходимо изучить и разобрать психофизическое состояние спортсменов в разных видах деятельности:

Тренировочная	Тревожность, неуверенность
Предсоревновательная	Волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
Соревновательная	Мобильность, мёртвая точка, второе дыхание
Послесоревновательная	Фрустрация, воодушевление, радость

Для воспитания решительности: проведение поединков с моделированием предстоящих соревнований.

Для воспитания настойчивости: выполнение нормативов по физической подготовке.

Для воспитания выдержки: проведение длительных поединков, и нагрузочных заданий.

Для воспитания трудолюбия: выполнение работы с полной самоотдачей.

### **Врачебный контроль/медосмотр**

Всем обучающимся, для занятий дзюдо нужно получить медицинский допуск. Данная образовательная программа включает соревновательную подготовку, для этого необходимо получить специальный допуск физкультурного диспансера, который получают два раза в год.

### **Воспитательные мероприятия**

Сентябрь. Неделя безопасности дорожного движения.

Октябрь. Всероссийский урок ОБЖ.

Декабрь. Единый урок прав человека.

Февраль. День защитника отечества.

Март. Международный женский день.

Апрель. День космонавтики.

Май. День победы.

### **Воспитание личности**

Анализ поведения в школе, коллективе, дома.

Для воспитания дисциплинированности: выполнение поручений тренера, проведение домашней работы.

Для воспитания инициативности: самостоятельный поиск новых вариантов применения техники и тактики, руководство проведением разминкой.

#### **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).

#### **1.3.5. 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
5	Допинг	Побочные эффекты от применения запрещённых препаратов

#### **Общая физическая подготовка**

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. Проще говоря, 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;
- по воде;
- 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;
- брусках;
- 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.

***Спортивные игры:***

- баскетбол;
- регби;
- волейбол;
- футбол.

### Специальная физическая подготовка

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 мини снарядами и 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;
- кувьрки вперед и назад захватив ноги партнера;
- теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

### 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.

#### ***2 кю, синий пояс***

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. 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. Техника бросков

Тэ-гурума	Te-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-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**

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.

#### **Психологическая подготовка.**

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование:

- контроль, скрывание внешних выражений внутреннего состояния;
- внушение себе состояния уверенности, бодрости;
- применение в разминке специальных упражнений, которые могут снизить излишнее эмоциональное напряжение;
- применение приёмов массажа и самомассажа;
- самовнушение (самоприказ, самоодобрения, самопобуждения).

Волевая подготовка средствами дзюдо.

Для воспитания решительности: проведение поединков с моделированием предстоящих соревнований.

Для воспитания настойчивости: выполнение нормативов по физической подготовке.

Для воспитания выдержки: проведение длительных поединков, и нагрузочных заданий.

Для воспитания трудолюбия: выполнение работы с полной самоотдачей.

#### **Врачебный контроль/медосмотр**

Всем обучающимся, для занятий дзюдо нужно получить медицинский допуск. Данная образовательная программа включает соревновательную подготовку, для этого необходимо получить специальный допуск физкультурного диспансера, который получают два раза в год.

#### **Воспитательные мероприятия**

Сентябрь. Неделя безопасности дорожного движения.

Октябрь. Всероссийский урок ОБЖ.

Декабрь. Единый урок прав человека.

Февраль. День защитника отечества.

Март. Международный женский день.

Апрель. День космонавтики.

Май. День победы.

#### **Воспитание личности**

Анализ поведения в школе, коллективе, дома.

Для воспитания дисциплинированности: выполнение поручений тренера, проведение домашней работы.

Для воспитания инициативности: самостоятельный поиск новых вариантов применения техники и тактики, руководство проведением разминкой.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**  
**2.1. Календарно-учебные графики**  
**2.1.1. Календарный учебный график 1-го года обучения (СОЗ)**

№ п\п	Виды подготовки	Формы контроля	Месяцы									Всего часов
			Сентябрь/часы	Октябрь/часы	Ноябрь/часы	Декабрь/часы	Январь/часы	Февраль/часы	Март/часы	Апрель/часы	Май/часы	
1	Техническая подготовка	наблюдение	5	5	6	6	6	5	6	5	6	<b>50</b>
2	Общая физическая подготовка	тестирование	7	7	8	6	8	7	6	7	8	<b>64</b>
3	Теоретическая подготовка	наблюдение	1		1		1		1			<b>4</b>
4	Воспитательные мероприятия	наблюдение	2	2		2		2	2	2	2	<b>14</b>
5	Зачетные требования	тестирование	2								6	<b>8</b>
6	Врачебный контроль/медосмотр	прохожд. мед. комиссии	2						2			<b>4</b>
<b>Всего часов</b>			<b>19</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>144</b>

**2.1.2. Календарный учебный график 2-го года обучения (НП-1)**

№ п/ п	Виды подготовки	Формы контроля	Месяцы									Все го час ов
			Сентябрь/ часы	Октябрь/ часы	Ноябрь/ часы	Декабрь/ часы	Январь/ часы	Февраль/ часы	Март/ часы	Апрель /часы	Май/ часы	
1	Техническая подготовка	наблюдение	5	5	6	6	6	5	6	5	6	<b>50</b>
2	Общая физическая подготовка	тестирование	7	7	8	6	8	7	6	7	8	<b>64</b>
3	Теоретическая подготовка	наблюдение	1		1		1		1			<b>4</b>
4	Воспитательные мероприятия	наблюдение	2	2		2		2	2	2	2	<b>14</b>
5	Зачетные требования	тестирование	2								6	<b>8</b>
6	Врачебный контроль/медосмотр	прохожд. мед. комиссии	2						2			<b>4</b>
<b>Всего часов</b>			<b>19</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>144</b>

### 2.1.3. Календарный учебный график 3-го года обучения (НП-2)

№ п\п	Виды подготовки	Формы контроля	Месяцы									Всего часов
			Сентябрь/ часы	Октябрь/ часы	Ноябрь/ часы	Декабрь/ часы	Январь/ часы	Февраль/ часы	Март/ часы	Апрель/ часы	Май/ часы	
1	Техническая подготовка	наблюдение	6	6	7	8	7	7	6	6	7	<b>60</b>
2	Тактическая подготовка	наблюдение	2	1	1	2	1	1	2	1	1	<b>12</b>
3	Специальная физическая подготовка	тестирование	5	5	4	5	5	4	5	4	6	<b>43</b>
4	Общая физическая подготовка	тестирование	6	5	5	5	5	4	4	5	5	<b>44</b>
5	Психологическая подготовка	наблюдение	1			1			1			<b>3</b>
6	Теоретическая подготовка	наблюдение	1	1	2	1	2	1	2	1	1	<b>12</b>
7	Соревновательная подготовка	место, разряд		4		4		4		4		<b>16</b>
8	Воспитательные мероприятия	наблюдение	2	2		2		2	2	2	2	<b>14</b>
9	Зачетные требования	тестирование	2								6	<b>8</b>
10	Врачебный контроль/медосмотр	прохожд. мед.комисс	2						2			<b>4</b>
<b>Всего часов</b>			<b>27</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>216</b>



#### 2.1.4. Календарный учебный график 4-го года обучения (УТ-1)

№ п\п	Виды подготовки	Формы контроля	Месяцы									Всего часов
			Сентябрь/ часы	Октябрь/ часы	Ноябрь/ часы	Декабрь/ часы	Январь/ часы	Февраль/ часы	Март/ часы	Апрель/ часы	Май/ часы	
1	Техническая подготовка	наблюдение	16	16	18	16	18	16	17	17	16	<b>150</b>
2	Тактическая подготовка	наблюдение	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>18</b>
3	Специальная физическая подготовка	тестирование	10	10	11	10	10	11	8	10	10	<b>90</b>
4	Общая физическая подготовка	тестирование	12	12	12	12	12	9	9	11	11	<b>100</b>
5	Психологическая подготовка	наблюдение		1		1		1		1		<b>4</b>
6	Теоретическая подготовка	наблюдение	1			2	1		2			<b>6</b>
7	Соревновательная подготовка	место, разряд		4		4	4		4	4		<b>20</b>
8	Воспитательные мероприятия	наблюдение	2	2		2		2	2	2	2	<b>14</b>
9	Зачетные требования	тестирование	4								6	<b>10</b>
10	Врачебный контроль/медосмотр	прохожд. мед.комисс	2						2			<b>4</b>
11	Судейская практика	наблюдение		4		4		4		4		<b>16</b>
<b>Всего часов</b>			<b>49</b>	<b>51</b>	<b>43</b>	<b>53</b>	<b>47</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>51</b>	<b>47</b>	<b>432</b>

**2.1.5. Календарный учебный график 5-го года обучения (УТ-2)**

№ п\п	Виды подготовки	Формы контроля	Месяцы									Всего часов
			Сентябрь/ часы	Октябрь/ часы	Ноябрь/ часы	Декабрь/ часы	Январь/ часы	Февраль/ часы	Март/ часы	Апрель/ часы	Май/ часы	
1	Техническая подготовка	наблюдение	14	14	18	16	18	16	17	17	16	<b>146</b>
2	Тактическая подготовка	наблюдение	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>18</b>
3	Специальная физическая подготовка	тестирование	10	10	11	10	10	11	8	10	10	<b>90</b>
4	Общая физическая подготовка	тестирование	12	12	12	12	12	9	9	11	11	<b>100</b>
5	Психологическая подготовка	наблюдение	1		1			1		1		<b>4</b>
6	Теоретическая подготовка	наблюдение	1			2	1		2			<b>6</b>
7	Соревновательная подготовка	место, разряд		4		4	4		4	4	4	<b>24</b>
8	Воспитательные мероприятия	наблюдение	2	2		2		2	2	2	2	<b>14</b>
9	Зачетные требования	тестирование	4								6	<b>10</b>
10	Врачебный контроль/медосмотр	прохожд. мед.комисс	2						2			<b>4</b>
11	Судейская практика	наблюдение		4		4		4		4		<b>16</b>
<b>Всего часов</b>			<b>48</b>	<b>48</b>	<b>44</b>	<b>52</b>	<b>47</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>432</b>

## 2.2. Оценочные материалы

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Невозможно строить работу, не зная способности ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

Форма подведения итогов – открытые уроки; контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по дзюдо.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий модуль (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.

Комплектование групп СОЗ и НП не ведётся за счёт строгого отбора по тест-нормативам физической подготовки. Можно сказать – это нюанс системы дополнительного воспитания. На этих этапах ещё не ставятся высокие спортивные задачи, и не нужно подвергать детей негативной эмоциональной нагрузке, ограничивая их в возможности заниматься с более сильными и успешными детьми. Тем более, из-за возрастных особенностей, есть шанс, что со временем физические качества смогут развиваться в полной мере. Нюансы комплектования групп также влияют на сохранность контингента, что также важно. Группы УТ формируются с более жёсткими требованиями, так как от этого, напрямую зависит успешность спортивных задач.

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.

Учащиеся в группах НП-2, УТ-1 и УТ-2 ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска учащегося к занятиям и соревнованиям, два раза в год осуществляются текущие медицинские наблюдения врачами медицинских учреждений.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется педагогом. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая – после освоения программы. Требования, предъявляемые к учащимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

### Контрольно-переводные нормативы для учащихся в группах СОЗ.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Сила	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)

	Пресс 20 сек (не менее 15 раз) Подтягивание (не менее 3 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)

Результаты физического воспитания оцениваются исходя из уровня заболеваемости, развитости основных движений, физических качеств, отношения к своему здоровью, сформированности культурно-гигиенических навыков. Так же воспитательную работу можно отследить путем педагогического наблюдения на занятиях, при помощи открытых занятий, участия в соревнованиях.

#### **Контрольно-переводные нормативы для учащихся в группах 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 10 см)
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)

Результаты физического воспитания оцениваются исходя из уровня заболеваемости, развитости основных движений, физических качеств, отношения к своему здоровью, сформированности культурно-гигиенических навыков. Так же воспитательную работу можно отследить путем педагогического наблюдения на занятиях, при помощи открытых занятий, участия в соревнованиях.

### Контрольно-переводные нормативы для учащихся в группах 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)

Результаты физического воспитания оцениваются исходя из уровня заболеваемости, развитости основных движений, физических качеств, отношения к своему здоровью, сформированности культурно-гигиенических навыков. Так же воспитательную работу можно отследить путем педагогического наблюдения на занятиях, при помощи открытых занятий, участия в соревнованиях.

### Контрольно-переводные нормативы для учащихся в группах 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 мене 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)

Результаты физического воспитания оцениваются исходя из уровня заболеваемости, развитости основных движений, физических качеств, отношения к своему здоровью, сформированности культурно-гигиенических навыков. Так же воспитательную работу можно отследить путем педагогического наблюдения на занятиях, при помощи открытых занятий, участия в соревнованиях.

#### Контрольно-переводные нормативы для учащихся в группах 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)

Результаты физического воспитания оцениваются исходя из уровня заболеваемости, развитости основных движений, физических качеств, отношения к своему здоровью, сформированности культурно-гигиенических навыков. Так же воспитательную работу можно отследить путем педагогического наблюдения на занятиях, при помощи открытых занятий, участия в соревнованиях.

Результат обучения с применением дистанционных технологий может быть проанализирован в видео формате. Учащийся присылает педагогу запись в формате видео с выполненными заданиями. Запись с выполненным заданием может присылаться как ежедневно, так и еженедельно, как отчет о проведенной работе и усвоенном материале.

На период обучения с применением дистанционных технологий показателями результативности будут следующие критерии: фактическое выполнение заданий, техника выполнения (правильность) и регулярность выполнения заданий.

### **2.3. Методическое обеспечение**

Особенности обучения с одной стороны заключаются в учёте сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств, с другой стороны, должна оказываться направленность эстетической, волевой сферы учащихся. 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. Но нужно помнить, что большая часть детей не сможет добиться высоких, или даже приемлемых спортивных результатов. И их участие в образовательном процессе не должно тяготить педагога и самих детей. 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 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.

#### **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 занятиях необходимо соблюдать принципиальную последовательность:

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



9. Развитие выносливости в работе максимальной мощности и близкой к ней.
10. Развитие выносливости в работе большой мощности.
11. 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 в одних занятиях с работой, поддерживающей уровень тренированности – в других, и активном отдыхе – в третьих. Предельные нагрузки обычно включаются 1-2 раза в неделю, нагрузка, поддерживающая тренированность – два раза, а для активного отдыха большей частью достаточно одного раза в неделю.

Установленный тренировочный цикл повторяется столько раз, сколько потребуется для решения задач подготовки на данном этапе (обычно 1,5-2 месяца в подготовительном периоде и 1-1,5 месяца в соревновательном). 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, направленном 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.

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 детей и даёт возможность для самореализации каждого ребёнка.

Занимаясь дзюдо, невозможно остаться в стороне от нравственного, эстетического и морального воспитания. Результаты воспитания отслеживаются по мотивированности учащихся, целеустремлённости, проявлению волевых качеств, которые базируются на лучших качествах характера человека.

#### **Формы обучения с применением дистанционных технологий:**

**Чат-занятия.** Все обучающиеся имеют одновременный доступ к чату. Таким образом, обучаемый и обучающий, находясь в разных точках, могут общаться как в реальности: педагог может вести урок для неограниченного числа учеников, задавать вопросы, отвечать на вопросы, дискутировать.

**Электронная рассылка.** Данная форма позволяет рассылать методические материалы, необходимые для обучения (видео -аудио- занятия).

Консультации. При дистанционном обучении, предполагающем увеличение объема самостоятельной работы для детей и родителей, возрастает необходимость организации постоянной поддержки учебного процесса со стороны педагога. Оперативная обратная связь может быть заложена как в текст учебного материала, так и в возможности оперативного обращения к преподавателю или консультанту в процессе изучения.

Для реализации этих форм педагогом создаются и подбираются различные образовательные ресурсы: печатные, аудио- и видеоматериалы, а также учебные пособия, доставляемые по телекоммуникационным сетям, через телефон, голосовую почту, электронную почту, систему Скайп.

#### **2.4. Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом, обладающим соответствующими данной программе профессиональными знаниями и компетенциями.

## 2.5. Материально-техническое обеспечение

Для эффективной реализации образовательной программы необходим спортивный зал для единоборств с профессиональным покрытием (татами), наличие двух площадок 8\*8 м., необходимо чтобы зал был оборудован турниками, шведскими стенками. Зал должен отвечать 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 так же необходимы светлые, просторные раздевалки и душевые кабины, также необходим оборудованный тренажерный зал.

При использовании дистанционных образовательных технологий обязательно необходимо наличие технического устройства (компьютера, планшета, смартфона и др.) с комплектом программного обеспечения, интернет-браузера и подключения к сети Интернет. Для работы с использованием аудио- и видеоканалов необходимо наличие микрофона, динамиков (наушников), веб-камеры.

№	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	Насос универсальный (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
<b>Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства</b>			
1	Весы до 150 кг.	штук	1

2	Доска информационная	штук	1
3	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
4	Табло информационное 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

### 3. Список информационных источников

#### Нормативно-правовая база:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями.
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 652н от 22 сентября 2021 г. «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18.09.2017 г., регистрационный № 48226) «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 ноября 2021 г. № 27 «О внесении изменения в пункт 3 постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».
8. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 г. № 9 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
11. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.
12. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.
13. Положение о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.
14. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.

15. Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий и электронных средств обучения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.

16. Положение о порядке посещения учащимися мероприятий, проводимых в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» и не предусмотренных учебным планом, утвержденное приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.

17. Методические рекомендации по разработке дополнительной общеобразовательной программы в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденные приказом № 17-01/ 117 от 01.03.2023.

#### **Список литературы:**

1. Безрукова, В.С. Педагогика [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург.: изд-во «Деловая книга», 1996.
2. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека [Текст] / В.В. Бойко. – М.: ФиС, 1987.
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. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок [Текст] / М.А. Годик. – М.: ФиС, 1980.
7. 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.
8. Игуменов, В.М. Спортивная борьба [Текст] / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.
9. 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.
10. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999.
11. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2003.
12. Родионов, А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат [Текст] / А.В. Родионов. – М.:ФиС, 1983.
13. Сироткин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов [Текст] / О.А. Сироткин. – Челябинск, 1996
14. Станков, А.Г. Индивидуализация подготовки борцов [Текст] / А.Г. Станков – М.: ФиС, 1995.

#### **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