

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное автономное образовательное учреждение дополнительного
образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр
дополнительного образования детей Хабаровского края)»
Филиал КГАОУ ДО РМЦ в г. Комсомольске-на Амуре

Рассмотрена
на заседании научно-
методического совета Центра

Протокол № 3
«30» июня 2023 г.

Утверждаю
Генеральный директор
КГАОУ ДО РМЦ
М.В. Кацупий
«3» июля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Дзюдо»

(разноуровневая программа)

Уровень освоения: стартовый, базовый

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 3 года (стартовый уровень – 1 год, базовый – 2 года)

Составитель:

Шеремет

Павел Андреевич,

тренер-преподаватель

г. Комсомольск-на-Амуре


2023 год

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Дзюдо»

СОГЛАСОВАНО:

Методист Филиал КГАОУ ДО РМЦ
в г. Комсомольске-на Амуре

 / Есенина А.П.
подпись

Составитель ДООП:

Шеремет П.А.


подпись

тренер-преподаватель

Заключение: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соответствует требованиям к разработке ДООП и рекомендована к реализации решением ИМС от 25.05.2023г., протокол № 5.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность (единоборства) стартового и базового уровней. Данная программа регламентирует образовательную деятельность, раскрывающую весь комплекс направлений по физическому воспитанию детей и подростков от 6 до 17 лет.

При разработке программы учтены требования нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 28.09.2020 г. № 28 (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.);
- Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.05.2023 № 218П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае»;
- Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)».

Актуальность программы.

Дзюдо является олимпийским видом спорта. Это вид спортивной борьбы культивируется в большинстве стран мира, в том числе и в России.

Программа составлена на основе типовых учебных программ по дзюдо для учреждений дополнительного образования, спортивных школ.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского

населения России в последнее десятилетие значительно снижаются показатели здоровья, мотивации здорового образа жизни, наблюдается пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому формирование мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

Отличительной особенностью программы является то, что она разработана с учетом региональных условий, оснащенности материальной базы Филиала, контингента обучающихся и календаря соревнований по дзюдо различного уровня (муниципального, краевого). Сегодня в регионе наблюдается снижение доступности дзюдо из-за роста платных секций и школ. Поэтому бюджетный вариант общеразвивающей программы «Дзюдо» поможет привлечь в секцию единоборств детей разных социальных групп, что в целом положительно повлияет на развитие детского и юношеского спорта, социализацию детей. Это важно ещё и потому, что программа построена на основном принципе - признание приоритета физического и духовного здоровья человека и гражданина над собственно спортивными достижениями (при их неизменной важности).

Разнообразные формы спортивной, интеллектуальной, социальной самореализации обучающихся в процессе освоения программы играют важную роль в системе профилактики школьной неуспешности.

Формирование в сознании детей и подростков активной гражданской позиции, развитие патриотических чувств, понимание принадлежности к многонациональной российской государственности, осознанию российской идентичности и нравственное развитие обучающихся осуществляются в процессе реализации образовательного процесса и плана воспитательной работы.

Данная программа составлена на основе постепенного перехода от обучения общим физическим к специальным физическим и технико-тактическим действиям, к их совершенствованию в условиях роста физических и психологических возможностей. Материал представлен в виде набора операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья обучающихся. Учебный материал предполагает усложнение и расширение ранее изученного материала, углубление и конкретизацию отдельных его элементов.

При разработке программы учтен современный опыт обучения и тренировки юных дзюдоистов, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, гигиене, психологии.

Адресат программы:

Возраст обучающихся по программе:

- 1 год обучения (спортивно-оздоровительная группа) – 6-12 лет.
- 2 год обучения (группы начальной подготовки) – 7-15 лет
- 3 год обучения – 8-17 лет.

Учащиеся, желающие обучаться по данной программе, принимаются в спортивное объединение по письменному заявлению родителей (законных представителей). **К занятиям допускаются дети при условии прохождения медосмотра и наличии медицинской справки, подтверждающей допуск врача.**

Группы могут формироваться в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся. В спортивно-оздоровительную группу зачисляются учащиеся, не имеющие опыта спортивной подготовки. В группы начальной подготовки зачисляются учащиеся прошедшие обучение в спортивно оздоровительной группе или уже имеющие спортивный опыт и физическую подготовку в других учреждениях.

Группы учащихся в объединении «Дзюдо», как правило, смешанные, разновозрастные. В программе учитываются особенности физиологических различий подростков, возрастные особенности развития, учитываются физические нагрузки, возрастание объема техники и тактики борьбы дзюдо, индивидуальная и коллективная работа с обучающимися.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы 3 года:

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	1-2 часа	3	4ч.	36	144 ч.
2 год обучения	1-2 часа	3	4-5ч.	36	144 -180ч.
3 год обучения	1-2 часа	3	5ч.	36	180ч.
Итого:					468-504ч.

Наполняемость группы: 12-15 человек.

Программа реализуется в 3 этапа:

1. 1 год – спортивно оздоровительная группа (СОГ)
2. 2 и 3 год – группа начальной подготовки (ГНП)

Формы организации образовательного процесса:

- фронтальная (работа со всеми учащимися одновременно);
- групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определённой задачи).

Групповая форма работы представлена: индивидуально-групповой (распределение учебной работы между учащимися группы, где каждый учащийся выполняет часть общей задачи) и работой в парах (направлена на достижение

дидактической цели: усвоение, закрепление, проверка знаний);

- индивидуальная форма занятий (учащемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Виды занятий: игра-соревнование, соревнование, мастер-класс, беседа, лекция, ролевая игра.

Форма обучения – очная. В исключительных случаях (во время пандемии, в периоды длительного отсутствия ребёнка на занятиях) дистанционная.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные;
- теоретические и учебно-тренировочные занятия;
- игровые, проверочные и другие.

По итогам каждого года подготовки учащиеся выполняют контрольные нормативы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Способствование формированию у обучающихся активной гражданской позиции, совершенствованию навыков спортивной подготовки, развитию устойчивой высокой мотивации к здоровому образу жизни посредством обучения борьбе дзюдо.

Задачи программы:

Предметные

- повышать интерес учащихся к изучению базовой техники рукопашного боя;
- развивать физические качества, общую и специальную физическую, технико-тактическую и психологическую подготовку учащихся;

Метапредметные

- сформировать потребности в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни;
- способствовать развитию у обучающихся навыков позитивной коммуникации в процессах взаимодействия в коллективе;
- способствовать формированию спортивно - ориентированного детско-подросткового сообщества с благоприятным социально-психологическим климатом, направленным на достижение высоких спортивных результатов (группа 3 года обучения);

Личностные

- обеспечивать гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности обучающихся.

1.3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения
Спортивно-оздоровительная группа

№ п/ п	Раздел, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теори я	Практик а	
	Теория				
1.	Вводное занятие. Техника безопасности в спортивном зале. Краткий обзор развития дзюдо. Знакомство с программой. Спортивные игры	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
2.	Понятие об общей физической подготовке (ОФП). Общеразвивающие и строевые упражнения, разминка	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
4.	Общие понятия о гигиене. Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания.	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
5.	Техника безопасности. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях по дзюдо.	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
6.	Медицинский контроль и самоконтроль	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные

					занятия
7.	Техника и тактика дзюдо.	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
8.	Организация и правила соревнований	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
9.	Основы методики обучения и тренировки	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
	Практика				
10.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50		50	Наблюдение, тестирование
11.	Специальная физическая подготовка (СФП)	30		30	Наблюдение, тестирование
12.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	20		20	Наблюдение, тестирование
13.	Психологическая подготовка (ПП)	6		6	Наблюдение, тестирование
14.	Соревновательная деятельность. Поведение спортсмена перед соревнованиями.	12		11	Результаты спортивных соревнований различного уровня
15.	Контрольно-переводные нормативы.	12		12	Выполнение контрольных нормативов
Итого:		144	9	135	

Учебный план 2 года обучения
Группа начальной подготовки

№ п/ п	Раздел, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теори я	Практи ка	
	Теория				
1.	Техника безопасности в спортивном зале. Принципы общей физической подготовки.	5/3	2/1	3/2	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
2.	История борьбы дзюдо. Этикет в дзюдо. Поклоны, уважение к сопернику.	5/3	1	4/2	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
3.	Гигиеническая характеристика оборудования. Режим тренировочных занятий и соревнований.	5/3	2/1	3/2	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
4.	Медицинское обследование, гигиена, закаливание. Самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля спортсмена.	5/4	2/1	3	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
5.	Соблюдение техники безопасности на тренировках и на соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.	3/2	2/1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
6.	Изучение техники и тактики дзюдо	6/5	3/2	3	Устный опрос, письменный

					опрос, тестирование, контрольные занятия
7.	Организация и правила соревнований	3	1	2	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
8.	Основы методики обучения тренировке	5/4	3/2	2	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
	Практика				
9.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50/40		50/40	Наблюдение, тестирование
10.	Специальная физическая подготовка (СФП)	40/30		40/30	Наблюдение, тестирование
11.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	30/25		30/25	Наблюдение, тестирование
12.	Психологическая подготовка (ПП)	6/5		6/5	Наблюдение, тестирование
13.	Соревновательная деятельность. Поведение спортсмена перед соревнованиями.	12		12	Результаты спортивных соревнований различного уровня
14.	Контрольно-переводные нормативы.	5		5	Выполнение контрольных нормативов
Итого:		180/144	16/10	164/134	

Учебный план 3 года обучения

№ п/ п	Раздел, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теори я	Практик а	
	Теория				
1.	История и развитие борьбы дзюдо в регионе. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо	2	2		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
2.	Единая всероссийская спортивная классификация Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК ТЭ, ССМ.	2	2		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
3.	Техника безопасности. Медицинский контроль и самоконтроль. Способы оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах.	5	3	2	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
4.	Оборудование и инвентарь. Технические характеристики. Нормы и требования. Уход.	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
5.	Организация и правила соревнований	2	2		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
6.	Теория и методика освоения дзюдо.	5	2	3	Устный опрос, письменный

					опрос, тестирование, контрольные занятия
	Практика				
7.	Общая физическая подготовка. Ходьба, бег, прыжки, метания, гимнастические упражнения без предметов	45		45	Наблюдение, тестирование
8.	Специальная физическая подготовка. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения на развитие быстроты. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие ловкости и прыгучести. Упражнения на развитие силы.	38		38	Наблюдение, тестирование
9.	Технико-тактическая подготовка. Основы техники. Техника борьбы лёжа. Техника борьбы в стойке. Ударные тренировки. Основы тактики дзюдо. Основы тактики рукопашного боя. Приёмы самообороны от различных видов нападений	30		30	Наблюдение, тестирование
10.	Психологическая подготовка. Психологический настрой дзюдоиста. Поведение спортсмена перед соревнованиями. Экстремальные ситуации на соревнованиях.	18		18	Наблюдение, тестирование
11.	Инструкторская и судейская практика	5	3	2	Наблюдение, тестирование
12.	Соревновательная деятельность.	14		14	Результаты спортивных

					соревнований различного уровня
13.	Восстановительные мероприятия	5	1	4	Наблюдение, тестирование
14.	Контрольно-переводные нормативы	5		5	Выполнение контрольных нормативов
15.	Заключительное занятие.	2		2	
Итого:		180	16	164	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Спортивно-оздоровительная группа

1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности в спортивном зале. Краткий обзор развития дзюдо. Знакомство с программой.

Практика: Спортивные игры

2. Понятие об общей физической подготовке (ОФП).

Теория: Общеразвивающие и строевые упражнения

Практика: разминка

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Теория: опорно-двигательная система человека. Нервная система. Пищеварение.

Практика: Действия в строю на месте и в движении.

4. Общие понятия о гигиене. Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания.

Теория: Значение и основные правила закаливания. Закаливание водой, воздухом, солнцем.

Практика: Ходьба. Действия при ходьбе.

5. Техника безопасности. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях по дзюдо.

Теория: Понятие о травмах, краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по дзюдо.

Практика: тренировка оказания первой помощи при травмах.

6. Медицинский контроль и самоконтроль

Теория: Значение медико-биологического обследования в подготовке спортсмена. Режим тренировочных занятий и соревнований. Спортивная форма.

Особенности питания.

Понятие о самоконтроле.

Практика: Ведение дневника самоконтроля.

7. Техника и тактика дзюдо.

Теория: Технический арсенал дзюдоиста: броски, болевые приемы, удержания, удары и удушающие приемы. Терминология дзюдо. Этикет.

Практика: Упражнения на развитие выносливости. Спортивные игры.

8. Организация и правила соревнований

Теория: Понятие о соревновательной деятельности. Виды соревнований.

Поведение спортсмена перед стартом.

Практика: участие в соревновании «Стенка на стенку»

9. Основы методики обучения и тренировки

Теория: методика проведения построения и разминки.

Практика: самостоятельное проведение разминки.

10. Общая физическая подготовка (ОФП)

- ✓ стойки (правая, левая, высокая, фронтальная и др.),
- ✓ передвижения (обычными шагами, подшагиванием),
- ✓ повороты, упоры, захваты, падения,
- ✓ страховка и само страховка.

11. Специальная физическая подготовка (СФП)

- ✓ Падения
- ✓ Упражнения для выведения из равновесия
- ✓ Упражнения для бросков, подножек, подсечек, зацепов, подхватов, бросков через голову, спину, для бросков прогибом

- ✓ упражнения с мячом для техники
- ✓ упражнения с мячом для тактики
- ✓ упражнения с поясом
- ✓ Упражнения для удержаний, для ухода от удержаний
- ✓ Схватки

12. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

- ✓ Броски
- ✓ Защиты от бросков
- ✓ Удержания, уходы
- ✓ Болевые приемы
- ✓ Переворачивания
- ✓ Выведение из равновесия
- ✓ Зацепы, обвивы, подхваты
- ✓ Подавление, маневрирование, маскировка.

13. Психологическая подготовка (ПП)
✓ Упражнения на преодоление страха
14. Соревновательная деятельность.
✓ Соревнования по ОФП.
15. Контрольно-переводные нормативы (приложение).

Содержание учебного плана 2 года обучения

Группа начальной подготовки

1. Техника безопасности в спортивном зале. Принципы общей физической подготовки.

Теория: Техника безопасности в спортивном зале. Принципы в процессе тренировки: постепенность, повторность, индивидуализация

Практика: спортивные игры.

2. История борьбы дзюдо.

Теория: Этикет в дзюдо. Поклоны, уважение к сопернику.

Практика: прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, со сменой положения ног, с поворотами, с вращениями, через скакалку, через партнера и т.д.

3. Гигиеническая характеристика оборудования. Режим тренировочных занятий и соревнований.

Теория: Оборудование и инвентарь на занятиях дзюдо. Режим тренировочных занятий и соревнований.

Практика: тренировка с использованием оборудования зала.

4. Медицинское обследование, гигиена, закаливание. Самоконтроль.

Теория: Медицинское обследование, гигиена, закаливание.

Практика: Ведение дневника самоконтроля спортсмена.

5. Соблюдение техники безопасности на тренировках и на соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Теория: Причины травм и их профилактика.

Практика: отработка приёмов оказания первой доврачебной помощи.

6. Изучение техники и тактики дзюдо

Теория: Основы базовой техники и тактики дзюдо.

Практика: Совершенствование базовой техники: техника борьбы в стойке, дистанции и захваты, стойки и передвижения, подготовка бросков, благоприятные моменты для бросков. Подготовка бросков.

7. Организация и правила соревнований

Теория: правила соревнований. Настрой на соревнование и факторы, способствующие этому.

Практика: проведение соревнований.

8. Основы методики обучения тренировке

Теория: Принципы обучения: сознательность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность.

Практика: самостоятельное проведение разминки, учебной тренировки.

9. Общая физическая подготовка (ОФП)

✓ Бег: на короткие дистанции, на различных стартовых положениях, на средние дистанции, по пересеченной местности, по песку, воде, в равномерном темпе, с ускорением, с изменением направления.

✓ Метания: теннисного меча, толкания набивного мяча из различных положений и т.д.

✓ выведение из равновесия

✓ падения

✓ Упражнения для развития физических качеств

✓ Применение методов развития физических качеств: предельных нагрузок, меняющихся нагрузок, упражнений в статическом режиме, изометрический метод, упражнения с партнером и т.п.

10. Специальная физическая подготовка (СФП)

✓ развитие специальных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости и ловкости.

✓ Разновидности схваток для развития специальных физических качеств самбиста.

11. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

✓ Отработка техники бросков и подсечек

✓ Отработка техники сковывающих движений: удерживания

✓ Отработка техники бросков: подножки, контрприёмы, захваты

✓ Отработка техники сковывающих действий: удержания

12. Психологическая подготовка (ПП)

✓ Воспитание смелости: падения, кувырки

✓ Воспитание выдержки: упражнения для подавления эмоций

✓ Воспитание настойчивости: выполнение сложных по координации упражнений

✓ Воспитание решительности: своевременное выполнение заданий, упражнений

✓ Воспитание инициативности

✓ Развитие моральных качеств: тактичности, дисциплины, честности, скромности, социальной активности, трудолюбия, принципиальности, целеустремленности.

13. Соревновательная деятельность. Поведение спортсмена перед соревнованиями.

14. Контрольно-переводные нормативы.

✓ Изучение таблиц нормативов.

✓ Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, технике выполнения бросков.

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. История и развитие борьбы дзюдо в регионе.

Теория: Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по борьбе дзюдо

2. Единая всероссийская спортивная классификация

Теория: Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК ТЭ, ССМ.

3. Техника безопасности.

Теория: Медицинский контроль и самоконтроль. Способы оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах.

Практика: ведение дневника самоконтроля.

4. Оборудование и инвентарь.

Теория: Технические характеристики. Нормы и требования. Уход. Техника безопасности работы с инвентарем и оборудованием. Ремонт

Практика: отработка болевых приёмов.

5. Организация и правила соревнований.

Теория: Поведение спортсмена перед соревнованиями. Экстремальные ситуации на соревнованиях.

6. Теория и методика освоения дзюдо.

Теория: Понятие о теории, методике и принципах освоения дзюдо.

Практика: самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия.

7. Общая физическая подготовка.

✓ Освоение базовых действий на начальном этапе при обучении ударам: положения тела (стойки), передвижения и дистанции

✓ Удары руками, ногами, головой

✓ Удушающие приёмы

✓ Защиты от ударов

8. Специальная физическая подготовка.

✓ Упражнения на развитие выносливости.

✓ Упражнения на развитие быстроты.

✓ Упражнения на развитие гибкости.

✓ Упражнения на развитие ловкости и прыгучести.

✓ Упражнения на развитие силы.

9. Техничко-тактическая подготовка.

Основы техники.

- ✓ Техника борьбы лёжа.
- ✓ Техника борьбы в стойке.
- ✓ Ударные тренировки
- ✓ Приемы рукопашного боя

Основы тактики дзюдо.

- ✓ Комбинации ударов рук и ног
- ✓ Тактика ведения поединка
- ✓ Контрприёмы
- ✓ Техника и тактика самозащиты
- ✓ Основы тактики рукопашного боя.
- ✓ Тактика ведения группового боя
- ✓ Приёмы самообороны от различных видов нападений

10. Психологическая подготовка.

Психологический настрой дзюдоиста:

- ✓ Разбор и анализ экстремальных ситуаций на соревнованиях.
- ✓ Разминка перед стартом
- ✓ Моделирование мгновенных переходов с приема на прием.

11. Инструкторская и судейская практика

Теория: Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

Практика: посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Заполнение протоколов.

12. Соревновательная деятельность. Поведение спортсмена перед соревнованиями. Соревнования: контрольные, отборочные, основные, главные.

13. Восстановительные средства и мероприятия.

Теория: Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности.

Практика: использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов.

14. Контрольно-переводные нормативы. Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, технике и тактике выполнения бросков (приложение 1).

15. Заключительное занятие. Восстановительные упражнения. Спортивные игры.

1.4. Планируемые результаты

Год обучения	Планируемые результаты		
	Предметные	Метапредметные	Личностные
1 год обучения	<p><u>Учащиеся будут владеть знаниями о:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - общей физической подготовке; - специальной физической подготовке; - режиме тренировочных занятий и соревнований; - технико-тактической подготовке; - нормативах по общей и специальной физической подготовке; - психологической подготовке; - соревновательной деятельности 	<p><u>Учащиеся будут уметь:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - избегать травмоопасные ситуации на занятиях и соревнованиях; - соблюдать гигиену и гигиенические требования к одежде и обуви - применять правила закаливания водой, воздухом, солнцем. 	<p><u>Учащиеся научатся:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - работать в парах; - работать в команде - правильно питаться - следить за своим здоровьем - применять простейшие приёмы самообороны - первым правилам самоконтроля
2 год обучения	<p><u>Учащиеся будут знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Принципы спортивной тренировки - Историю борьбы дзюдо, правила этикета в дзюдо; - правила техники безопасности на тренировках и на соревнованиях; - основы базовой техники и тактики борьбы дзюдо; - показатели контрольно-переводных нормативов 	<p><u>Учащиеся получат навыки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования работы; - оказания первой доврачебной помощи; - профилактики травм - учета психологических факторов, способствующих настрою на соревнования 	<p><u>Учащиеся научатся:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - уважать соперника - вести дневник самоконтроля; - правильно применять приёмы самообороны - соблюдать волю и выдержку
3 год обучения	<p><u>Учащиеся узнают:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - основные положения теории и методики освоения 	<p><u>Учащиеся овладеют</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Способами 	<p><u>Учащиеся научатся:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ответственности

	<p>дзюдо;</p> <p><u>Учащиеся овладеют:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Основными упражнениями ОФП: ходьба, бег, прыжки, метания, гимнастические упражнения - Основными упражнениями СФП: упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости и прыгучести; - основами техники и тактики рукопашного боя; - основами психологической подготовки: психологической настрой спортсмена перед соревнованиями, экстремальные ситуации на соревнованиях; - основами соревновательной деятельности 	<p>оказания первой доврачебной помощи при спортивных травмах;</p> <p>- приёмами поведения в экстремальных ситуациях</p> <p>- навыками восстановительных мероприятий</p>	<p>за свои результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимовыручке в команде - выдержке и спокойствию - приёмам самообороны от различных видов нападений; - закалять волю и выдержку
--	--	---	--

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09. 2023 г.	31.05. 2024 г.	36	108	144	3 раза в нед. по 1-2 часа
2 год обучения						
3 год обучения	01.09. 2023 г.	31.05. 2024 г.	36	108	180	3 раза в нед. по 1-2 часа

1 год обучения

№ п/п	Дата (учебная неделя)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля
1.	01-02.09.2023	Вводное занятие. Техника безопасности в спортивном зале. Спортивные игры.	2	Интерактивная беседа, учебная тренировка	Входная диагностика
2.	04-09.09.2023	Понятие об общей физической подготовке. Общеразвивающие и строевые упражнения	4	Учебно-тренировочное занятие	Контроль выполнения упражнений
3.	11-16.09.2023	Краткие сведения о строении и функциях организма. ОФП: основная стойка дзюдоиста	4	Интерактивная беседа	Тест Опрос
4.	18-23.09.2023	Общие понятия о гигиене. Закаливание организма. ОФП: стойки (правая, левая, высокая, фронтальная и др.)	4	Учебно-тренировочное занятие	Устный опрос
5.	25-30.09.2023	Техника безопасности. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях по дзюдо. ОФП: передвижения.	4		Устный опрос
6.	02-07.10.2023	Медицинский контроль. СФП: Падения	4		Опрос
7.	09-14.10.2023	Самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля. ОФП: передвижения (обычными шагами, подшагиванием)	4		Проверка
8.	16-21.10.2023	Техника и тактика дзюдо. ОФП: повороты	4		Проверка техники

					исполнени я
9.	23- 28.10.2023	Работа по каникулярному плану			
10.	30.10- 04.11.2023	ОФП: упоры, захваты	4	Учебное занятие	Проверка техники исполнения
11.	06- 11.11.2023	Организация и правила соревнований. СФП: упражнения для выведения из равновесия	4		
12.	13- 18.11.2023	ОФП: падения. Отработка падений. Работа со скакалкой	4		
13.	20- 25.11.2023	Основы методики обучения. ОФП: самостоятельная разработка и проведение разминки.	4	Практику м	Контроль выполнения
14.	27.11- 02.12.2023	Основы методики тренировки. ОФП: страховка и само страховка.	4	Практику м	
15.	04- 09.12.2023	Подготовка к соревнованиям. Первые соревнования по ОФП на призы Деда Мороза.	4	Соревнования	Контроль выполнения правил
16.	11- 16.12.2023	СФП: упражнения для бросков, подножек, подсечек, зацепов, подхватов, бросков через голову, спину, для бросков прогибом	4	Учебно-тренировочное занятие	Проверка техники исполнения
17.	18- 23.12.2023	СФП: упражнения с мячом для техники	4		
18.	25- 30.12.2023	СФП: упражнения с мячом для тактики	4		
19.	08- 13.01.2024	ОФП: упражнения с поясом	4		
20.	15- 20.01.2024	СФП: упражнения для удержаний	4		

21.	22- 27.01.2024	СФП: упражнения для ухода от удержаний	4		
22.	29.01- 03.02.2024	СФП: схватки	4		
23.	05- 10.02.2024	ОФП: Броски	4		
24.	12- 17.02.2024	ОФП: Защиты от бросков	4		
25.	19- 24.02.2024	ОФП. Удержания, уходы	4		
26.	26.02- 02.03.2024	ОФП. Болевые приемы	4		
27.	04- 09.03.2024	ОФП. Переворачивания	4		
28.	11- 16.03.2024	Мероприятия по каникулярному плану			
29.	18- 23.03.2024	ОФП. Выведение из равновесия	4	Учебно-тренировочное занятие	Проверка техники исполнения
30.	25- 30.03.2024	ОФП. Зацепы, обвивы, подхваты	4		
31.	01- 06.04.2024	ОФП. Подавление	4		
32.	08- 13.04.2024	ОФП. Маневрирование	4		
33.	15- 20.04.2024	ОФП. Маскировка.	4		
34.	22- 27.04.2024	ПП: упражнения на преодоление страха	4		
35.	29.04- 04.05.2024	Соревновательная деятельность	4		Контроль выполнения правил
36.	06- 11.05.2024	Поведение спортсмена перед соревнованием	4	Практикум	Психологический тест

37.	13- 18.05.2024	Выполнение нормативов по общей физической подготовке	4	Тренировка	Выполнение соответствия нормативу
38.	20- 25.05.2024	Спортивные игры	4	Тренировка	
39.	27- 31.05.2024	Итоговые занятия. Спортивные игры	2	Тренировка	
			144	ИТОГО:	
40.	Август	Реализация профиля «Спортивное лето»	20	Спортивные игры ОФП СФП Заключительное занятие. ТТП	

3 год обучения

№ п/п	Дата (учебная неделя)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля
1.	01- 02.09.2023	Техника безопасности в спортивном зале. ОФП.	3	Интерактивная беседа	Тест
2.	04- 09.09.2023	Разминка. ОФП. Спортивные игры	5	Учебно-тренировочное занятие	Опрос Норматив
3.	11- 16.09.2023	Принципы общей физической подготовки. ОФП.	5		
4.	18- 23.09.2023	История борьбы дзюдо. ОФП.	5	Интерактивная беседа Практикум Тренировка	Устный опрос
5.	25- 30.09.2023	Этикет в дзюдо. ОФП.	5		
6.	02- 07.10.2023	Поклоны, уважение к сопернику. ОФП.	5		
7.	09-	Гигиеническая	5		Опрос

	14.10.2023	характеристика оборудования. СФП.		Учебно-тренировочное занятие	
8.	16-21.10.2023	Режим тренировочных занятий. ОФП.	5		
9.	23-28.10.2023	Режим соревнований. ОФП.	5		
10.	30.10-04.11.2023	Медицинское обследование, ОФП.	5	Интерактивная беседа	
11.	06-11.11.2023	Работа по каникулярному плану		Мероприятия по плану каникул	
12.	13-18.11.2023	Гигиена. ОФП.	5	Учебная тренировка	Опрос
13.	20-25.11.2023	Закаливание. ОФП.	5		
14.	27.11-02.12.2023	Самоконтроль. ОФП.	5		
15.	04-09.12.2023	Ведение дневника самоконтроля спортсмена. ОФП.	5		
16.	11-16.12.2023	Соблюдение техники безопасности на тренировках	5	Практикум Тренировка	Проверка
17.	18-23.12.2023	Соблюдение техники безопасности на соревнованиях. СФП.	5		
18.	25-30.12.2023	Причины травм и их профилактика. ОФП.	5		
19.	08-13.01.2024	Оказание первой доврачебной помощи.	5		
20.	15-20.01.2024	Изучение техники и тактики дзюдо. ОФП.	5		
21.	22-27.01.2024	ТТП: отработка техники бросков и подсечек	5		
22.	29.01-03.02.2024	ТТП: отработка техники сковывающих движений: удерживания	5	Беседа Тренировка	Проверка техники исполнения
				Учебно-тренировочное занятие	

23.	05- 10.02.2024	Организация соревнований. СФП: развитие специальных физических качеств: быстроты, силы.	5		Опрос
24.	12- 17.02.2024	Правила соревнований. ТПП: отработка техники бросков: подножки	5		
25.	19- 24.02.2024	Основы методики обучения СФП: развитие специальных физических качеств: гибкости, выносливости	5		
26.	26.02- 02.03.2024	Построение учебно-тренировочного занятия. ОФП.	5		
27.	04- 09.03.2024	Основы методики тренировки. СФП.	5		
28.	11- 16.03.2024	Структура тренировки. ОФП.	5		
29.	18- 23.03.2024	Работа по каникулярному плану			
30.	25- 30.03.2024	Самостоятельное проведение разминки. ОФП.	5	Практическое занятие Тренировка	Проверка выполнения
31.	01- 06.04.2024	Соревновательная деятельность. СФП: развитие специальных физических качеств: ловкости.	5	Учебно-тренировочное занятие	Устный опрос
32.	08- 13.04.2024	Поведение спортсмена перед соревнованиями. СФП. ПП: воспитание смелости: падения, кувырки	5	Беседа	Опрос
33.	15- 20.04.2024	СФП: разновидности схваток для развития специальных физических качеств самбиста	5	Учебно-тренировочное занятие	

34.	22- 27.04.2024	ТТП: отработка техники сковывающих действий: удержания	5		Проверка техники исполнения
35.	29.04- 04.05.2024	СФП: разновидности схваток	5		
36.	06- 11.05.2024	ТТП. отработка техники бросков: контрприёмы	5		
37.	13- 18.05.2024	ТТП. отработка техники бросков: захваты	5		
38.	20- 25.05.2024	Контрольно-переводные нормативы. ПП: упражнения для подавления эмоций	5	Выполнение нормативов	Соответствие нормативу
39.	27- 31.05.2024	Итоговое занятие. Поединки	2	Тренировка	Проверка правил
			180	ИТОГО:	
40.	Август	Реализация профиля «Спортивное лето»	25	Спортивные игры ОФП СФП Заключительное занятие. ТТП	

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение программы

- Учебное помещение, спортивный зал борьбы, тренажёрный зал.
- Специальное снаряжение и оборудование:
 1. Татами.
 2. Турники, манекены, тренажеры, перекладины, брусья.
 3. Спортивный инвентарь: мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный), скакалки, мячик маленький, резина, кувалда, сдвоенное автомобильное колесо, канат.
 4. Наглядные пособия: видеоматериалы схваток, соревнований, обучающих роликов.
- Технические средства обучения:
 5. Форма (кимоно).

6. Компьютер – 1
7. Принтер -1
8. Мультимедийная установка – 1
9. Экран - 1
- 10.Видеокамера – 1
- 11.Фотоаппарат -1

2. *Информационное обеспечение реализации программы:* интернет-ресурсы

3. *Дидактическое обеспечение реализации программы*

- наглядные пособия

- видеоматериалы (видеоотчеты соревнований, тренировочных сборов);
- фотоматериалы.
- - раздаточный материал для учащихся
- бланки тестов и анкет;
- бланки диагностических и творческих заданий

2.3. Формы аттестации (контроля)

Формы контроля:

- входная диагностика, где посредством бесед, анкетирования, тестирования выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся, т.е. их стартовые возможности (сентябрь);
- текущий контроль как оперативная проверка результатов освоения программы, позволяет установить степень освоения программного материала учащимися, их отношение к занятиям, старание, прилежание (в течение учебного года);
- промежуточная аттестация, позволяющая выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений, навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы (январь);
- итоговая аттестация предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям образовательной программы и позволяет проанализировать степень усвоения программы (май).

Формы аттестации: устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия, зачёт, технический зачёт, результаты спортивных соревнований различного уровня, наблюдение, решение ситуационных задач, выполнение контрольных нормативов.

Уровень теоретической подготовки: определяется через зачётные теоретические занятия по разделам программы в форме контрольно-тренировочных тестов и заданий, устного, письменного опроса, анкетирования.

Уровень практической подготовки: сдачей спортивных нормативов во время зачётных учебно-тренировочных занятий и сборов, а также итогами выступлений на соревнованиях.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитания: отслеживается через тестирование и наблюдения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: дневник самоконтроля, материалы анкетирования и тестирования, дневник достижений учащегося, протоколы соревнований, портфолио, карта оценки результатов освоения программы.

2.4. Оценочные материалы

- Нормативы объединения дзюдо по каждому году обучения (Приложение 1)
- Комплекс контрольных упражнений по ОФП (Приложение 2)
- Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (Приложение 2)

2.5. Методические материалы

Формы, методы и приёмы, используемые в программе «Дзюдо»

Формы занятий:	Приемы и методы организации образовательного процесса:	Дидактический материал:	Формы подведения итогов:	Техническое оснащение:
<ul style="list-style-type: none"> - лекции, - практическое занятие, - демонстрация технического действия, - беседа, - просмотр соревнований 	<ul style="list-style-type: none"> - словесный метод, - метод показа, - парный спарринг - круговой, - попеременный, - спортивно-игровой - повторный, - идеомоторный, - метод расчленённого разучивания, - метод целостного упражнения, 	<ul style="list-style-type: none"> - инструкции по технике безопасности , - нормативы, - комплексы упражнений, - презентации, - подвижные игры с элементами волейбола, - подвижные игры, - правила борьбы, 	<ul style="list-style-type: none"> - контрольные нормативы, - контрольные и упражнения в спарринге, - беседа с учащимися, - опрос учащихся, - практические упражнения, - наблюдение за учащимися, - выполнение специальных заданий, - наблюдение за поведением 	<ul style="list-style-type: none"> - спортивный зал, - инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры.

	- метод подводящих упражнений, - групповой, просмотр видео материала и последующее обсуждение, - просмотр аудио и видео материалов, - метод психорегуляции, - аутогенная тренировка	- тестовые вопросы.	во время спаррингов, - результаты года, - участие в соревнованиях	
--	---	---------------------	---	--

Основная единица образовательного процесса в дзюдо на разных этапах обучения – учебно-тренировочное занятие. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачу укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомления с техническим арсеналом, повышение мотивации к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям борьбой дзюдо.

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

При расчете времени на каждый из основных видов занятий на тренировках продолжительностью 45, 60 и 90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

- ✓ Обязательный комплекс упражнений (в разминке) 3-5 мин.
- ✓ Элементы акробатики 6-10 мин.
- ✓ Игры в касания 4-7 мин.
- ✓ Освоение захватов 6-10 мин.
- ✓ Упражнения на борцовском мосту 5-7 мин.

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия может быть использовано на изучение и совершенствование подводящих упражнений, элементов техники борьбы, оценочных приемов в партере и стойке в пропорции 2:1.

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной и начальной подготовки должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий (*Приложение 3*).

2.6. План воспитательной работы объединения дзюдо на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Название мероприятия/события	Форма проведения	Сроки проведения
Работа с учащимися в объединении			
1.	Просмотр и обсуждение видеороликов «Свеча памяти», «День солидарности в борьбе с терроризмом».	Медиа час	Сентябрь 2023 г.
2.	Встреча с ветеранами спорта. Показательные выступления для ветеранов спорта	Спортивное мероприятие	Октябрь 2023 г.
3.	Проведение тренировки по эвакуации обучающихся при получении информации об угрозе совершения или совершения террористического акта.	Тренировка	Октябрь 2023 г.
4.	Проведение показательной учебной тренировки	Тренировка	Ноябрь 2023г.
5.	Показательные тренировки в честь Дня воинской славы	Тренировка	Декабрь 2023 г.
6.	Богатырский поединок «Красив в строю – силен в бою»	Мероприятие	Февраль 2024 г.
7.	Участие в лыжном марафоне «Лыжня России-2024», посвященном Дню защитника Отечества	Марафон	Февраль 2024 г.
8.	Инструктаж учащихся по обеспечению быстрой и безопасной эвакуации учащихся из спортзала в случае ЧС	Лекция	март-апрель 2024 г.
9.	«Стенка на стенку» между дзюдо и кудо	Спортивное мероприятие	Март 2024 г.
Общие дела и события в Филиале			
10.	ЭХО (Эстафета хороших дел) помощь пожилым людям «Спешите делать добро»	Мероприятие	Октябрь 2023 г.
11.	«Волонтерство»	Информационный час	Ноябрь 2023 г.
12.	Правовой час ко Дню прав человека и Дню конституции РФ	Медиа час	Декабрь 2023 г.

	«Знаешь ли ты свои права».		
13.	Открытый турнир по дзюдо на Кубок Деда Мороза	Спортивное мероприятие	21-22.12.2023
14.	Межклубные соревнования между дзюдо и кудо	Соревнования	Февраль 2024 г.
	Работа с родителями		
15.	Родительские собрания	Мероприятие	сентябрь, май 2024 г.
16.	Совместные мероприятия с родителями	Мероприятие	По плану мероприятий
17.	Анкетирование родителей	Анкетирование	Октябрь, январь, апрель
18.	Индивидуальные и групповые консультации	Консультации	По требованию
19.	Участие в заседании родительского комитета «План на 2024 год»	Родительское собрание	Январь 2024 г.

2.7. Список используемых источников

Список литературы для педагога

1. Акопян А.О. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян, В. В. Кашавцев, Т. П. Клименко. - М. : Советский спорт, 2003. - 96 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.
3. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 4. - С. 21-26, 39-40.
4. Борьба вольная: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б. А. Подливаев Д. Г. Миндиашвили Г. М. Грузных А. П. Купцов. - М. : Советский спорт, 2005. - 216 с.
5. Греко-римская борьба: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 272 с.
6. Дзюдо: учебная программа для учреждений дополнительного образования / авт.-сост. И. Д. Свищев [и др.]. - М.: Советский спорт, 2003. - 112 с.

7. Модельные характеристики соревновательной деятельности высококвалифицированных дзюдоистов : метод. рекомендации / А. В. Еганов, Ю. Г. Мартемьянов, Ф.А. Керимов, П. Л. Боярогло ; Узбекский гос. ин-т физ. культуры. - Ташкент: [б.и.], 1986. -19 с.

8. Еганов А.В. Методика начального обучения в дзюдо: учебник для тренеров-преподавателей, работающих с начинающими дзюдоистами / А. В. Еганов ; Уральский гос. ун-т физ. культуры. - Челябинск : [б.и.], 2008. - 283 с.

9. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. - М. : Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.

10. Квашук П.В. Совершенствование управления развитием детско-юношеского спорта в России / П. В. Квашук, Н. П. Грачёв, И. Н. Маслова // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. - 2011. - № 5. - С. 64-68.

11. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо / Г. П. Пархомович. - Пермь : Урал-Пресс Лтд, 1993. - 303 с.

12. Дзюдо. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ Олимпийского резерва. О.В.Хижевский, В.Я. Кулакевич. Учебное пособие (допущено Министерством спорта и туризма РБ в качестве учебной программы) НИИ Министерства спорта и туризма РФ. Москва: 2006

13. Свищёв И.Д. Дзюдо: примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп (СОГ), спортивных клубов (СК), детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) / И. Д. Свищёв, С. В. Ерёгина - М. : СпортУниверПресс, 2003. - 77 с.

14. Филин В.П. Актуальные проблемы теории и методики юношеского спорта / В. П. Филин // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 2. - С. 25-31.

15. Хижевский О.В. Воспитание психологических, морально–этических и волевых качеств военнослужащих в процессе занятий физической культурой и спортивными единоборствами. Учебно-методическое пособие. УО «Военная академия РБ». Минск 2009.

16. Хижевский О.В. Меры предупреждения спортивного травматизма в Вооруженных Силах РФ. Учебно-методическое пособие. УО «Военная академия РФ». Москва 2009.

17. Единая спортивная классификация РФ.

Список литературы для учащихся

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.

2. Пархомович Г. П. Основы классического дзюдо / Г. П. Пархомович. - Пермь: Урал-Пресс Лтд, 1993. - 303 с.

3. Хижевский О.В. Воспитание психологических, морально–этических и волевых качеств военнослужащих в процессе занятий физической культурой и спортивными единоборствами. Учебно-методическое пособие. УО «Военная академия РБ». Минск 2009.

4. Хижевский О.В. Меры предупреждения спортивного травматизма в Вооруженных Силах РФ. Учебно-методическое пособие. УО «Военная академия РФ». Москва 2009.

5. Единая спортивная классификация РФ.

6. Журнал «Мир Дзюдо».

7. Журнал «Здоровье».

8. Журнал «Физкультура и спорт».

Приложение 1.

Нормативы объединения дзюдо по каждому году обучения

1 год обучения (спортивно-оздоровительные группы)

	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
ОФП			
1	«Челночный бег» 3X10 м, с	8.5-10.0	8.9-10.1
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	6-3	-
3	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	15-8
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15-7	8-5
5	Упор углом на брусьях	4-2	-
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	11-5
7	Прыжок в длину с места, см	190-140	180-130
8	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, м	13.5-10.7	10.5-8.5
Техническая подготовка			
9	Исходное положение «борцовский мост» (Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону))	«+» или «-»	
10	Варианты самостраховки	«+» или «-»	
11	Владение техникой дзюдо из всех основных классификационных групп	«+» или «-»	

2 год обучения (группы начальной подготовки)

	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
ОФП			
1	«Челночный бег» 3X10 м, с	8.4-9.4	8.8-10.0
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	7-4	-
3	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	17-10
4	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17-8	9-5
5	Упор углом на брусьях	5-3	-
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)	-	13-6
7	Прыжок в длину с места, см	200-145	190-135
8	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы, м	14.5-11.8	11.5-10.0
Техническая подготовка			
9	Исходное положение «борцовский мост» (Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону))	«+» или «-»	
10	Варианты самостраховки	«+» или «-»	
11	Демонстрация базовых элементов: стоек, захватов, передвижений	«+» или «-»	
12	Владение техникой дзюдо из всех основных классификационных групп	«+» или «-»	

3 год обучения

Контрольные упражнения		Юноши		Девушки	
ОФП					
1	«Челночный бег» 10X10 м, с	25.7			
2	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	19			
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	70			
4	Прыжок в длину с места, см	250			
5	Метание набивного мяча (2 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	14			
СФП и ТП					
9	Исходное положение «борцовский мост» (Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	19.0	18.0	17.0	16.0
10	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	25.0	23.0	21.0	20.0
11	Демонстрация приемов, защит контрприемов и комбинаций из всех основных классификационных групп в стойке и борьбе лежа	+ -	+ -	+ -	+ -
12	Выполнение спортивного разряда	2-й юн.	1-й юн.	2-й спор-ный	1-й спор-ный

Нормативы для групп объединения дзюдо, девушки

Контрольные упражнения					
		1 год	2 год	3 год	4-5 год
ОФП					
1	«Челночный бег» 10X10 м, с	30.5	29.8	28.9	28.2
2	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	22	24	27	30
3	Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	18	22	26
4	Прыжок в длину с места, см	210	215	220	225
5	Метание набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу спиной по направлению броска, м	13	14.5	15	16.5

СФП и ТП					
9	Исходное положение «борцовский мост» (Забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону), с	25.0	23.0	21.0	19.0
10	10 переворотов из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с	28.0	26.0	24.0	22.0
11	Демонстрация приемов, защит контрприемов и комбинаций из всех основных классификационных групп в стойке и борьбе лежа	+ -	+ -	+ -	+ -
12	Выполнение спортивного разряда	2-й юн.	1-й юн.	2-й спор- ный	1-й спор- ный

Приложение 2.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

Тест 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) И.п.: в упоре лежа, голова – туловище – ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – полного выпрямления рук. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Тест 2. Прыжок в длину с места И.п.: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Длина прыжка измеряется в сантиметрах. Дается три попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест 3. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине И.п.: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполняемых упражнений в одной попытке за 30 сек.

Тест 4. Из виса поднос ног к перекладине Тестируемый принимает положение виса и, не сгибая рук, подносит носки ног к перекладине.

Тест 5. Бег на 30, 60, 100 м с низкого, высокого старта Бег на 30, 60, 100 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа 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;

Тест 6. Бег на 1500 м с высокого старта. На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу

Тест 7. Подтягивание на перекладине из положения виса тестируемый подтягивается (руки разгибаются полностью, подбородок выше перекладины, не нарушать вертикаль);

Тест 8. Жим штанги лёжа (для определённого возраста) На специальном станке тестируемый выполняет жим штанги лёжа от груди (при фиксации штанги руки должны быть выпрямлены)

Тест 9. Лазанье по канату Тестируемый выполняет упражнение без помощи ног.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности:

- Забегания на борцовском мосту – выполняются на татами (босиком) и оценивается качество забеганий в обе стороны по 5-балльной системе;
- Подъем разгибом из исходного положения «борцовский мост» - выполняется на татами, в дзюдоги, босиком и оценивается качество выполнения 3-х вставаний по 5-балльной системе;
- Вставание из положения стойки в положение «борцовский мост» - выполняется на татами, в дзюдоги, босиком и оценивается качество выполнения 3-х вставаний по 5-балльной системе;
- Время 8-ми бросков «прогибом», выполняется на татами, с борцовским манекеном, в дзюдоги, босиком. Засчитываются броски, выполненные с оценкой не ниже 3-х баллов.

Приложение 3.

Игры

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Номера заданий для игр в касания:

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1.	Затылок	1	11	12	31
2.	Спина	2	13	14	32
3.	Поясница	3	15	16	33
4.	Передняя часть живота	4	17	18	34
5.	Левая часть живота	5	19	20	35
6.	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7.	Левое плечо	7	23	24	37
8.	Правая часть живота	8	25	26	38
9.	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10.	Правое плечо	10	29	30	40

Способы усложнения игр:

- ✓ Место касания прикрывать нельзя
- ✓ Место касания прикрывать можно
- ✓ Захватывать руки соперника нельзя
- ✓ Захватывать руки соперника можно
- ✓ Ограничение площади игрового поля
- ✓ Запрещение отступать
- ✓ Менее подготовленный учащийся получает гандикап
- ✓ Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

№ п/п	Зоны (части тела) захватов – упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6.	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7.	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
12.	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13.	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14.	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15.	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16.	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17.	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Данный игровой материал одновременно является упражнением определенных, нестандартных двигательных задач. Поэтому на начальном этапе освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального

освобождения из захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем, когда ребенок научится самостоятельно решать поставленные перед ним задачи, идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных ее вариантов. Последовательное изучение блокирующих захватов в группах СОП и НП должно идти по пути надежного освоения и решения задач.

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и в блокирующие захваты с постепенным переходом к элементам в теснение соперника, учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать его слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение – это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за выходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках с очерченным кругом 3, 4, 6 м.
- В соревнованиях участвуют все ученики
- Количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя
- Факт победы – выход ногами за черту площадки, касание рукой, ногой черты ограниченной площади

Игры в теснение являются практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игровых заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры в дебюты: данный комплекс игр должен явиться одним из основных во всей системе игр, используемых для закрепления и совершенствования приобретенных навыков и качеств в усложненных условиях. Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при

проведении игр в дебюты:

- Спина к спине
- Левый бок к левому (и наоборот)
- Левый бок к правому
- Один соперник на коленях, другой – стоя
- Оба соперника на коленях
- Соперники лежат на спине
- Соперники стоят на борцовском мосту

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки.

Игры в дебюты позволяют оценить, насколько усвоен весь предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Время, отводимое на решение поставленной задачи, не должно превышать 10-15 секунд.