

Комитет по делам образования г. Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр г. Челябинска»

Принято на заседании  
методического совета  
Протокол №1 от 29.08.2024



Утверждаю:  
Директор МБУДО «ДЮОЦ»  
А.А. Сеницын

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Детский клуб дзюдо «Лион»  
Базовый уровень  
Возрастная категория обучающихся: 11-14 лет  
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:  
Пашковенко Алексей Валерьевич,  
Тресоногова Мария Владимировна,  
педагоги дополнительного  
образования МБУДО «ДЮОЦ»

Челябинск, 2024

Информационная карта  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Детский клуб дзюдо «Лион»**  
Базовый уровень

Тип программы	модифицированная
Образовательная область	дзюдо
Направленность деятельности	физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	репродуктивный
Уровень освоения содержания программы	общекультурный, базовый
Возрастной уровень реализации программы	11-14 лет
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	3 года

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Детский клуб дзюдо «Лион» разработана на основании нормативно-правовых документов, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования.

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023) (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).

– Национальный проект «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. №16) «Успех каждого ребёнка», «Цифровая образовательная среда», «Молодые профессионалы», «Социальная активность»).

– Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 № 467».

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

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

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

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
- Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».
- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы».
- Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 года №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта В РФ на период до 2030 года».
- Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 года №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по её реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29 сентября 2022 года № 2865-р).

Документы и локальные акты учреждения:

- Устав МБУДО «ДЮОЦ»;
- Программа развития МБУДО «ДЮОЦ»;
- Программа воспитания МБУДО «ДЮОЦ»;
- Положение МБУДО «ДЮОЦ» о дистанционном обучении;
- Положение о системе оценок, форм, порядке и периодичности промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.
- Положение о разработке дополнительной общеобразовательной программы в МБУДО «ДЮОЦ»
- Положение об организации образовательного процесса в МБУДО «ДЮОЦ».
- Положение об организации образовательного процесса с детьми с ограниченными возможностями здоровья в МБУДО «ДЮОЦ».

Для разработки программы использованы материалы «Методического пособия для контроля знаний спортсменами правил вида спорта дзюдо на различных этапах спортивной подготовки» Перевозникова А.С.

**Актуальность программы.** Современный заказ государства на воспитание личности, обладающей нравственными качествами, крепким физическим здоровьем нашел отражение в нормативно-правовых документах, регламентирующих деятельность дополнительного образования детей, где особо подчеркивается необходимость формирования у детей мотивации к здоровому образу жизни, и занятиям физической культурой и спортом. Поставленную задачу можно решить, посредством привлечения детей и подростков в различные спортивные объединения дополнительного образования и спортивные секции. Одним из видов спорта, позволяющих развивать физические, мировоззренческие, морально-нравственные качества подрастающего поколения, является дзюдо.

Дзюдо закаляет тело и воспитывает характер лидера, что, безусловно, пригодится ребенку во взрослой жизни. Дзюдо – это гибкий путь к достижению цели, где главное даже не победа над соперником, а воспитание себя, победа над самим собой. А спортивный успех в детстве – это начало успеха в жизни...

Дзюдо - искусство побеждать. Чтобы достичь успеха в дзюдо, недостаточно просто быть физически сильным или техничным — на татами надо думать! Одолеть соперника при минимуме собственных усилий, переиграть, поймать на мгновенной ошибке - такие принципы принесли дзюдо славу «интеллектуальной борьбы». Красной нитью через всю идеологию дзюдо проходит мысль, что умный может победить гораздо более сильного, если вместо обычного противостояния силе направит ее правильное русло.

### **Отличительные особенности программы.**

Отличительная особенность программы состоит в том, чтобы придать подготовке дзюдоистов не только оздоровительную направленность, но и мотивировать детей к систематическим занятиям спортом, овладение базовыми знаниями и умениями в области дзюдо.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения и реализуется поэтапно:

№ этапа	Этапы обучения	Возраст занимающихся
I ЭТАП	«Оранжевый пояс»	11-12 лет
II ЭТАП	«Оранжевый пояс с зеленой нашивкой»	12-13 лет
III ЭТАП	«Зеленый пояс»	13-14 лет

На каждом этапе базового уровня по дзюдо выделяются основные моменты, на которые направлено воздействие тренировочного процесса:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

На базовый уровень зачисляются подростки не моложе 11 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Программа предусматривает подбор упражнений и их дозировку в зависимости от уровня физического развития и подготовленности, а также нормирование упражнений по объему и интенсивности с учетом возможностей конкретного ребенка.

Образовательная программа базируется на следующих **принципах**:

- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам;

- принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся;
- принцип последовательности;
- принцип доступности;
- принцип учета возрастных особенностей обучающихся.

В содержание программы входят:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки;
- 4) прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения;
- 7) школа техники дзюдо и изучения технико-тактических комплексов;

Основные приемы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Для формирования устойчивой мотивации к занятиям в программе предполагаются мастер-классы известных спортсменов и тренеров, рекомендации по самостоятельному использованию оздоровительных упражнений, профилактические беседы о ценности здорового образа жизни, о вреде наркомании, курения, алкоголизма. В летний период предполагаются выезды в спортивно - оздоровительный лагерь.

### **Воспитательный потенциал программы**

#### **Психологическая подготовка**

##### Волевая подготовка

*Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо*

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

*Упражнения для развития волевых качеств средствами других видов двигательной деятельности*

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

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

## **Нравственная подготовка**

*Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо*  
Трудолюбия, поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

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

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

**Региональный компонент программы** заключается в ознакомлении обучающихся с традициями и мастерами дзюдо в Челябинске и Челябинской области, а именно с титулованными дзюдоистами такими как МСМК Мансуром Исаевым, Кириллом Денисовым, Ренатом Саидовым, Денисом Ярцевым и др.

Посвященные турниры заслуженным мастерам спорта и Героям России:

- Традиционный турнир, посвященный памяти основателя школы борьбы дзюдо в городе Копейске С.В. Пашнина.
- Всероссийские соревнования по дзюдо, посвященные памяти подполковника внутренних войск МВД РФ Горбунова А.В.
- Региональный турнир по дзюдо, посвященный памяти Н.С. Мусатова.
- Традиционные Всероссийские соревнования, посвященные памяти Чемпиона России А. Мисягина.
- Традиционный открытый Всероссийский турнир, посвященный памяти Заслуженного учителя профтехобразования А.И. Тамочкина
- Открытый турнир, посвященный памяти младшего лейтенанта милиции А.Е. Волкова.
- Всероссийский турнир по дзюдо, посвященный памяти братьев - А.А. Манько, Д.А. Манько.
- Традиционный региональный турнир памяти Героя России Е. Родионова.

## **Взаимодействие и сотрудничество с социальными партнёрами.**

**Работа с родителями:** В работе с детьми в возрасте 11-14 лет важное место занимает общение с родителями для того, чтобы как можно лучше понять сильные и слабые стороны ребенка, узнать в какой среде он живет. В течение года организовать индивидуальные встречи с родителями, проводить беседы по вопросам оздоровления детей в летнем оздоровительном лагере, по вопросам дополнительной работы с детьми дома, общение на тему как развить физические способности у ребенка. Приглашать родителей на соревнования для совместной психологической и моральной подготовки

ребенка к непосредственной схватке и последующей поддержке его в случае неудачи.

Активное сотрудничество с врачом, с психологом, проведение лекций и тестов по спортивной психологии необходимо для отслеживания физиологического и психического состояния (тревожность, усталость, эмоциональное возбуждение, страх, апатия и т.д.), морального и волевого духа спортсменов, общей атмосферы в коллективе, взаимоотношения тренера и ученика.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 11 до 14 лет.

**Возрастные особенности среднего школьного возраста.** Средний школьный возраст (подростковый) характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела в длину (у мальчиков за год наблюдается прирост на 6 – 10 сантиметров, а у девочек до 6 – 8 сантиметров). Продолжается окостенение скелета, кости приобретают упругость и твердость. Возрастает сила мышц. Однако развитие внутренних органов происходит неравномерно, рост кровеносных сосудов отстает от роста сердца, что может вызвать нарушение ритма его деятельности, учащению сердцебиения. Развивается легочный аппарат, дыхание в этом возрасте учащенное. Объем мозга приближается к объему мозга взрослого человека. Улучшается контроль коры головного мозга над инстинктами и эмоциями. Однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения.

В данном возрасте происходит половое созревание. Усиливается деятельность желез внутренней секреции, в частности половых желез. Появляются вторичные половые признаки. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Восприятие подростка более целенаправленно, организовано и планомерно, чем у младшего школьника. Внимание произвольно, избирательно. Подросток может достаточно долго сосредотачиваться на интересующем его материале.

Осмысливание, анализ и систематизация информации, выдвигается на первый план.

**Объем программы.** Программа реализуется в течение 3 лет, общее количество часов по программе составляет 360 часов.

**Форма обучения** – очная, возможна очная с применением дистанционных технологий.

**Формы организации образовательного процесса, виды занятий.**

Основной формой организации детей на занятии является групповая форма.

**Виды занятий.**

- учебно-тренировочные занятия;
- занятие-игра;
- мастер-класс.



- лекции и беседы,
- просмотр учебных фильмов и соревнований,
- участие в соревнованиях, тест.

### **Условия набора, режим занятий.**

В спортивное объединение принимаются все дети от 11 до 14 лет по заявлению родителей (законных представителей). Медицинский допуск обязателен для всех обучающихся. Учащиеся, имеющие подготовку в области дзюдо, могут быть сразу зачислены на 2 или 3 год обучения в соответствии с уровнем подготовки.

#### **Режим занятий**

Показатель	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Количество учебных недель	36	36	36
Периодичность занятий в неделю	2	3	3
Продолжительность занятия, часы	2	2	2
Количество часов в неделю	4	6	6
Количество часов в год	144	216	216
Общее количество часов по программе	576 часов		

Занятия во всех группах проводятся с 10- минутным перерывом, согласно САН ПиН. Оптимальная наполняемость группы составляет 15-20 человек.

При введении карантина, режима повышенной готовности или ЧС программа реализуется с применением дистанционных образовательных технологий. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагога.

Обучение с использованием дистанционных технологий реализуется через: группу Вконтакте, e-mail; оп-line тестирование; вебинары; Skype, ZOOM и др. Виды занятий: видео-лекции; мастер-классы; презентации; практические задания, видео уроки.

### **Цель программы:**

Развитие устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом посредством овладения базовыми знаниями и приемами борьбы дзюдо.

### **Задачи:**

- приобретение теоретических знаний в области дзюдо;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- овладение основной терминологией дзюдо;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо;
- формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

- повышение коммуникабельности и стрессоустойчивости.

### **Планируемые результаты:**

#### *Личностные:*

##### Сформированность:

- устойчивого интереса к занятиям спортом;
- терпения, трудолюбия, силы воли;
- понимания ценности здорового образа жизни;
- доброжелательности, способности к сопереживанию;
- умения применять знания и навыки только на соревнованиях и для личной самообороны.

#### *Метапредметные:*

##### Сформированность:

- навыков управления своей деятельностью, проявление самостоятельности;
- навыков сотрудничества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- умения использовать различные способы поиска и отбора информации;
- способности к самоанализу и самооценке;
- владение способами взаимодействия со сверстниками в достижении общих целей;

#### *Предметные:*

##### Наличие:

- комплекса теоретических знаний в области борьбы дзюдо;
- овладение практическими основами борьбы дзюдо на базовом уровне;
- владение терминологией борьбы дзюдо;

##### Сформированность:

- умения выстраивать режим дня с точки зрения соответствиям требованиям здорового образа жизни.

### **Система оценки эффективности реализации программы**

Эффективность освоения программы определяется через мониторинг, который предполагает контроль освоения предметных знаний и умений по виду деятельности, метапредметных способов деятельности и личностное развитие обучающегося. Результаты мониторинга фиксируются в диагностических картах (таблицах) по всем трём позициям и учитываются при проведении промежуточной и итоговой аттестации.

#### **Формы контроля**

Ведущими формами мониторинга эффективности реализации программы и динамики продвижения учащихся являются входная диагностика, и промежуточная аттестация. Аттестация обучающихся проводится с использованием разнообразных форм:

- тестирование;
- самоконтроль;
- мониторинг физической подготовленности;
- контрольное занятие по каждому разделу;

итоговое открытое занятие в конце года.

**Входная диагностика** физических возможностей обучающихся проводится педагогом методом педагогического наблюдения на первых занятиях учебного года. Уровень теоретической подготовки выясняется в беседе с учащимися и их родителями. Формы: беседа, тестирование, практические задания.

**Текущий контроль** Ведущими формами текущего контроля являются: опрос, сдача нормативов.

В течение 1-го года обучения учащиеся, по мере подготовленности участвуют в совместных спаррингах и первенствах спортивных объединений, где педагогом прослеживаются определенные ошибки и недочеты, допущенные в изучении приемов и движений в борьбе. На последующих тренировках эти ошибки исправляются и совершенствуется индивидуальная техника спортсмена. На втором году обучения повышается плотность участия в соревнованиях, их ранг и статус. На данных соревнованиях тренеру необходимо замечать ошибки спортсмена в проведении приема, но и корректировать тактику ведения поединка, тем самым у борца начинает формироваться индивидуальный почерк ведения поединка. Участие в соревнованиях является критерием оценки подготовленности спортсмена и дает подсказку для работы на последующих этапах его подготовки.

#### **Промежуточная аттестация обучающихся**

Промежуточная аттестация проводится как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – полугодие, год. Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Промежуточная аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: сдача контрольных нормативов, тестирование. Для определения уровня теоретических и терминологических знаний используются тесты, «Методического пособия для контроля знаний спортсменами правил вида спорта «ДЗЮДО» на различных этапах спортивной подготовки» автор Перевозников А.С

Промежуточная аттестация осуществляется педагогом дополнительного образования.

Промежуточная аттестация проводится в период с 15 по 30 декабря и с 15 по 30 апреля.

#### **Итоговая аттестация обучающихся**

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной образовательной программе.

Итоговая аттестация обучающихся может проводиться в следующих формах: сдача контрольных нормативов, тестирование, итоги соревновательной практики, итоговый экзамен. Результаты итоговой аттестации обучающихся должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить: насколько достигнуты прогнозируемые результаты дополнительной образовательной программы каждым обучающимся;

полноту выполнения дополнительной образовательной программы;  
результативность самостоятельной деятельности обучающегося в течение всех годов обучения.

#### **Параметры подведения итогов:**

количество воспитанников, полностью освоивших дополнительную образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени, не освоивших программу (%)

причины не освоения детьми образовательной программы;

необходимость коррекции программы.

#### **Критерии оценки результативности.**

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

- **высокий уровень** – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

- **средний уровень** – объём освоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

- **низкий уровень** – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

#### **Критерии оценки уровня практической подготовки:**

- **высокий уровень** – обучающийся овладел на 100-80% умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

- **средний уровень** – у обучающегося объём освоенных умений и навыков составляет 70-50%; работает с оборудованием с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

- **низкий уровень** - ребёнок овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков;

ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога. Результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе» итоговой аттестации обучающихся объединения, который является одним из отчетных документов и хранится у администрации учреждения (приложение № 1).

Свидетельство о дополнительном образовании детей выдается обучающемуся, если он полностью освоил образовательную программу и успешно прошел итоговую аттестацию.

## Учебно – тематический план

### 1 год обучения

### «Оранжевый пояс» (11-12 лет)

№	Название разделов и тем	Общее число часов	Теория	Практика	Формы организации занятий	Формы аттестации и контроля
1.	Вводное занятие, инструктаж, гигиена, режим дня	2	1	1	групповая	беседа
2.	История развития дзюдо	2	2		групповая	опрос
3.	Диагностика, анкетирование, тестирование	6	3	3	индивидуально-групповая	сдача контрольных нормативов
4.	Общая физическая подготовка	32	2	30	групповая	сдача контрольных нормативов
5.	Специальная физическая подготовка	20	2	18	групповая	сдача контрольных нормативов
6.	Избранный вид спорта: дзюдо	10	5	5	групповая	тестирование
7.	Техническая подготовка	40	10	30	индивидуально-групповая	Итоговый экзамен
8.	Соревновательная подготовка	4	1	3	индивидуально-групповая	Спортивный результат
9.	Подвижные игры, эстафеты	22	2	20	групповая	
10.	Промежуточная аттестация	4			индивидуально-групповая	сдача контрольных нормативов
11.	Итоговое занятие	2			групповая	Спортивный праздник
		<b>144</b>	<b>27</b>	<b>117</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**1. Вводное занятие.** Теория. Беседа о необходимости соблюдения режима дня, личной гигиены и правильного питания. Техника безопасности на занятии. Понятие безопасность. Понятие техники безопасности. Этапы тренировочного процесса с учетом техники безопасности. Элементы техники безопасности в регламентированных частях тренировочного занятия. Значение соблюдения техники безопасности в процессе развития юного спортсмена. Особенности техники безопасности при соревновательных условиях.

**2. История развития дзюдо.** Теория. Развитие дзюдо в России. Взаимосвязь самбо и дзюдо. Развитие дзюдо в Челябинской области. Дзюдо как Олимпийский вид борьбы. Дзюдо и чой, история восточных единоборств со времен основания школы в Японии и Бирме по наши дни. Значение Оранжевого пояса.

Практика. Просмотр видеоматериалов.

### **3. Диагностика, анкетирование, тестирование**

Теория. Тесты на тему правил дзюдо. Тесты, на быстроту и реакцию.

Практика. Дети усвоили теоретическую основу, которая поможет им в дальнейшем на практике.

### **4. Общая физическая подготовка**

**ОФП** на скоростные качества. Развитие навыков правильного упражнения, их отработка, обучение самостоятельной работе в этом направлении. Развитие скоростных качеств при освоении действий и локомоций. Развитие скоростных качеств для решения конкретных задач в общей подготовке. Изучение форм работы индивидуально, в парах и в группах. Использование вариативных составляющих.

**ОФП** на силовые качества. Развитие навыков правильного упражнения, их отработка, обучение самостоятельной работе в этом направлении. Развитие силовых качеств при освоении действий и локомоций. Развитие силовых качеств для решения конкретных задач в общей подготовке. Изучение форм работы индивидуально, в парах и в группах. Использование вариативных составляющих.

**ОФП** на выносливость. Развитие навыков правильного упражнения, их отработка, обучение самостоятельной работе в этом направлении. Развитие качеств выносливости при освоении действий и локомоций. Развитие качеств выносливости для решения конкретных задач в общей подготовке. Изучение форм работы индивидуально, в парах и в группах. Использование вариативных составляющих.

**ОФП** на координированность. Развитие навыков правильного упражнения, их отработка, обучение самостоятельной работе в этом направлении. Развитие координированности при освоении действий и локомоций. Развитие координированности для решения конкретных задач в общей подготовке. Изучение форм работы индивидуально, в парах и в группах. Использование вариативных составляющих.

**ОФП с предметами.** Развитие навыков правильного упражнения, их отработка, обучение самостоятельной работе в этом направлении. Развитие физических качеств при освоении действий и локомоций. Развитие физических качеств для решения конкретных задач в общей подготовке. Изучение форм работы индивидуально, в парах и в группах. Использование вариативных составляющих.

**ОФП с отягощениями.** Развитие навыков правильного упражнения, их отработка, обучение самостоятельной работе в этом направлении. Развитие физических качеств при освоении действий и локомоций. Развитие физических качеств для решения конкретных задач в общей подготовке. Изучение форм работы индивидуально, в парах и в группах. Использование вариативных составляющих.

## **5. Специальная физическая подготовка** включает:

Силовые упражнения: выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные упражнения. Имитация бросков по технике 5-КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Упражнения, повышающие выносливость Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные упражнения Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

учи-коми на резине (2 бинта), учи-коми на резине (в парах), лазанье по канату (с ногами), рукоход.

## **6. Избранный вид спорта: дзюдо**

### **Основы техники и тактики дзюдо**

**Тема 1.1.** Правила техники безопасности.

**Теория:** Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в дзюдо.

**Практика:** Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

**Тема 1.2.** Введение в программу «Дзюдо».

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП.

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный

бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

**Тема 1.3.** Акробатические элементы.

**Практика:** Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

**Тема 1.4.** Само-страховка и страховка соперника.

**Теория:** Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

**Практика:** основные способы страховки соперника при броске.

**Тема 1.5.** Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.

**Теория:** Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

**Тема 1.6.** Спортивно-развивающие игры

**Теория:** Значение победы и поражения в спортивных играх.

**Практика:** Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

**Тема 1.7.** Техника самостраховки.

**Практика:** Техника самостраховки. Падение вперед и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперед через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперед из положения стоя, держась за руку партнёра.

**Тема 1.8.**

**Практика:** Захваты. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы. Борцовский мост.

**Тема 1.9.**

**Практика:** Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы.

**Тема 1.10.**

**Практика:** Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.

**Тема 1.11.** Показательные выступления

**Практика:** проведение открытого занятия для родителей, показательные выступления.

7. Для развития **технической подготовки**, обучающиеся изучают приемы в стойке: боковая подсечка в темп шагов (окури-аши-харай), передняя подножка (тай-отоши), подхват под две ноги (харай-гоши), подхват под одну ногу (учи-мата). В партере: удержание поперёк с захватом руки (кузурэ-ёка-шихо-гатамэ), удержание с головы с захватом руки (кузурэ-ками-шихо-гатамэ), удержание верхом с захватом руки (кузурэ-татэ-шихо-гатами).

8. **Соревновательная подготовка:** участие в соревнованиях по многоборью дзюдо – первый этап эстафеты, второй этап – выполнение техники приёмов



оранжевого пояса, третий этап – командные соревнования (стенка на стенку), исключая травмоопасные приёмы в стойке и удушающие и болевые приёмы в партере.

9. Педагог включает в занятия **подвижные игры** и эстафеты.

10. **Промежуточная аттестация** проводится 2 раза в год в декабре и апреле по ОФП, элементам техники дзюдо и СФП.

11. Итоговое занятие проводится в виде праздника в присутствии родителей, с приглашением известных спортсменов и тренеров.

**По результатам аттестации** вручается оранжевый пояс.

### Учебный план 2 год обучения

№	Название разделов и тем	Общее число часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1.	Вводное занятие, инструктаж, гигиена	2	1	1	
2.	Диагностика, анкетирование, тестирование	6	3	3	сдача контрольных нормативов
3.	Технико-тактическая подготовка	58	2	56	сдача контрольных нормативов
4.	Общая физическая подготовка	60		60	сдача контрольных нормативов
5.	Специальная физическая подготовка	22	2	20	сдача контрольных нормативов
6.	Техническая подготовка	46	10	36	Итоговый экзамен
7.	Подвижные игры, эстафеты	20	2	18	эстафеты
8.	Промежуточная аттестация	4		4	сдача контрольных нормативов
	Всего часов	216	20	196	

# УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

«Оранжевый пояс с зеленой нашивкой» (12-13 лет)

№	Название разделов и тем	Общее число часов	Теория	Практика	Формы организации занятий	Формы аттестации и контроля
1.	Вводное занятие, инструктаж, гигиена, режим дня	2	1	1	групповая	
2.	История развития дзюдо	2	2		групповая	
3.	Диагностика, анкетирование, тестирование	6	3	3	индивидуально-групповая	сдача контрольных нормативов
4.	Общая физическая подготовка	50	2	48	групповая	сдача контрольных нормативов
5.	Специальная физическая подготовка	45	4	41	групповая	сдача контрольных нормативов
6.	Техническая подготовка	55	10	45	индивидуально-групповая	Итоговый экзамен
7.	Соревновательная подготовка	5	1	4	индивидуально-групповая	Спортивный результат
8.	Подвижные игры, эстафеты	15	1	14	групповая	
9.	Избранный вид спорта: дзюдо	10	5	5	групповая	тестирование
10.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	20	5	15	индивидуально-групповая	
11.	Промежуточная аттестация	4		4		Сдача контрольных нормативов
12.	Итоговое занятие	2		2		Спортивный праздник
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	<b>34</b>	<b>182</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**1. Вводный этап. Инструктаж по технике безопасности.** Педагог знакомит обучающихся с историей развития дзюдо в России. С детьми проводятся беседы о необходимости соблюдения режима дня, личной гигиены и правильного питания.

**2. История Развития дзюдо в России.** История развития дзюдо в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий дзюдо и их состояние. Права и обязанности спортсмена.

### **3. Диагностика, анкетирование, тестирование**

Теория. Тесты на тему правил дзюдо. Тесты связанные на быстроту и реакцию.

Практика. Дети усвоили теоретическую основу, которая поможет им в дальнейшем на практике.

### **4. Общая физическая подготовка** включает в себя:

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях;

последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания – опускания разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе;

мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередованием напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

#### Упражнения для развития общих физических качеств

*Силовые.* Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

*Скоростные.* Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

*Координационные.* подтягивание (8 раз), отжимание (40 раз), пресс лежа (50 раз), челночный бег 3x10м (18 сек), кросс 1000 м (б/времени), прыжок в длину с места (см).

#### 5. Специальная физическая подготовка

Силовые упражнения: выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные упражнения. Имитация бросков по технике 5-КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Упражнения, повышающие выносливость Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные упражнения Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

учи-коми на резине (2 бинта), учи-коми на резине (в парах), лазанье по канату (с ногами), рукоход.

6. Для развития **технической подготовки**, обучающиеся изучают приемы в стойке: зацеп снаружи голенью (ко-сото-гакэ), бросок через бедро с захватом пояса (цури-гоши), боковая подножка на пятке (ёко-отоши), бросок через ногу в сторону скручиванием (аши-гурума). В партере: удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) (ката-джуджи-джимэ), удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх) (гяку- джуджи-джимэ), удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз) (нами- джуджи-джимэ), удушение сзади захватом двух отворотов (окури-эри-джимэ).

7. Педагог включает в занятия **подвижные игры** и эстафеты.

8. **Соревновательная подготовка.** Участие в соревнованиях по многоборью дзюдо – первый этап эстафеты, второй этап – выполнение техники приёмов оранжевого пояса с зеленой нашивкой, третий этап – командные соревнования (стенка на стенку), исключая травмоопасные приёмы в стойке и удушающие и болевые приёмы в партере.

## **9. Избранный вид спорта: дзюдо**

### **Основы техники и тактики дзюдо**

**Тема 1.1.** Правила техники безопасности.

**Теория:** Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в дзюдо.

**Практика:** Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

**Тема 1.2.** Введение в программу «Дзюдо».

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП.

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

**Тема 1.3.** Акробатические элементы.

**Практика:** Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

**Тема 1.4.** Само-страховка и страховка соперника.

**Теория:** Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

**Практика:** основные способы страховки соперника при броске.

**Тема 1.5.** Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.

**Теория:** Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

**Тема 1.6.** Спортивно-развивающие игры

**Теория:** Значение победы и поражения в спортивных играх.

**Практика:** Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

**Тема 1.7.** Техника самостраховки.

**Практика:** Техника самостраховки. Падение вперёд и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперёд через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперёд из положения стоя, держась за руку партнёра.

**Тема 1.8.**

**Практика:** Захваты. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы. Борцовский мост.

**Тема 1.9.**

**Практика:** Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы.

**Тема 1.10.**

**Практика:** Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.

**Тема 1.11.** Показательные выступления

**Практика:** проведение открытого занятия для родителей, показательные выступления.

## **10. Техничко-тактическая и психологическая подготовка**

Основы техники и тактики. Тактика проведения захвата, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

### ***Тактическая***

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрирование определенного результата»).

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться.

### ***Психологическая подготовка***

Из арсенала дзюдо:

*Для воспитания решительности.* Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций

поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба.

*Для воспитания настойчивости.* Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

*Для воспитания выдержки.* Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону. *Для воспитания смелости.* Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов.

*Для воспитания трудолюбия.* Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

Средства других видов деятельности:

*Для воспитания решительности.* Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1- 2 метра в беге на 20—30 метров.

*Для воспитания настойчивости.* Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

*Для воспитания выдержки.* Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

*Для воспитания смелости.* Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

*Для воспитания трудолюбия.* Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

11. По окончании года обучающиеся проходят аттестацию по ОФП, элементам техники дзюдо и СФП.

Аттестация проводится три раза в год:

- сентябрь – нулевой срез;
- декабрь – промежуточный;
- апрель-май – итоговый.

12. Итоговая аттестация проводится в виде праздника в присутствии родителей, с приглашением известных спортсменов и тренеров.

**По результатам** аттестации вручается оранжевый пояс с зелёной продольной нашивкой.



## Учебный план

### 3 год обучения

№	Название разделов и тем	Общее число часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1.	Вводное занятие, инструктаж, гигиена	2	1	1	Беседа-опрос
2.	Диагностика, анкетирование, тестирование	6	3	3	сдача контрольных нормативов
3.	Общая физическая подготовка	36	4	32	сдача контрольных нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка	80	20	60	сдача контрольных нормативов
5.	Специальная физическая подготовка	24	2	22	сдача контрольных нормативов
6.	Техническая подготовка	46	10	36	Итоговый экзамен
7.	Подвижные игры, эстафеты	18	2	18	эстафеты
8.	Промежуточная и итоговая аттестация	4		4	сдача контрольных нормативов
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	<b>42</b>	<b>174</b>	

# УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

«Зелёный пояс» (13-14 лет)

№	Название разделов и тем	Общее число часов	Теория	Практика	Формы организации занятий	Формы аттестации и контроля
1.	Вводное занятие, инструктаж, гигиена, режим дня	2	1	1	групповая	
2.	Теоретическая подготовка	2	2		групповая	
3.	Диагностика, анкетирование, тестирование	6	3	3	индивидуально-групповая	сдача контрольных нормативов
4.	Общая физическая подготовка	50	2	48	групповая	сдача контрольных нормативов
5.	Специальная физическая подготовка	45	4	41	групповая	сдача контрольных нормативов
6.	Техническая подготовка	55	10	45	индивидуально-групповая	Итоговый экзамен
7.	Соревновательная подготовка	5	1	4	индивидуально-групповая	Спортивный результат
8.	Подвижные игры, эстафеты	15	1	14	групповая	
9.	Избранный вид спорта: дзюдо	10	5	5	групповая	тестирование
10.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	20	5	15	индивидуально-групповая	
11.	Промежуточная аттестация	4		4		Сдача контрольных нормативов
12.	Итоговое занятие	2		2		Спортивный праздник
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	<b>34</b>	<b>182</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**1. Вводный этап. Инструктаж по технике безопасности.** Педагог знакомит обучающихся с историей развития дзюдо в России. С детьми проводятся беседы о необходимости соблюдения режима дня, личной гигиены и правильного питания.

### **2. Теоретическая подготовка**

**Тема 1.1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

**Теория:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены.

**Тема 1.2. Состояние и развитие дзюдо в России.**

**Теория:** История развития дзюдо в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий дзюдо и их состояние. Права и обязанности спортсмена.

**Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

**Теория:** Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

**Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

**Теория:** Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

**Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.**

**Теория:** Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

**Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

**Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.**

**Теория:** Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

#### **Тема 1.8. Правила соревнований по дзюдо.**

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по дзюдо.

#### **3. Диагностика, анкетирование, тестирование**

Теория. Тесты на тему правил дзюдо. Тесты связанные на быстроту и реакцию.

Практика. Дети усвоили теоретическую основу, которая поможет им в дальнейшем на практике.

#### **4. Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях;

последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой ноги, находящейся сзади; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания - опускания разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе;

мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередованием напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

#### Упражнения для развития общих физических качеств

*Силовые.* Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

*Скоростные.* Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

*Координационные.* подтягивание (10 раз), отжимание (40 раз), пресс лежа (50 раз), челночный бег 3x10м (18 сек), кросс 1000 м (б/времени), прыжок в длину с места (см).

#### 5. Специальная физическая подготовка

Силовые упражнения: выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

Скоростные упражнения. Имитация бросков по технике 5-КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Упражнения, повышающие выносливость Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные упражнения Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Включает: учи-коми на резине (2 бинта), учи-коми на резине (в парах), лазанье по канату (с ногами), рукоход.

6. Для развития **технической подготовки**, обучающиеся изучают приемы в стойке: подсад бедром и голенью (ханэ-гоши), передняя подсечка под отставленную ногу (харай-цурикоми-аши), бросок через голову с упором стопой в живот (томоэ-нагэ). В партере: удушение сзади отворотом, выключая руку (ката-ха-джимэ), удушение сзади плечом и предплечьем (хадака-джимэ), рычаг локтя захватом руки между ног (удэ-хишиги-джуджигатамэ), узел локтя (удэ-гарами).

7. Педагог включает в занятия **подвижные игры** и эстафеты.

8. **Соревновательная подготовка:** Участие в соревнованиях по многоборью дзюдо – первый этап эстафеты, второй этап – выполнение техники приёмов зелёного пояса, третий этап – командные соревнования (стенка на стенку), исключая травмоопасные приёмы в стойке и удушающие и болевые приёмы в партере.

## **9. Избранный вид спорта: дзюдо**

### ***Основы техники и тактики дзюдо***

**Тема 1.1.** Правила техники безопасности.

**Теория:** Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в дзюдо.

**Практика:** Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

**Тема 1.2.** Введение в программу «Дзюдо».

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП.

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

**Тема 1.3.** Акробатические элементы.

**Практика:** Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

**Тема 1.4.** Само-страховка и страховка соперника.

**Теория:** Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

**Практика:** основные способы страховки соперника при броске.

**Тема 1.5.** Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.

**Теория:** Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

**Тема 1.6.** Спортивно-развивающие игры

**Теория:** Значение победы и поражения в спортивных играх.

**Практика:** Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

**Тема 1.7.** Техника самостраховки.

**Практика:** Техника самостраховки. Падение вперёд и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперёд через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперёд из положения стоя, держась за руку партнёра.

**Тема 1.8.**

**Практика:** Захваты. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы. Борцовский мост.

**Тема 1.9.**

**Практика:** Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы.

**Тема 1.10.**

**Практика:** Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.

**Тема 1.11.** Показательные выступления

**Практика:** проведение открытого занятия для родителей, показательные выступления.

## **10. Техничко-тактическая и психологическая подготовка**

Основы техники и тактики. Тактика проведения захвата, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

### *Тактическая*

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться.

### *Психологическая подготовка*

Из арсенала дзюдо:

*Для воспитания решительности.* Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба в своей группе.



*Для воспитания настойчивости.* Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

*Для воспитания выдержки.* Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону. *Для воспитания смелости.* Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов.

*Для воспитания трудолюбия.* Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

Средства других видов деятельности:

*Для воспитания решительности.* Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1- 2 метра в беге на 20—30 метров.

*Для воспитания настойчивости.* Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

*Для воспитания выдержки.* Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

*Для воспитания смелости.* Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

*Для воспитания трудолюбия.* Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

11. По окончании года обучающиеся проходят аттестацию по ОФП, элементам техники дзюдо и СФП.

Аттестация проводится три раза в год:

- сентябрь – нулевой срез;
- декабрь – промежуточный;
- апрель-май – итоговый.

12. Итоговая аттестация проводится в виде праздника в присутствии родителей, с приглашением известных спортсменов и тренеров.

**По результатам аттестации вручается зелёный пояс.**

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

### Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Начало учебного года	01 сентября	01 сентября	01 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель 144 часов	36 недель/ 216 часа	36 недель 216 часа
Продолжительность учебного занятия	45 минут	45 минут	45 минут
Промежуточная аттестация	С 15 по 30 декабря	С 15 по 30 декабря	С 15 по 30 декабря
	С 15 по 30 апреля	С 15 по 30 апреля	-
Итоговая аттестация	-	-	С 15 по 30 апреля
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая
Каникулы зимние	С 1 по 7 января 2024	С 1 по 7 января 2024	С 1 по 7 января 2024
Каникулы летние	С 1 июня 2024 г.	С 1 июня 2024 г.	С 1 июня 2024 г.

### Методическое обеспечение

#### Формы и методы обучения

В тренировочном процессе используются такие методы обучения как: - объяснения - показ и непосредственная физическая помощь. Основные задачи этих методов создать правильное представление, помочь овладеть движениями, научить проявлять физическую силу, использовать психологические знания в предсоревновательный период, указать ошибки и исправить их.

#### Словесные методы

Роль слова в обучении спортивной техники очень велика. Оно помогает осмыслить движения создать представление о нем, о его характере, направлениях, усилиях. Слово связывает между собой все средства, методы и приемы обучения. Главную роль играют объяснения, после которых делается то или иное движение во время практических занятий. В начале обучения делаются короткие четкие формулировки. По мере овладения техникой объяснения делаются все более глубокими.

#### Методы обеспечения наглядности

Важную и ведущую роль в обучении спортивной технике играет образцовый показ. Наблюдая за показом, воспитанники создают целостную картину спортивной техники владения приемами борьбы дзюдо.

## **Метод непосредственной помощи тренера**

При обучении спортивной технике педагог помогает воспитаннику занять требуемое положение или сделать необходимые движения, сопровождая комментарием. При этом у обучающегося создается представление о технике на основе кинестетических ощущений, близких к тем, которые появляются при самостоятельном выполнении. Кинестетические ощущения мышц, связок позволяют лучше представить изучаемые движения, эффективней освоить элементы техники.

Во всех видах спорта человек стремится победить соперника, достичь высоких результатов. Спортивная тренировка имеет более широкие задачи: воспитание здоровых, всесторонне и гармонически развитых граждан общества, которое осуществляется посредством специализированной спортивной деятельности.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и ученика.

В учебно-тренировочном процессе важную роль играет теоретическая подготовка, которая осуществляется на всех этапах спортивной деятельности. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание, правила борьбы, жесты судей.

Основной формой является тренировка. Она делится на три части: подготовительная, главная и заключительная, которые между собой тесно взаимосвязаны.

В течение подготовительной идет подготовка организма из спокойного состояния в положение повышенной функциональной активности, достижение равномерного снабжения кровью всех мышечных групп и подготовить организм к высокой нагрузке.

Главная часть направлена на реализацию намеченной тренировки задачи. Содержание составляют собственные упражнения, обычно рандори. В других случаях выбор упражнений определяется характером задачи, например усовершенствование техники, развитие специальной физической закали и т. п. Рандори включается всегда в главную часть занятия. Интенсивность нагрузки должна достичь своего пика именно при рандори.

В заключительной части наступает постепенный возврат всех функций организма на уровень, близкий к исходному. Содержанием заключительной части являются различные упражнения общего или специального характера, которые производятся с меньшей интенсивностью, например, расслабляющие упражнения в парах, не очень сложные формы учи-коми и т. п. Динамика нагрузки не должна укладываться точно в приведенную схему. Главные задачи, пики тренировки, могут быть две и больше. Выбор упражнений, определение главных задач и соотношение отдельных частей зависит от педагога.

## **Содержание тренировки.**

Содержанием спортивной тренировки является комплекс движений, которые с течением времени сформировались в системы, названные физическими упражнениями. Они повышают способность человека работать дольше и интенсивнее.

Целесообразность физических упражнений определяется отношением их формы и структуры к специфике движения. Выделяются несколько основных групп физических упражнений:

- общеразвивающие;
- корректирующие;
- специфические;
- соревнования;
- упражнения, направленные на активный отдых и восстановление сил.

Составные части тренировки:

- общефизическая подготовка
- техническая подготовка
- специальная физическая подготовка

### **Соревновательные упражнения.**

Они направлены на выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом специализации в дзюдо, выполняются в соответствии с правилами соревнований.

**Учебно-тренировочная** деятельность дзюдоистов включает изучение и совершенствование соревновательных действий: технико-тактические действия с партнером (соперником) и их элементы; поединки с партнером (соперником), проводимые во взаимном захвате по правилам соревнований.

### **Технико-тактические действия:**

- а) атакующие — подготовительные действия дзюдоиста к атаке и действия непосредственной атаки с целью проведения приема;
- б) защитные — действия дзюдоиста в поединке с тактической задачей защиты от приема партнера (соперника);
- в) контратакующие — действия дзюдоиста, проводимые в ответ на атакующие действия партнера (соперника).

### **Поединки (схватки):**

- а) учебные — содействуют совершенствованию технико-тактических действий: дзюдоисты выполняют приемы по заданию преподавателя (обычно с односторонним сопротивлением);
- б) учебно-тренировочные — направлены на совершенствование ранее освоенных и закрепление вновь изученных технико-тактических действий (могут проводиться с учетом моделируемых ситуаций противоборства);
- в) тренировочные — моделируют условия соревнований и имеют разновидности: вольные — занимающиеся могут применять любые технико-тактические действия; условные — дзюдоистами выполняются действия по

заданию преподавателя; контрольные — определяют сильнейшего дзюдоиста или оценивают их технико-тактическую, физическую, психическую подготовленность;

г) соревновательные — совершенствуют технико-тактическую подготовленность дзюдоистов в усложненных условиях при наличии сбивающих факторов: экзогенные (внешние) факторы: значимость соревнований, жесткая манера ведения противоборства соперником, нестандартные ситуации в период соревнований, субъективное судейство и другие; эндогенные (внутренние) факторы: негативные психические состояния дзюдоистов, утомление, болевые ощущения (травмы).

Основные методы специальной и физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий — круговая тренировка).

### **Контрольно-измерительные и оценочные материалы**

#### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности**

- Бег на 30 метров выполняется на дорожке стадиона или лёгкоатлетическом манеже в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.

Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

- Челночный бег 3x10 метров выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встают у стартовой линии лицом к стокам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

- Подтягивание из виса на перекладине для мальчиков. Подтягивание выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины; движение выполняется без рывков и маховых движений ногами.

- Вис на перекладине для девочек. Повиснуть на перекладине любым удобным хватом рук. Висеть на время. Остальное тело при этом должно быть расслаблено. Затем спрыгнуть вниз (страховка тренера-преподавателя).

### Зачетные требования по ОФП

**Ф.И. учащегося, год обучения** \_\_\_\_\_

Виды упражнений	Возраст 11 лет и старше		
	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Подтягивание из виса на перекладине	М не менее 7 раз	Не менее 5-6 раз	4 раза и ниже
Бег 30 метров	М не более 5,6 секунд Д не более 5,7 секунд	Не более 5,7 с. Не более 6,0 с.	5,8 с. и ниже 6,2 с. и ниже
Челночный бег 3/10	М не более 8,4 с. Д не более 9,0 с.	Не более 8,9 с. Не более 9,4 с.	9,4 с. и ниже 9,7 с. и ниже
Прыжки в длину с места	М не менее 178 см. Д не менее 165 см.	Не менее 162 см. Не менее 147 см.	146 и ниже 124 и ниже

Сформированность теоретических знаний проверяется с использованием материалов Перевозникова А.С. «Методическое пособие для контроля знаний спортсменами правил вида спорта «ДЗЮДО» на различных этапах спортивной подготовки»

### Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса

#### 1. Спортивный зал

№	Наименование оборудования	Количество единиц
Печатные пособия		
<b>1.</b>	Перевозников А.С., Попков П.В. «Гибкий путь» от ученика до мастера дзюдо: учебно-практическое пособие для занимающихся дзюдо /А.С. Перевозников, П.В. Попков. – Челябинск, МБУДО ДЮЦ, Копейск, СК «Тайфун», 2020. – 44 с.	1
<b>2.</b>	Перевозников А.С. «Методическое пособие для контроля знаний спортсменами правил вида спорта «ДЗЮДО» на различных этапах спортивной подготовки»	1

Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, инструменты и т. п.) оборудование		
1.	Тренировочные маты (татами).	
2.	Руколаз	6
3.	Канат	5
4.	Турники.	4
5.	Резиновые жгуты.	10
6.	Мячи (набивной, футбольный, баскетбольный)	10

### **Кадровое обеспечение**

Педагогическую деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование в области физической культуры и спорта и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональном стандарте.

### **Список литературы для педагога:**

1. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. - Минск: Полымя, 1983  
Волгоград. 2008 г.
2. Матвеев С.Ф. Тренировка в дзюдо. Киев: Здоровье, 2016
3. Ого Махито Дзюдо Ростов-на-Дону: Изд-во "Феникс", 2015.
4. Пархомович Г. Основы классического дзюдо. Пермь: 2013
5. Акопян А.О. Программа «Дзюдо - М: «Советский спорт», 2015г.
6. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. — СПб.: Питер, 2014г. — С. 175–180.
7. Гальперин П. Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — 2-е изд. — М.: КДУ, 2015. — 400 с.
8. 4. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения// Вопросы психологии, 1994, № 3.
9. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2016. — 368 с.
10. Европейская спортивная политика: базовые принципы современного демократического спортивного законодательства в духе Европейской спортивной Хартии/Под общ.ред. В.Б. Шестакова, Р.Р. Вайнгертнера. — М., 2015. — С. 13–17.
11. Ерегина С. В. Теоретические основы профессиональной ориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Эслан, 2015. — 144 с.
12. Ерегина С.В. Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Народное образование, 2015. — 230 с.

13. Ерегина С.В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2017, № 2.
14. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте и Европейская Хартия спорта / Авт. — сост. В. Б. Шестаков. — М.: Красный пролетарий, 2015. — С. 132–138.
15. Зеер Э. Ф. Психология профессий. — Екатеринбург: Изд-во Урал, гос. проф. — пед. ун-та, 1997. — 243 с.
16. Калицкий Э.М. Трансформация профессионального образования в современном обществе. — Минск: РИПО, 2017. — С. 12–16.
17. Кузнецова С.А. Перспективы исследований профессиональных деформаций личности // Учен. зап. кафедры психологии Северного международного университета. Вып.1. — Магадан, 2011. — С. 14–17.
18. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.
19. Маркова А.К. Психология профессионализма. — М.: Домодедовский производственный комплекс, 1996. — С. 147–179.
20. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2015. — С. 590–591.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://sport.tmbreg.ru/> - Управление по физической культуре и спорту Тамбовской области
4. <http://www.judo.ru/> - Федерация дзюдо России
5. <http://www.mir-judo.ru/>
6. <http://judobelarus.com/>
7. <http://www.zoomby.ru/watch/55393-dzyudo-tehnika-zahvatov>

#### **Видеоматериалы:**

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся МБУДО ДЮОЦ.

В условиях реализации программы необходим доступ к фонду интернет-ресурсов.



Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения им  
дополнительной образовательной программы

Ф.И. обучающегося, год

обучения \_\_\_\_\_

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Уровень	
			1 полугодие	2 полугодие
<b>1. Организационно-волевые качества</b>				
<b>Терпение</b>	Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	Терпения хватает менее, чем на ½ занятия		
		Более, чем на ½ занятия		
		На все занятие		
<b>Воля</b>	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребенка побуждаются извне		
		Иногда – самим ребенком		
		Всегда – самим ребенком		
<b>Самоконтроль</b>	Умение контролировать свои поступки(приводить к должному свои действия)	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне		
		Периодически контролирует себя сам		
		Постоянно контролирует себя сам		
<b>2. Ориентационные качества</b>				
<b>Самооценка</b>	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная		
		Заниженная		
		Нормальная		
<b>Интерес к занятиям в объединении</b>	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	Продиктован ребенку извне		
		Периодически поддерживается самим ребенком		
		Постоянно поддерживается ребенком самостоятельно		

<b>3. Поведенческие качества</b>				
<b>Конфликтность</b> (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты		
		Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать		
		Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты		
<b>Тип сотрудничества</b> (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах		
		Участвует при побуждении извне		
		Инициативен в общих делах		



Мониторинг результатов обучения  
по дополнительной образовательной программе

Ф.И. обучающегося, год обучения \_\_\_\_\_

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Количество баллов		
		Начало года	Конец полугодия	Конец уч. года
Теоретическая подготовка  Владение специальной терминологией	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям			
	Осмысленность и правильность использования терминов			
Практические умения и навыки	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям			
Общеучебные умения и навыки  Учебно- интеллектуальные умения  Учебно- коммуникативные умения: Умение слушать и слышать педагога Умение выступать перед аудиторией	Самостоятельность в подборе и анализе спец. литературы			
	Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками			
	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога			
	Свобода владения и подачи информации			
Учебно- организационные умения и навыки: умение организовать свое рабочее место, навыки соблюдения правил безопасности, умение аккуратно выполнять работу	Самостоятельная подготовка и уборка рабочего места			
	Аккуратность и ответственность в работе			
	Соблюдение правил безопасности			

<b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>
<b>Низкий уровень</b> – обучающийся овладел менее половины объема знаний, навыков, предусмотренных программой, испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, специальным оборудованием избегает употреблять специальные термины (1 балл)
<b>Средний уровень</b> – объем освоенных знаний, умений и навыков составляет более половины объема, предусмотренных программой, обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой, работает с литературой и оборудованием при помощи родителей или педагога (2 балла)
<b>Высокий уровень</b> – обучающийся освоил практически весь объем знаний, умений и навыков, предусмотренных программой за конкретный период, специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием, со специальной литературой и оборудованием работает самостоятельно и не испытывает затруднений (3 балла)