

бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Вашкинского муниципального округа
«Вашкинский центр дополнительного образования»



Утверждаю
директор БОУ ДО «Вашкинский ЦДО»
Н.В. Белова
Приказ № 37 –ОД от 28 мая 2025 года

Принята на заседании педагогического совета:
Протокол № 4 от 28 мая 2025 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно -спортивной направленности

«Дзюдо»

Возраст обучающихся –10-18 лет

Срок реализации программы – 8 лет

Составитель: Ткачева Елена Александровна,
тренер-преподаватель, первая
квалификационная категория

с. Липин Бор
2025 год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	30
2. Комплекс организационно - педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	31
2.2. Условия реализации программы.....	37
2.3. Формы аттестации и система оценки качества образовательных результатов.....	39
2.4. Список информационных источников.....	42
Приложения.....	44

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» (далее – Программа) является программой физкультурно – спортивной направленности.

Программа разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273– ФЗ (с последующими изменениями и дополнениями).
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007г.№329 – ФЗ.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4. 3648 - 20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устав БОУ ДО «Вашкинский ЦДО», утвержден приказом Управления образования Вашкинского муниципального района № 32-ОД от 15.02.2016 г.
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся БОУ ДО «Вашкинский ЦДО»

Актуальность состоит в том, что в секции не только пропагандируется здоровый образ жизни, но и вырабатываются положительные социальные

качества личности – выносливость, выдержка, самообладание. Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Оказывают особое влияние на личность дзюдоистов детско-юношеского возраста. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Отличительные особенности данной программы – доступность и упрощенность. По ней могут обучаться дети с 10 лет. При наборе учитываются возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирование систем организма, двигательных и других функций.

Принципы, лежащие в основе программы:

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

Уровень сложности:

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

Уровни освоения ДООП	Группа	Количество часов	Срок освоения
Стартовый	Спортивно-оздоровительная группа (СОЗ)	216	2 года
Базовый	Группа начальной подготовки (НП-1, НП-2, НП -3, НП -4)	324	4 года
Углубленный	Учебно-тренировочная группа (УТ-1, УТ-2)	324	2 года

Стартовый уровень имеет продолжительность два года обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОЗ). На этом уровне формируются начальные знания и умения детей. Базовый уровень рассчитан на четыре года обучения в группах начальной подготовки (НП), где формируются прочные навыки и начинают развиваться качества личности. Углублённый

уровень включает два года обучения в учебно-тренировочных группах (УТ), где навыки совершенствуются и достигается высокий спортивный результат.

Возраст детей: программа адресована детям с 10 до 18 лет

Сроки реализации программы 8 лет с общим количеством часов 2376:

1, 2 год обучения -216 часов, с 3 по 8 год - 324 часа ежегодно.

Программа реализуется в сетевой форме.

Форма и режим занятий:

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

Режим занятий:

Уровень	Группа	Продолжительность занятия (академ. часов)	Количество занятий в неделю	Количество академ. часов в неделю
Стартовый	СОЗ	2	3 раза	6
	СОЗ	2	3 раза	6
Базовый	НП-1	3	3 раза	9
	НП -2	3	3 раза	9
	НП -3	3	3 раза	9
	НП -4	3	3 раза	9
Углубленный	УТ -1	3	3 раза	9
	УТ -2	3	3 раза	9

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Разностороннее развитие личности средствами изучения техники дзюдо

Задачи:

обучающие

- освоение техники дзюдо.

развивающие

- развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости;
- развитие устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- развитие волевых качеств;
- развитие навыков работы в команде.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ

- формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8		Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	94	-	94	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	81	-	81	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	18	-	46	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	9	-	17	Участие в соревнованиях
6	Промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение тестов
7	Медицинское обследование	2	-	2	
	Итого часов	216	8	208	

2 год обучения

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8		Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	94	-	94	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	81	-	81	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	18	-	46	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	9	-	17	Участие в соревнованиях
6	Промежуточная	4	-	4	Выполнение тестов

	аттестация				
7	Медицинское обследование	2	-	2	
	Итого часов	216	8	208	

3 год обучения

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	11	-	Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	126	-	126	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	125	-	125	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	23	-	23	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	24	-	24	Участие в соревнованиях
6	Промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение тестов
7	Медицинское обследование	2	-	2	
8	Соревновательная деятельность	9	-	9	Выполнение игровых ситуации
	Итого часов	324	11	313	

4 год обучения

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	11	-	Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	126	-	126	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	125	-	125	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	23	-	23	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	24	-	24	Участие в соревнованиях
6	Промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение тестов
7	Медицинское	2	-	2	

	обследование				
8	Соревновательная деятельность	9	-	9	Выполнение игровых ситуации
	Итого часов	324	11	313	

5 год обучения

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	11	-	Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	126	-	126	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	125	-	125	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	23	-	23	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	24	-	24	Участие в соревнованиях
6	Промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение тестов
7	Медицинское обследование	2	-	2	
8	Соревновательная деятельность	9	-	9	Выполнение игровых ситуации
	Итого часов	324	11	313	

6 год обучения

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	11	-	Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	126	-	126	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	125	-	125	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	23	-	23	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	24	-	24	Участие в соревнованиях
6	Промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение тестов
7	Медицинское	2	-	2	

	обследование				
8	Соревновательная деятельность	9	-	9	Выполнение игровых ситуации
	Итого часов	324	11	313	

7 год обучения

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	11	-	Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	126	-	126	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	125	-	125	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	23	-	23	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	24	-	24	Участие в соревнованиях
6	Промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение тестов
7	Медицинское обследование	2	-	2	
8	Соревновательная деятельность	9	-	9	Выполнение игровых ситуации
	Итого часов	324	11	313	

8 год обучения

№ п.п.	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	11	11	-	Опрос, тесты.
2.	Общая физическая подготовка	126	-	126	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
3.	Специальная физическая подготовка	125	-	125	Контрольные старты, контрольно-измерительные тесты.
4.	Техническая подготовка	23	-	23	Контрольные упражнения
5	Тактическая подготовка	24	-	24	Участие в соревнованиях
6	Промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение тестов
7	Медицинское	2	-	2	

	обследование				
8	Соревновательная деятельность	9	-	9	Выполнение игровых ситуации
	Итого часов	324	11	313	

Содержание программы

1 год обучения

Техническая подготовка

6КЮ – белый пояс

1.1. Приветствие (поклон), приветствие стоя, приветствие на коленях, пояс (завязывание), стойки. Передвижения: передвижение обычными шагами, передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-вправо; по диагонали. Повороты (перемещения тела): на 90* шагом вперед; на 90* шагом назад; на 180* скрестными шагами; на 180* круговым шагом вперед; на 180* круговым шагом назад. Захваты (основной захват – рукав-отворот).

1.2. Выведение из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево.

1.3. Падения: на бок, на спину, на живот, кувырок.

1.4. Связки технических элементов 6КЮ (Тори): основной захват – выведение из равновесия вперед; выведение из равновесия назад; основной захват – передвижение обычными шагами; основной захват – выведение из равновесия назад-вправо; основной захват – выведение из равновесия назад-влево; падение на бок, падение на спину.

2. 5КЮ – желтый пояс

2.1. Техника бросков:

- боковая подсечка под выставленную ногу;
- подсечка в колено под отставленную ногу;
- передняя подсечка под выставленную ногу;
- бросок скручиванием вокруг бедра
- отхват;
- бросок через бедро подбивом;

- зацеп изнутри голенью;
- бросок через спину с захватом рук на плечо

2.2. Техника сковывающих движений :

- удержание сбоку;
- удержание с фиксацией плеча головой;
- удержание поперек;
- удержание со стороны головы;
- удержание верхом

2.3. Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучение правильной терминологии, развитие равновесия. Составление связок из технических элементов 5 и 6 КЮ.

2.4. Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу, переход на выполнение удержания сбоку, бросок скручиванием вокруг бедра, переход на удержание со стороны головы, зацеп изнутри голенью, переход на удержание верхом, отхват переход на удержание поперек.

2.5. Борьба в партере: в стандартных и.п., в исходных положениях по заданию, конкретные удержания, уходы от удержаний, защита от удержаний, поединок до 2 минут.

2.6. Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением. С выполнением конкретного броска. Поединок до 2 минут.

Тактическая подготовка

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков, участие в соревнованиях по общефизической подготовке.

Общефизическая подготовка

- общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса; для подвижности в суставах; для сгибателей и разгибателей предплечья; для подвижности в плечевых суставах; на расслабление мышц рук и плечевого сустава; для мышц бедра и таза; для подвижности в тазобедренных

суставах; для расслабления мышц ног; для подвижности мышц шеи и туловища; для расслабления мышц шеи и туловища.

- акробатические и гимнастические упражнения;
- подвижные игры.

Развитие общих физических качеств

- силовые: подтягивание на перекладине в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине; лазанье по канату, приседания, упражнения с гантелями и набивными мячами.

- скоростные: бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места, прыжки через скакалку;

-повышающие выносливость: чередование ходьбы и бега до 2000 м, кросс 1000м;

-координационные: челночный бег; эстафеты; кувырки вперед, назад; боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево(направо) в упор на одно колено; спортивные игры; подвижные игры и эстафеты;

- повышающие гибкость: упражнения на гимнастической стенке; на перекладине; упражнения для формирования осанки; упражнения для активной гибкости;

Специальная физическая подготовка

- силовая: выполнение переворотов партнеров в партере, стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту, уходы от удержаний за 20 с

- скоростная: имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение упражнений – высед, захват, самостраховка на скорость;

- на выносливость: освобождение от захватов до 1 м, борьба в партере до 2 м;

- на координацию: выход на удержание из различных и.п., имитационные упражнения с набивным мячом;

- на гибкость: борцовский мост из стойки с помощью партнера

Психологическая подготовка

- волевая подготовка: воспитание решительности, настойчивости, выдержки, смелости, трудолюбия.

Нравственное воспитание

- взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность.

Теоретическая и методическая подготовка

- техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, режим дня, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

Контрольные и календарные соревнования

- участие в соревнованиях по общефизической подготовке, 1, 2-х и более (по рекомендации тренера) соревнованиях по дзюдо

Содержание 2 г/о

Техническая подготовка

Совершенствование техники 6 и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

1.1. Дополнительный материал 5 КЮ – техника бросков.

- задняя подножка;
- контрприем от отхвата или задней подножки;
- контрприем от зацепа изнутри голенью;
- бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.

1.2. Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники

4 КЮ – оранжевый пояс

1.3. Техника бросков:

- задняя подсечка
- подсечка изнутри
- бросок через бедро с захватом шеи
- бросок через бедро с захватом отворота
- боковая подсечка в темпе шагов
- передняя подножка

- подхват бедро (под две ноги)
- подхват изнутри (под одну ногу)

1.4. Техника сковывающих движений:

- удержание сбоку с захватом из-под руки
- удержание сбоку с захватом своей ноги
- обратное удержание сбоку
- удержание поперек с захватом руки
- удержание со стороны головы с захватом руки
- удержание верхом с захватом руки

1.5. Техника бросков:

- контрприем от боковой подсечки
- контрприем от подсечки изнутри
- контрприем от подхвата бедром
- контрприем от подхвата изнутри
- бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
- одноименный зацеп изнутри голенью
- контрприем от подхвата изнутри скручиванием

1.6. Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса:

соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

1.7. Комбинации: боковая подсечка в темпе шагов, переход на выполнение удержания поперек с захватом руки, бросок через бедро с захватом шеи переход на удержание сбоку с захватом своей ноги, подсечка изнутри переход на удержание со стороны головы с захватом рук.

1.7. Самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади; шеи спереди, сзади.

Тактическая подготовка

- тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия

действий, обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

- участие в соревнованиях, планирование соревновательного дня, анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения (раннее изученные),

Акробатические и гимнастические упражнения: кувырки в длину и высоту; кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат; висы, подтягивание за обусловленное время (20с), подтягивание в висе лежа за 20с; подтягивание различными хватами; мост гимнастический борцовский из положения стоя; забегания на борцовском мосту; перевороты с моста; равновесие-ходьба на руках; подвижные игры и эстафеты.

Общефизическая подготовка

- силовая: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа; сгибание туловища лежа на спине; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазанье по канату;

-скоростная: бег 20, 10, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20с; сгибание рук в упоре лежа за 20с;

- на выносливость: бег 2000 м, 400 м, 1500 м;

- на координацию: челночный бег, кувырки вперед, назад в парах в тройках; боковой переворот; подъем разгибом; спортивные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка

- силовая: выполнение приемов на более тяжелых партнерах;

- скоростная: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу;

- на выносливость: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 м);

- на координацию: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитация упражнения с набивным мячом;

- на гибкость: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Скорости, выносливости, координации, гибкости.

Психологическая подготовка

Воспитание решительности, выдержки, смелости, трудолюбия.

Нравственная подготовка

Взаимопомощь, дисциплинированность, инициативность.

Теоретическая и методическая подготовка

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, этикет, история дзюдо, запрещенные приемы, правила дзюдо, строение тела. Аттестационные требования к технике 5, 4 КЮ.

Контрольные и календарные соревнования

Участвовать в 2, 4-х и более (по рекомендации тренера) соревнованиях.

Восстановительные мероприятия

Прогулки, подвижные игры, закаливание, душ, баня, витаминизация.

Содержание 3 и 4 года обучения

(увеличивается количество повторений, дозировка, объем тренировочных нагрузок)

Техническая подготовка

Совершенствование техники 5, 4 КЮ. Изучение техники 3 КЮ.

3 КЮ – зеленый пояс

1.1.Техника бросков:

- зацеп снаружи голенью
- бросок через бедро с захватом пояса
- боковая подножка на пятке (седом)

- бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
- подсад бедром и голенью изнутри
- передняя подсечка под отставленную ногу
- бросок через голову с упором стопой в живот
- бросок через плечи (мельница)

1.2. Техника сковывающих движений:

- удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
- удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
- удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
- удушение сзади с двумя отворотами
- удушение сзади отворотом, включая руку
- удушение сзади плечом и предплечьем
- узел локтя
- рычаг локтя захватом руки между ног

1.3. Техника бросков:

- подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
- контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
- бросок захватом двух ног
- бросок захватом ноги за подколенный сгиб
- бросок захватом ноги за пятку
- бросок через спину (плечо) с колена (колен)

1.4. Техника сковывающих действий:

- удушение спереди кистями
- удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
- рычаг локтя от удержания сбоку
- узел локтя от удержания сбоку

1.5. Дополнительный материал:

Техника бросков:

- контрприем от боковой подсечки
- контрприем от подсечки изнутри

- контрприем от подхвата бедром
- контрприем от подхвата изнутри
- бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
- одноименный зацеп изнутри голенью
- контрприем от подхвата изнутри скручиванием

1.6. Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3, 4 КЮ

1.7. Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ

1.8. Самооборона:

Защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от удара ногой снизу. Защита от ударов рукой сверху.

6.3.2. Тактическая подготовка

2.1. Техничко-тактические действия:

- однонаправленные комбинации на основе изученных действий 5.4 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через бедро с захватом пояса, подхват бедром – подхват изнутри. Самостоятельное составление комбинаций.

- разнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинаций.

2.2. Тактика ведения поединка: составление плана поединка с противником: сбор информации; оценка обстановки – сравнение своих возможностей, условия проведения поединка, зрители, судьи, место проведения, масштаб соревнований; цель поединка – победить, не дать победить противнику (с конкретным счетом).

2.3. Тактика участия в соревнованиях: применение изученной техники и тактики в условиях соревнований, распределение силы во время поединка, подготовка к поединку –разминка, эмоциональная настройка.

6.3.3. Общефизическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, акробатические и гимнастические упражнения (раннее изученные, с увеличением дозировки); упражнения с набивным мячом, с гантелями, прыжки на батуте, плавание, кросс, спортивные игры.

6.3.4. Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения:

- с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу;

- на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Поединки:

- для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника и инерции;

- для развития быстроты: в ходе поединка изменить последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами;

- для развития выносливости: в ходе поединка быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью отдыха уставшим мышцам;

- для развития ловкости: поединки с опытным противником, использование вновь изученные приемы;

- для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

В поединках: развитие силы, быстроты, выносливость, ловкость, гибкость.

6.3.5. Психологическая подготовка

Решительность, настойчивость, выдержка, смелость, трудолюбие.

6.3.6. Нравственное воспитание

Поведение в школе, дома, в секции. Взаимопомощь, дисциплинированность, страховка партнера. Инициативность.

6.3.7. Теоретическая и методическая подготовка

Врачебный контроль и самоконтроль, знание основ техники, методики тренировки. Правила соревнований, классификация техники дзюдо, японские термины, анализ соревнований.

Соревновательная подготовка: участие в 5 – 6 соревнованиях.

6.3.8. Инструкторская и судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи – секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

6.3.9. Контрольные и календарные соревнования

Участие в 5-6 соревнованиях. Участие в «Днях борьбы»

6.3.10. Восстановительные мероприятия

Прогулки, подвижные игры. Режим дня, питание, питьевой режим. Закаливание, душ, баня. Витаминизация. Массаж.

Содержание 5 и 6 год обучения

Техническая подготовка

2 КЮ – синий пояс

1.1. Техника бросков:

- бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
- задняя подножка на пятке (седом)
- подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
- обратный переворот с подсадом бедром
- обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
- бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
- бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
- бросок выведением из равновесия вперед

1.2. Техника сковывающих действий:

- рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
- рычаг локтя внутрь через живот
- рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
- рычаг локтя внутрь, прижимая руку к ключице
- рычаг локтя внутрь ногой
- удушение спереди двумя отворотами
- удушение спереди предплечьем
- удушение захватом головы и руки ногами
- рычаг локтя захватом головы и руки ногами (дополнение)
- обратный рычаг локтя внутрь (дополнение)
- рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов), (дополнение)

1.3.Дополнительный материал:

Техника бросков:

- боковой переворот
- обратный переворот с подсадом с захватом пояса
- бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
- бросок через спину вращением с захватом руки на плечо (вертушка)
- отхват в падении с захватом руки под плечо
- подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
- бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
- бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

1.4. Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

1.5.Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

1.6.Самооборона, защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами)

Тактическая подготовка

2.1. Тактика проведение технико-тактических действий:

- **Однонаправленные комбинации:** зацеп голенью изнутри – отхват, передняя подсечка под выставленную ногу – бросок через спину захватом руки под плечо, передняя подножка – подхват изнутри, подхват под две ноги – подхват изнутри, задняя подножка – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – передняя подсечка под выставленную ногу.

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- **Разнонаправленные комбинации:** зацеп голенью изнутри – боковая подсечка под выставленную ногу, передняя подсечка под отставленную ногу – зацеп голенью снаружи, подхват изнутри – зацеп голенью, бросок через спину захватом руки под плечо – задняя подножка. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

2.2.Тактика ведения поединка:

Сбор информации о дзюдоистах, оценка ситуации, построение модели поединка с конкретным противником, подавление действий противника своими действиями.

2.3.Тактика участия в соревнованиях: цель, разработка плана действий, условия проведения соревнований.

Общезначительная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

Развитие силовых, скоростных качеств, выносливости, координации, гибкости посредством гимнастических упражнений (подтягивание, сгибание рук в упоре лежа, лазанье по канату, боковой переворот, гимнастический мост), легкой атлетике (прыжковые упражнения, бег на короткие и длинные дистанции, метания), плавания, подвижных игр, эстафет, подвижных и спортивных игр, спортивной борьбы (приседания с партнером, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях и коленях, броски партнера на скорость, длительная борьба в стойке и в партере до 15 м.), занятий в тренажерном зале.

Специальная физическая подготовка

-скоростно-силовые: поединки со сменой партнеров (2 поединка по 3 м, затем отдых 1 м, затем снова 2 поединка по 3м; броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.;

- скоростно-силовая: выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 м и еще от 3 до 6 повторений; поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью до 2 м, затем отдых 3-5 м и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 м.;

- «борцовская» выносливость: поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, активным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 м.;

- координация: в поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушающими, комбинациями, повторными атаками;

- Гибкость: забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Психологическая подготовка

Воспитание решительности, настойчивости, выдержки, смелости.

Нравственная подготовка

Соблюдение норм и требований морали, этика поведения и общения (речь, жесты) в обществе, формирование в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Дружеские отношения при проведении соревнований, досуга и т.д., положительные личные качества в общении с младшими обучающимися. Доброжелательность, честность, точность, трудолюбие, гуманизм, ответственность.

Теоретическая и методическая подготовка

Анализ соревнований; развитие дзюдо в России; гигиенические знания (весовой режим, сгонка веса, питание, закаливание, самоконтроль);

терминология дзюдо (термины на русском и японском языке); планирование подготовки (периоды: подготовительный, соревновательный, переходный); психологическая подготовка: волевые качества (смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость; нравственная подготовка (трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность).

Инструкторская практика

Организация и руководство группой, подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

Судейская практика

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушении.

Контрольные и календарные соревнования.

Принять участие в 6-7 соревнованиях в течении года. По рекомендации тренера количество соревнований можно увеличить. Участие в «Днях борьбы».

Восстановительные мероприятия

Педагогические: прогулки, плавание, подвижные игры. Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж. Медико-биологические: рациональное питание, питьевой режим, витаминизация.

Содержание 7 и 8 год обучения

Техническая подготовка

Совершенствование техники 4,3,2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ.

1 КЮ – коричневый пояс

1.1.Техника бросков:

- отхват под обе ноги

- передняя подножка на пятке (седом)
- подножка через туловище вращением
- бросок через грудь вращением (седом)
- подсад опрокидыванием от броска через бедро
- бросок через грудь прогибом
- бросок выведением из равновесия
- боковая подсечка с падением

1.2. Техника сковывающих действий:

- рычаг локтя через предплечье в стойке
- рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке

- удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

Запрещенная техника

1.3. Техника бросков:

- подъем из партера подсадом
- бросок двойным подбивом («ножницы»)
- бросок обвивом голени

1.4. Техника сковывающих действий:

- узел бедра и колена
- ущемление «ахиллова» сухожилия
- удушение сдавливанием туловища ногами

Тактическая подготовка

2.1. Техничко-тактические действия:

- **однонаправленные комбинации:** бросок захватом руки под плечо – подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, зацеп голенью снаружи – бросок через бедро, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо, боковая подсечка в темп шагов – бросок через плечи.

- **разнонаправленные комбинации:** боковая подсечка в темп шагов – зацеп голенью снаружи, боковая подсечка в темп шагов – бросок через голову.

2.2. Тактика ведения поединка: эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала до конца поединка. Модель поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

2.3. Тактика участия в соревнованиях: цель, средства для достижения цели, реализация действия и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований («День борьбы»).

Общезначительная подготовка.

Комплексное воздействие: общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения. ОРУ на развитие силы, скорости, выносливости, координации, гибкости. Круговая тренировка.

Специальные физические упражнения

Специально-подготовительные упр., набрасывания партнера, совершенствование технических действий в стойке в партере, совершенствование комбинаций, ответных бросков, борьба за захват, совершенствование защитных действий, выполнение бросков на скорость. Выполнение встречных атак контратакующих действий.

Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судейством схватки с заданием.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка: боевая готовность к соревнованиям. Установки к соревнованиям: «на победу», «повышение собственного результата», «на отбор к другому старту». Преодоление трудностей сгонки веса. Стремление к победе, целеустремленность, настойчивость.

Нравственная подготовка

Основы кодекса спортивной этики: честная игра, личный пример, этические нормы в спорте.

Теоретическая и методическая подготовка

Основы тренировки дзюдоиста; организация и содержание занятий; планирование и подготовки, контроль и учет подготовки; развитие и состояние дзюдо; технико-тактическая подготовка; отбор в сборные команды, анализ участия в соревнованиях.

Инструкторская практика.

Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение специально-подготовительных упр., проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях.

Судейская практика

Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря, заместителя главного судьи. Проведение разминки, заключительной части занятия, проведение специально-подготовительных упражнений, проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях.

Контрольные и календарные соревнования

Принять участие в 7-8 соревнованиях. По рекомендации тренера можно увеличить количество соревнований. Участие в «Днях борьбы»

Восстановительные мероприятия

Медико-биологические средства восстановления: фармакологические препараты.

Педагогические: прогулка, восстановительный бег, ролевые игры.

Физиотерапевтические: душ, сауна, массаж.

7.Медико-педагогический контроль

и регулирование веса тела.

Педагогический контроль применяется для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Педагогический контроль достигается показателями:

- функциональное состояние и подготовленность спортсмена в стандартных условиях;

- тренировочные и соревновательные воздействия;

- состояние условий соревнований;

С помощью группы тестов:

1. Тесты в покое - показатели физического развития (длина и масса тела, обхват рук, ног, туловища), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы, психологические тесты.

2. Стандартные тесты – контрольные нормативы по ОФП выполняют все без предельной нагрузки. Если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико-биологические показатели, если нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины (время, расстояние)

3. При максимальном двигательном результате измеряют показатели силы, ЧСС, МПК, анаэробный порог.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями: количество соревнований за год подготовки и динамика результатов, измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Задачи врачебного контроля:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий

- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных нагрузок. Контроль осуществляет специалист физкультурного диспансера. Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и определяют дозировку.

Спортсмены регулируют вес тела в предсоревновательном периоде. Сгонка веса – индивидуальный процесс, поэтому спортсмен должен находиться под наблюдением тренера и врача. Факторы, регулирующие

массу тела – повышение двигательной активности и рациональный режим питания.

Способы сгона веса:

- выполнение физических упражнений
- сокращение количества и снижение калорийности потребляемой пищи
- сокращение количества употребляемых жидкости и соли
- парная баня (сауна)

8.Контрольные испытания.

Контроль определяет эффективность учебно-тренировочной работы с дзюдоистами на всех этапах подготовки:

1. усвоение изученного материала
2. результаты выступления на соревнованиях
3. выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП

Контроль подготовленности дзюдоистов в учебно-тренировочных группах необходимо вести с учетом пола, биологического возраста, неодинакового развития детей с разным весом тела.

На основании сдачи переводных контрольных испытаний обучающиеся переводятся на следующий этап подготовки.

Контрольные испытания:

В ГНП – I и II г/о – выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 30-40% всех видов.

В УТГ – I и II г/о – выполнение норм по ОФП, СФП и технических приемов.

В УТГ - III, IV, V г/о – выполнение норм по ОФП, СФП, спортивного разряда.

В ГСС – I, II г/о - выполнение норм по ОФП СФП, спортивного разряда и требований ЕВСК

На каждом этапе подготовки дзюдоисты проходят аттестацию по присвоению квалификационных степеней КЮ (ученическая степень).

Ожидаемые результаты:

ГНП 1:

-выполнение нормативов ОФП

НП 2

-выполнение нормативов ОФП и СФП, ТТП

УТГ 1 год обучения

-выполнение нормативов ОФП и СФП, ТТП

-3 юношеский разряд

УТГ 2 год

-выполнение нормативов ОФП и СФП, ТТП

-2 юношеский разряд

УТГ 3 год обучения

-выполнение нормативов ОФП и СФП, ТТП

-2 юношеский разряд 50% и первый юношеский разряд 50%

УТГ 4 год обучения

-выполнение нормативов ОФП и СФП, ТТП

-первый юношеский разряд.

Этап спортивно совершенствования

-второй спортивный разряд 60%

-первый спортивный разряд 40%

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Уровень освоения Программы	Результат
Стартовый	<ul style="list-style-type: none">- Владение техникой белого пояса- Владение элементами гимнастики, акробатики, двигательными умениями- Опыт борьбы, участия в соревнованиях БОУ ДО «Вашкинский ЦДО»- Динамика развития координации, гибкости, быстроты- Динамика развития дисциплинированности, самоконтроля, самостоятельности- Развитие навыков работы в паре, в группе- Знакомство с принципами ЗОЖ- Проявление интереса к занятиям дзюдо
Базовый	<ul style="list-style-type: none">- Владение техникой жёлтого и оранжевого пояса- Владение гимнастикой, акробатикой, двигательными умениями- Динамика развития координации, гибкости, быстроты- Опыт участия в соревнованиях на уровне региона- Выполнение 3 и 2 юношеского разряда по дзюдо- Динамика развития настойчивости, выдержки, смелости

	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие навыков работы в группе, в команде - Принятие принципов ЗОЖ - Развитие устойчивого интереса к занятиям дзюдо - Опыт участия в организации соревнований в качестве волонтеров в команде организаторов
Углублённый	<ul style="list-style-type: none"> - Владение техникой зелёного и синего пояса. - Владение сложными элементами гимнастики, акробатики, двигательных умений. - Выполнение 1 юношеского, 3 и 2 взрослого разряда по дзюдо – Динамика развития координации, быстроты, силы, силовой выносливости, скорости, скоростно-силовых качеств. - Динамика развития целеустремлённости, инициативности, решительности. - Опыт участия в соревнованиях на уровне региона, СЗФО - Соблюдение принципов ЗОЖ - развитие навыков работы в команде - Устойчивый интерес к занятиям дзюдо - опыт участия в проведении соревнований в качестве судей, организаторов

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ	9	10	11	12	1	2	3	4	5	часы
1.ТЕОРИЯ										
1.Физическая культура и спорт в России.										
2.Краткие сведения о строении организма.		1								1
3.Гигиена и закаливание.			1							1
4.Морально-волевая подготовка				1						1
5.Влияние физкультуры на организм.					1					1
6.Правила организации и проведения соревнований.						1				1
7.Физиологические основы спортивной тренировки.							1			1
8.Место занятия и оборудование.								1		1
Всего:										8
2.ПРАКТИКА										
1.Общая физическая подготовка.	10	10	10	10	10	11	11	11	11	94
2.Специальная физическая подготовка.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	81

3.Техническая подготовка.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4.Тактическая подготовка.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5. Промежуточная и итоговая аттестация	2								2	4
6. Медицинское обследование	2									2
7. Соревновательная деятельность										
ВСЕГО ЧАСОВ:	27	23	23	23	23	24	24	24	25	216

2 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ	9	10	11	12	1	2	3	4	5	часы
1.ТЕОРИЯ										
1.Физическая культура и спорт в России.	1									1
2.Краткие сведения о строении организма.		1								1
3.Гигиена и закаливание.			1							1
4.Морально-волевая подготовка				1						1
5.Влияние физкультуры на организм.					1					1
6.Правила организации и проведения соревнований.						1				1
7.Физиологические основы спортивной тренировки.							1			1
8.Место занятия и оборудование.								1		1
Всего:										8
2.ПРАКТИКА										
1.Общая физическая подготовка.	10	10	10	10	10	11	11	11	11	94
2.Специальная физическая подготовка.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	81
3.Техническая подготовка.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4.Тактическая подготовка.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
5. Промежуточная и итоговая аттестация	2								2	4
6. Медицинское обследование	2									2
7. Соревновательная деятельность										
ВСЕГО ЧАСОВ:	27	23	23	23	23	24	24	24	25	216

3 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ	9	10	11	12	1	2	3	4	5	часы
------------	---	----	----	----	---	---	---	---	---	------

1.ТЕОРИЯ										
1.Физическая культура и спорт в России.	1									1
2.Краткие сведения о строении организма.		1								1
3.Гигиена и закаливание.			2							2
4.Морально-волевая подготовка				1						1
5.Влияние физкультуры на организм.					1					1
6.Правила организации и проведения соревнований.						2				2
7.Физиологические основы спортивной тренировки.							1			1
8.Место занятия и оборудование.								1		1
Всего:										11
2.ПРАКТИКА										
1.Общая физическая подготовка.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126
2.Специальная физическая подготовка.	13	14	14	14	14	14	14	14	14	125
3.Техническая подготовка.	2	2	3	3	3	2	2	3	3	23
4.Тактическая подготовка.	2	2	3	3	3	3	3	3	2	24
5. Промежуточная и итоговая аттестация	2								2	4
6. Медицинское обследование	2									2
7. Соревновательная деятельность		1	1	1	1	1	1	1	1	9
ВСЕГО ЧАСОВ:	36	33	36	35	35	35	34	35	36	324

4 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ	9	10	11	12	1	2	3	4	5	часы
1.ТЕОРИЯ										
1.Физическая культура и спорт в России.	1									1
2.Краткие сведения о строении организма.		1								1
3.Гигиена и закаливание.			2							2
4.Морально-волевая подготовка				1						1
5.Влияние физкультуры на организм.					1					1
6.Правила организации и проведения соревнований.						2				2
7.Физиологические основы спортивной тренировки.							1			1

8.Место занятия и оборудование.								1		1
Всего:										11
2.ПРАКТИКА										
1.Общая физическая подготовка.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126
2.Специальная физическая подготовка.	13	14	14	14	14	14	14	14	14	125
3.Техническая подготовка.	2	2	3	3	3	2	2	3	3	23
4.Тактическая подготовка.	2	2	3	3	3	3	3	3	2	24
5. Промежуточная и итоговая аттестация	2								2	4
6. Медицинское обследование	2									2
7. Соревновательная деятельность		1	1	1	1	1	1	1	1	9
ВСЕГО ЧАСОВ:	36	33	36	35	35	35	34	35	36	324

5 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ	9	10	11	12	1	2	3	4	5	часы
1.ТЕОРИЯ										
1.Физическая культура и спорт в России.	1									1
2.Краткие сведения о строении организма.		1								1
3.Гигиена и закаливание.			2							2
4.Морально-волевая подготовка				1						1
5.Влияние физкультуры на организм.					1					1
6.Правила организации и проведения соревнований.						2				2
7.Физиологические основы спортивной тренировки.							1			1
8.Место занятия и оборудование.								1		1
Всего:										11
2.ПРАКТИКА										
1.Общая физическая подготовка.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126
2.Специальная физическая подготовка.	13	14	14	14	14	14	14	14	14	125
3.Техническая подготовка.	2	2	3	3	3	2	2	3	3	23
4.Тактическая подготовка.	2	2	3	3	3	3	3	3	2	24

5. Промежуточная и итоговая аттестация	2								2	4
6. Медицинское обследование	2									2
7. Соревновательная деятельность		1	1	1	1	1	1	1	1	9
ВСЕГО ЧАСОВ:	36	33	36	35	35	35	34	35	36	324

6 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ	9	10	11	12	1	2	3	4	5	часы
1.ТЕОРИЯ										
1.Физическая культура и спорт в России.	1									1
2.Краткие сведения о строении организма.		1								1
3.Гигиена и закаливание.			2							2
4.Морально-волевая подготовка				1						1
5.Влияние физкультуры на организм.					1					1
6.Правила организации и проведения соревнований.						2				2
7.Физиологические основы спортивной тренировки.							1			1
8.Место занятия и оборудование.								1		1
Всего:										11
2.ПРАКТИКА										
1.Общая физическая подготовка.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126
2.Специальная физическая подготовка.	13	14	14	14	14	14	14	14	14	125
3.Техническая подготовка.	2	2	3	3	3	2	2	3	3	23
4.Тактическая подготовка.	2	2	3	3	3	3	3	3	2	24
5. Промежуточная и итоговая аттестация	2								2	4
6. Медицинское обследование	2									2
7. Соревновательная деятельность		1	1	1	1	1	1	1	1	9
ВСЕГО ЧАСОВ:	36	33	36	35	35	35	34	35	36	324

7 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ	9	10	11	12	1	2	3	4	5	часы
1.ТЕОРИЯ										

1.Физическая культура и спорт в России.	1									1
2.Краткие сведения о строении организма.		1								1
3.Гигиена и закаливание.			2							2
4.Морально-волевая подготовка				1						1
5.Влияние физкультуры на организм.					1					1
6.Правила организации и проведения соревнований.						2				2
7.Физиологические основы спортивной тренировки.							1			1
8.Место занятия и оборудование.								1		1
Всего:										11
2.ПРАКТИКА										
1.Общая физическая подготовка.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126
2.Специальная физическая подготовка.	13	14	14	14	14	14	14	14	14	125
3.Техническая подготовка.	2	2	3	3	3	2	2	3	3	23
4.Тактическая подготовка.	2	2	3	3	3	3	3	3	2	24
5. Промежуточная и итоговая аттестация	2								2	4
6. Медицинское обследование	2									2
7. Соревновательная деятельность		1	1	1	1	1	1	1	1	9
ВСЕГО ЧАСОВ:	36	33	36	35	35	35	34	35	36	324

8 год обучения

СОДЕРЖАНИЕ	9	10	11	12	1	2	3	4	5	часы
1.ТЕОРИЯ										
1.Физическая культура и спорт в России.	1									1
2.Краткие сведения о строении организма.		1								1
3.Гигиена и закаливание.			2							2
4.Морально-волевая подготовка				1						1
5.Влияние физкультуры на организм.					1					1
6.Правила организации и проведения соревнований.						2				2
7.Физиологические основы спортивной тренировки.							1			1

8.Место занятия и оборудование.								1		1
Всего:										11
2.ПРАКТИКА										
1.Общая физическая подготовка.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	126
2.Специальная физическая подготовка.	13	14	14	14	14	14	14	14	14	125
3.Техническая подготовка.	2	2	3	3	3	2	2	3	3	23
4.Тактическая подготовка.	2	2	3	3	3	3	3	3	2	24
5. Промежуточная и итоговая аттестация	2								2	4
6. Медицинское обследование	2									2
7. Соревновательная деятельность		1	1	1	1	1	1	1	1	9
ВСЕГО ЧАСОВ:	36	33	36	35	35	35	34	35	36	324

2.2.Условия реализации программы

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

Организационные условия.

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

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

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

Совокупность организационных условий на всех уровнях обучения по программе

Материально-технические условия

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

- татами – 2 шт.
- канат для лазанья -1 шт.

Кадровые условия

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

Требования к технике безопасности

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 безопасности на занятиях, служит правильная техника выполнения приёмов и упражнений, а также знание самостраховки и выполнение подстраховки партнёра.

2.3. Формы аттестации и система оценки качества образовательных результатов.

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

1. Вводный контроль. Проводится в начале первого года обучения для изучения состава занимающихся. Для этого устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая подготовленность, выявляется их готовность к предстоящим занятиям, отношение к занятиям физкультурой и спортом.
2. Оперативный контроль. Предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма обучающегося (частота дыхания, цвет кожных покровов, работоспособность), для оперативного регулирования динамики нагрузки.
3. Текущий контроль. Используется для фиксации уровня развития волевых качеств и качеств, необходимых для работы в команде. Результаты этого контроля дают возможность корректировать уровень сложности предлагаемых заданий, определять педагогическую тактику организации групповой и командной работы.
4. Аттестация по результатам освоения части Программы. Позволяет получать информацию о суммарном эффекте системы спортивных занятий за

год. Результаты, полученные в ходе контроля, позволяют определить эффективность процесса подготовки. Для этого применяются нормативы по физической подготовке и техническая аттестация.

5. Аттестация по итогам освоения Программы. Проводится в конце обучения по программе для определения успешности выполнения учебной программы, качества решения поставленных задач, по разным критериям подготовки.

Комплексная оценка качества реализации Программы осуществляется в соответствии с системой критериев и показателей, представленных в таблице

	Критерии	Показатели	Форма аттестации /средство диагностики	Вид педагогического контроля	Оценочные средства, диагностические материалы
1	Техническая подготовленность	-уровень освоения техники дзюдо; -уровень спортивного разряда: -уровень спортивных достижений	Экзамен по технике по требованиям Федерации России; Выполнение спортивного разряда Анализ спортивных достижений(уровень соревнований, позиция в турнирной таблице)	Промежуточный и итоговый контроль	Требования к уровню технической подготовленности Федерации дзюдо
2	Физическая подготовленность	Уровень развития физических качеств (сила, скоростно – силовые, координация, гибкость)	Контрольное тестирование	Промежуточный и итоговый контроль	Тест – нормативы (Приложение № 1)
3	Сформированность устойчивого интереса к занятиям дзюдо	-наличие интереса к занятиям дзюдо; - наличие интереса к участию в соревнованиях	- учет посещаемости; - учет количества принятых соревнований	Текущий и промежуточный	Журнал учета посещаемости

	Развитость волевых качеств	Уровень развития волевых качеств	Педагогическое наблюдение	Текущий и промежуточный	Уровни развития волевых качеств (Приложение № 2)
4	Развитость навыков работы в команде	Уровень развития навыков работы в паре, в мини-группе, в команде	Педагогическое наблюдение	Текущий, промежуточный	Уровни развития навыков в команде (Приложение № 3)
5	Развитость ценностного отношения к здоровому образу жизни	Уровень принятия ЗОЖ	Беседа, опрос	Вводный, промежуточный, итоговый	Тест «Культура ЗОЖ»

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.

2.4. Список информационных источников:

1. Безрукова, В.С. Педагогика [Текст] / В.С. Безрукова. – Екатеринбург.: изд-во «Деловая книга», 1996.
2. Булкин, В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта [Текст] / В.А. Булкин: учебное пособие – СПб.: СПбГАФК, 1996.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов [Текст] / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 1988.
4. Годик, М.А. Совершенствование силовых качеств [Текст] / М.А. Годик // Современная система спортивной тренировки. – М.: «СААМ», 1995.
5. 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.
6. 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.
7. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999.
8. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2003.
9. Сироткин, О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов [Текст] / О.А. Сироткин. – Челябинск, 1996
10. «Дзюдо»: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ,

специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/
Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.

11. «Физиология человека «ФИС» 1975 год 5- издание под общей редакцией профессора Н.В. Зимкина.

12. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры»: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

13. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.

14. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (мужчины и женщины) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», №767 от 21.08.2017, Москва -2018

15. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб .: Питер, 2016.- 352 с.: ил. (Серия «Мастер Психологии»).

16. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие /Сост. А.М. Ахатов, И.В. Работин. – КамГАФКСиТ, 2008 – 56 с.

17. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / Под ред. В.В. Гожина и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.

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

Контрольные тесты – нормативы
Стартовый уровень
Контрольные нормативы для групп СОЗ

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

Базовый уровень обучения
Контрольные нормативы для группы НП-1

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин:		
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 сек)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,7 сек)
Гибкость	Наклон вперед сидя с касанием за линией стоп (не менее 5 см)	Наклон вперед сидя с касанием за линией стоп (не менее 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)

Контрольные нормативы для группы НП-2,3,4

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)

Углубленный уровень обучения

Контрольные нормативы для групп 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 20 сек. (не менее 22 раз)	Пресс 20 сек (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)

Контрольные нормативы для групп 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	Подтягивание из виса на низкой перекладине

	(не менее 12 раз)	(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 20 сек. (не менее 25 раз)	Пресс 20 сек (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

Показатели волевых качеств обучающихся

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

Показатели развития навыков в команде

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

Тест «Культура здорового образа жизни»

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

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

Часть 1. Знание принципов ЗОЖ (для обучающихся на стартовом уровне программы)	
1. Что такое здоровье?	баллы
а) отсутствие болезней;	1
б) способность работать долгое время без усталости;	0
в) хорошее физическое самочувствие и настроение	2
2. Что вредит здоровью?	
а) недостаток витаминов	1
б) малоподвижный образ жизни	2
в) занятия спортом	0
3. Что не вредит здоровью?	
а) курение	0
б) закаливание	1
в) активный отдых	2
4. Что не поможет организму стать сильнее?	
а) занятия спортом	0
б) активный отдых	1
в) компьютерные игры	2
б) знать правила здорового образа жизни	1
с) избегать вредных привычек, правильно питаться, соблюдать режим дня, заниматься физкультурой и спортом	2
6. Для чего нужно закаляться?	
а) чтобы укрепить здоровье	2
б) чтобы не бояться холода и жары	0
в) чтобы тренировать силу воли	1
Часть II. Принятие установок ЗОЖ (для обучающихся на базовом уровне программы)	
1. Как ты считаешь, вредные привычки приводят:	
а) к замедлению роста организма	1
б) к уважению окружающих, интересному опыту	0
в) к развитию хронических заболеваний	2
2. Здоровый образ жизни для тебя это:	
а) идеал, которого не достичь	0
б) твоя ежедневная система действий, направленная на сохранение и укрепление здоровья	2
в) перечень мероприятий в школе, направленных на укрепление и сохранение здоровья	1
3. Какие привычки ты считаешь полезными для здоровья?	
а) регулярно читать новости спорта	0
б) регулярно измерять пульс, давление	1
в) регулярно делать зарядку, пробежку	2
4. Что значит для тебя «питаться правильно»?	
а) есть все, что нравится и сколько хочется;	0
б) есть в одно и то же время, не менее 4 раз в день;	1

в) есть сбалансированную по составу и калорийности пищу, не переедать;	2
5. Какая привычка никогда не станет твоей?	
а) привычка обливаться холодной водой	0
б) привычка совершать утреннюю или вечернюю пробежку	1
в) привычка употреблять психо-активные вещества (никотин, алкоголь и пр.)	2
6. Если твой друг предложит тебе закурить, то ты	
а) согласишься	0
б) откажешься	1
в) откажешься и будешь убеждать друга бросить курить	2
Часть III. Проявление культуры здорового образа жизни в поведении (для обучающихся по углубленному уровню)	
1. Регулярно ли ты делаешь утреннюю зарядку?	
а) да, для меня это необходимо	2
б) хотел бы делать, но не всегда удаётся себя заставить	1
в) нет, не делаю.	0
2. Каникулы удались, если ты смог:	
а) активно заниматься спортом	2
б) принять участие в различных проектах со своими друзьями (лагерные сборы, походы, поездки)	1
в) играть без ограничений в компьютерные игры	0
3. Когда ты ложишься спать?	
а) всегда в одно время	2
б) по настроению.	0
в) по окончании всех дел	1
4. Какое место занимает спорт в твоей жизни?	
а) активно занимаюсь спортом, стремлюсь к спортивным достижениям	2
б) спорт для меня – это способ отдохнуть от нагрузки в школе	1
в) занимаюсь спортом, чтобы суметь постоять за себя	0
5. Что ты делаешь для укрепления своего здоровья?	
а) не имею вредных привычек	1
б) одеваюсь по погоде, ем витамины	0
в) правильно питаюсь, соблюдаю режим дня, занимаюсь физкультурой	2
6. Что для тебя важнее? Какая ценность будет для тебя на первом месте?	
а) здоровье (отсутствие болезней, хорошее настроение)	2
б) материальная обеспеченность (много денег, хорошая одежда и др.).	0
в) уважение окружающих (хорошие отношения с одноклассниками, друзьями)	1

Обработка данных: за выбор варианта ответа учащиеся получают 0,1 или 2 балла. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний, установок и действий, соответствующих ЗОЖ. Максимально возможная сумма баллов – 12.

0-2 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, установки и принципы ЗОЖ не присвоены;

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

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

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

11-12 – высокий уровень Знания, установки и поведение полностью