

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 № 2
«25» 08 2025 г.

Утверждаю
Генеральный директор
КГАОУ ДО РМЦ

 М.В. Кацупий
«26» 08 2025 г.

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

«Дзюдо»
(разноуровневая программа)

Возраст учащихся: 6-17 лет
Срок реализации: 3 года (стартовый уровень – 1 год, базовый – 2 года)
Уровень освоения: стартовый, базовый

Составитель:
Шеремет
Павел Андреевич,
тренер-преподаватель

г. Комсомольск-на-Амуре
2025 г.

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 19.06.2025г., протокол № 5.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– распоряжением министерства образования и науки Хабаровского края от 26 сентября 2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;

– методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

– методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06);

– приказом краевого государственного автономного образовательного

учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27 мая 2025 г. № 220 П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»;

– Уставом краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» (далее – Центр).

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).

Формирование в сознании детей и подростков активной гражданской позиции, развитие патриотических чувств, понимание принадлежности к многонациональной российской государственности, осознанию российской идентичности и нравственное развитие учащихся 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.

Направленность: физкультурно-спортивная

Тип, уровень освоения: разноуровневая, стартовый уровень – 1 год, базовый – 2 года

Адресат программы:

Возраст обучающихся по программе:

1 год обучения (спортивно-оздоровительная группа) – 6-12 лет.

2 год обучения (группа начальной подготовки) – 7-15 лет

3 год обучения (группа начальной подготовки) – 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 учащихся. 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 учащимися.

Форма обучения: очная.

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.	40	160 ч.

2 год обучения	1-2 часа	3	4ч.	40	160 ч.
3 год обучения	1-2 часа	3	5ч.	40	200 ч.
Итого:					520 ч.

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.

Цель и задачи программы

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

Задачи программы:

Задачи 1 года обучения:

Предметные:

- Познакомить с первоначальными знаниями истории возникновения и становления дзюдо;

- Дать представление об основных правилах и приемах дзюдо;
- Усвоить технику безопасности на занятиях и соревнованиях;
- Формировать начальные знания в области общей и специальной физической подготовки;
- Развивать физические качества (силу, выносливость, координацию).

Метапредметные:

Развить навык предвидеть и распознать травмоопасные ситуации и избегать их;

- Развить навык соблюдения гигиены и санитарных требований к спортивной форме для занятий
- Развивать навыки работы в команде.

Личностные:

- Формировать начальные навыки взаимодействия в коллективе, приобщать к правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;
- Способствовать развитию навыков ответственности, самостоятельности, дисциплинированности.

Задачи 2 года обучения:

Предметные:

- Углубить знания об истории и правилах этикета в дзюдо;
- Обучить базовой техники и тактики борьбы дзюдо;
- Обучить общеразвивающим и специальным двигательным навыкам;
- Приобретение навыков участия в спортивных соревнованиях;
- Развивать и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- Изучить основы методик проведения спортивной тренировки;
- Обучить выполнению показателей контрольно-переводных нормативов.

Метапредметные:

- Развить навыки использования правил техники безопасности для предотвращения травм;
- Способствовать развитию у учащихся навыков самостоятельно ставить цель и оценивать результаты развития физических качеств;
- Способствовать развитию у учащихся навыков позитивной коммуникации в процессах взаимодействия в коллективе.

Личностные:

- Воспитать положительные качества личности дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Формировать умения взаимодействия в коллективе и работы в команде.

Задачи 3 года обучения

Предметные:

- Закрепить знания о правилах этикета и истории дзюдо;
- Обучить базовым приемам дзюдо и закрепить полученные ранее умения и навыки;
- Развивать физические качества, общую и специальную физическую, технико-тактическую и психологическую подготовку учащихся;
- Научить собственными силами провести разминку, зарядку, последовательно менять работу и отдых;
- Расширить соревновательный опыт;
- Обучить выполнению показателей контрольно-переводных нормативов.

Метапредметные:

Развить навыки использования правил техники безопасности для предотвращения травм;

- Способствовать активному участию воспитанников в спортивной, творческой и культурно-просветительной жизни объединения;
- Способствовать формированию спортивно - ориентированного детско-подросткового сообщества с благоприятным социально-психологическим климатом, направленным на достижение высоких спортивных результатов.

Личностные:

- Сформировать чувства коллективизма, взаимопомощи и уважения;
- Обеспечивать гармоничное развитие волевых и морально-этических качеств личности учащихся;
- Способствовать формированию навыков саморегуляции.

Содержание программы Учебный план 1 года обучения Спортивно-оздоровительная группа

№ п/п	Раздел темы	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
1.1	Краткий обзор развития дзюдо. Знакомство с программой. Спортивные игры				
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.	4	2	2	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
8.	Основы методики обучения и тренировки	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
9.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50		50	
9.1.	Силовые упражнения. Упражнения для развития силовых способностей	10		10	Контрольное занятие
9.2.	Упражнения для развития координационных способностей, ловкости	10		10	Контрольное занятие
9.3.	Упражнения, развивающие гибкость	10		10	Контрольное занятие
9.4.	Упражнения, направленные на развитие выносливости	10		10	Контрольное занятие
9.5.	Силовые упражнения. Упражнения для развития силовых способностей	10		10	Контрольное занятие

10.	Специальная физическая подготовка (СФП)	54		54	
10.1.	Комплексы и упражнения на развитие специальной силы.	12		12	Контрольное занятие
10.2.	Комплексы и упражнения на развитие специальной ловкости, координации.	12		12	Контрольное занятие
10.3.	Упражнения, развивающие специальную гибкость, подвижность суставов	10		10	Контрольное занятие
10.4.	Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости	10		10	Контрольное занятие
10.5.	Упражнения для развития специальных скоростных способностей	10		10	Контрольное занятие
11.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	10	4	6	
11.1.	Отработка техники Дзюдо	5	1	4	Контрольное занятие
11.2.	Равновесие. Использование собственного веса тела и веса тела соперника	2	1	1	Контрольное занятие
11.3.	Отработка технико-тактических действий. Зачет	2	1	1	Контрольное занятие
11.4.	Классификация техники Дзюдо Зачет.	1	1		Опрос, Контрольное занятие
12.	Психологическая подготовка (ПП)	8		8	Наблюдение, тестирование
13.	Правила соревнований	12	12		Результаты спортивных соревнований различного уровня
13.1	Организация соревнований	6	6		
13.2	Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовки	2	2		
13.3	Определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки	2	2		
13.4	Определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боев	2	2		

14.	Соревнования	4		4	Подведение итогов соревнований
14.1	Соревнования муниципального уровня	2		2	Подведение итогов соревнований
14.2	Соревнования между спортивными клубами. Матчевые встречи, открытые татами, фестивали клубов, объединений	2		2	Подведение итогов соревнований
15.	Контрольно-переводные нормативы.	4		4	Выполнение контрольных нормативов
Итого:		160	25	135	

Учебный план 2 года обучения Группа начальной подготовки

№ п/п	Раздел, темы	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		Всего	Теория	Практик а	
1.	Техника безопасности в спортивном зале. Принципы общей физической подготовки.	3	1	2	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
2.	История борьбы дзюдо. Этикет в дзюдо. Поклоны, уважение к сопернику.	3	1	2	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
3.	Гигиеническая характеристика оборудования. Режим тренировочных занятий и соревнований.	3	1	2	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
4.	Медицинское обследование, гигиена, закаливание. Самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля спортсмена.	4	1	3	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.	Изучение техники дзюдо	5	2	3	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
7.	Тактика дзюдо	3	1	2	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
8.	Основы методики обучения тренировке	4	2	2	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
9.	Общая физическая подготовка (ОФП)	44		44	
9.1.	Общая физическая подготовка (ОФП). Силовые упражнения. Упражнения для развития силовых способностей	10		10	Контрольное занятие
9.2.	Упражнения для развития координационных способностей, ловкости	10		10	Контрольное занятие
9.3.	Упражнения, развивающие гибкость, подвижность суставов	8		8	Контрольное занятие
9.4.	Упражнения, направленные на развитие выносливости	8		8	Контрольное занятие
9.5.	Упражнения для развития быстроты	8		8	
10.	Специальная физическая подготовка (СФП)	34		34	Наблюдение, тестирование
10.1	Упражнения, развивающие специальную гибкость, подвижность суставов	8		8	Контрольное занятие

10.2	Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости	8		8	Контрольное занятие
10.3	Упражнения для развития специальных скоростных способностей	6		6	Контрольное занятие
10.4	Упражнения для развития специальных силовых способностей	6		6	
10.5	Упражнения для развития специальных координационных способностей, специальной ловкости	6		6	
11.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	25		25	Наблюдение, тестирование
11.1	Работа над комбинациями приемов, опираясь на индивидуальные характеристики детей	5		5	Контрольное занятие
11.2	Работа над чувством времени, опираясь на продолжительность поединка	5		5	Контрольное занятие
11.3	Выстраивание тактики ведения поединка исходя из правил вида спорта	5		5	Контрольное занятие
11.4	Отработка тактики, опираясь на пульсовые зоны спортсмена в рамках поединка	5		5	Контрольное занятие
11.5	Приёмы самообороны от различных видов нападений	5		5	
12.	Психологическая подготовка (ПП)	5		5	Наблюдение, тестирование
13.	Правила соревнований	12		12	Результаты спортивных соревнований различного уровня
13.1	Организация соревнований	4		4	Подведение итогов соревнований
13.2	Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовки	4		4	Подведение итогов соревнований
13.3	Определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боев	4		4	Подведение итогов соревнований
14.	Соревнования	8		8	

14.1	Соревнования между спортивными клубами. Матчевые встречи, открытые татами, фестивали клубов, объединений	4		4	Подведение итогов соревнований
14.2	Соревнования муниципального уровня	2		2	
14.3	Соревнования муниципального уровня	2		2	
15.	Контрольно-переводные нормативы.	5		5	Выполнение контрольных нормативов
Итого:		160	10	150	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Раздел, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
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.	Техника безопасности. Предупреждение травматизма на	2	2		Устный опрос, письменный

	занятиях и соревнованиях по дзюдо.				опрос, тестирование, контрольные занятия
6.	Теория и методика освоения дзюдо.	5	2	3	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
7.	Общая физическая подготовка (ОФП). Ходьба, бег, прыжки, метания, гимнастические упражнения без предметов	50		50	Наблюдение, тестирование
7.1.	Упражнения для развития силовых способностей	10		10	Контрольное занятие
7.2.	Упражнения для развития координационных способностей, ловкости	10		10	Контрольное занятие
7.3.	Упражнения, развивающие гибкость, подвижность суставов	10		10	Контрольное занятие
7.4.	Упражнения, направленные на развитие выносливости	10		10	Контрольное занятие
7.5.	Упражнения для развития быстроты	10		10	Контрольное занятие
8.	Специальная физическая подготовка.	40		40	Наблюдение, тестирование
8.1.	Упражнения на развитие выносливости. Упражнения для развития специальных силовых способностей.	10		10	Контрольное занятие
8.2.	Упражнения для развития специальных координационных способностей, ловкости и прыгучести. Упражнения на развитие силы.	10		10	Контрольное занятие
8.3.	Упражнения, развивающие специальную гибкость, подвижность суставов	10		10	Контрольное занятие
8.4.	Упражнения на развитие быстроты и гибкости.	10		10	Контрольное занятие
9.	Технико-тактическая подготовка.	40		40	Наблюдение, тестирование

9.1	Основы техники. Техника борьбы лёжа. Техника борьбы в стойке.	10		10	
9.2	Ударные тренировки. Основы тактики дзюдо	10		10	
9.3	Основы тактики рукопашного боя.	10		10	
9.4	Приёмы самообороны от различных видов нападений	10		10	
10.	Психологическая подготовка. Психологический настрой дзюдоиста. Поведение спортсмена перед соревнованиями. Экстремальные ситуации на соревнованиях.	20		20	Наблюдение, тестирование
11.	Инструкторская и судейская практика	5	3	2	Наблюдение, тестирование
12.	Соревновательная деятельность.	14		14	Результаты спортивных соревнований различного уровня
12.1	Соревнования межклубные. Открытые ковры, фестивали, кубки клубов, объединений.	6		6	Подведение итогов соревнований
12.2	Соревнования муниципального уровня.	4		4	Подведение итогов соревнований
12.3	Соревнования регионального уровня	4		4	Подведение итогов соревнований
13.	Восстановительные мероприятия	5	1	4	Наблюдение, тестирование
14.	Контрольно-переводные нормативы	5		5	Выполнение контрольных нормативов
15.	Заключительное занятие.	3		3	
Итого:		200	16	184	

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. Основы методики обучения тренировке

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

Практика: самостоятельное проведение разминки, учебной тренировки.

9. Общая физическая подготовка (ОФП)

-стойки (правая, левая, высокая, фронтальная и др.),

- передвижения (обычными шагами, подшагиванием),

- повороты, упоры, захваты, падения,

- страховка и самостраховка.

10. 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

11. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

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

12. Психологическая подготовка (ПП)

- Упражнения на преодоление страха

13. Правила соревнований.

- Значение соревнований для занимающихся
- Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров-преподавателей
- Основные оценки технико-тактических действий в дзюдо
- Анализ соревнований
- Разбор ошибок
- Выявление сильных сторон подготовки
- Выявление слабых сторон подготовки
- Определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
- Определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.

14. Соревновательная деятельность

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 дзюдо

Теория: Виды и классификация техники в дзюдо. Виды стоек, захватов, бросков, удержаний и защитных действий, контрприемов, комбинаций.

Практика: Отработка упражнений

7. Изучение тактики дзюдо

Теория: Характеристика тактических действий: бросков, падений, удержаний.

Практика: Отработка упражнений

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 мяча, 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 дзюдоиста.

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. Правила соревнований.

- Значение соревнований для занимающихся

- Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров-преподавателей

- Основные оценки технико-тактических действий в дзюдо

- Анализ соревнований

- Разбор ошибок

- Выявление сильных сторон подготовки

- Выявление слабых сторон подготовки

- Определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
- Определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.
- 14. Соревновательная деятельность.
- 15. Контрольно-переводные нормативы (приложение).

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. Техника безопасности. Предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях по дзюдо.
Теория: Причины травм и их профилактика.
Практика: отработка приёмов оказания первой доврачебной помощи.
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.

Планируемые результаты

Год обучения	Планируемые результаты		
	Предметные	Метапредметные	Личностные
1 год обучения	<u>Учащиеся будут владеть знаниями:</u> - о истории возникновения и становления дзюдо; - об основных правилах и приемах дзюдо; - общей и специальной физической подготовке; - о режиме тренировочных занятий и соревнований и соблюдении правил техники безопасности; - технико-тактической и психологической подготовке; - нормативах по общей и специальной физической подготовке.	<u>Учащиеся будут уметь:</u> - избегать травмоопасные ситуации на занятиях и соревнованиях; - соблюдать гигиену и гигиенические требования к одежде и обуви; - работать в команде.	<u>Учащиеся:</u> - разовьют навыки взаимопомощи, уважения и сотрудничества со сверстниками и взрослыми; - приобретут навыки ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, трудолюбия
2 год обучения	<u>Учащиеся будут знать:</u> - историю борьбы дзюдо, правила этикета в дзюдо; - основы базовой техники и тактики борьбы дзюдо; - основы общеразвивающих и специальных двигательных навыков; - основы соревновательной деятельности; - принципы спортивной тренировки; - показатели контрольно-переводных нормативов.	<u>Учащиеся получат навыки:</u> - использования правил техники безопасности для предотвращения травм; - сотрудничества и положительной коммуникации в процессе взаимодействия в коллективе - самостоятельно ставить цель и оценивать результаты развития физических качеств;	<u>Учащиеся научатся:</u> - соблюдать волю и выдержку в достижении поставленных целей - концентрироваться и добросовестно выполнять задания - навыкам работы в команде, взаимодействия в коллективе.
3 год обучения	<u>Учащиеся овладеют:</u> - знаниями правил этикета и истории борьбы дзюдо; - Основными упражнениями	<u>Учащиеся смогут</u> - использовать правила техники безопасности для	<u>Учащиеся научатся:</u> - взаимовыручке в команде - выдержке и

общей и специальной физической подготовки; - основами техники и тактики дзюдо; - основами психологической подготовки; - основами соревновательной деятельности - методами собственными силами провести разминку, зарядку, последовательно менять работу и отдых; Выполнением показателей контрольно-переводных нормативов.	предотвращения травм; - активно участвовать в спортивной, творческой и культурно-просветительной жизни объединения; - использовать приобретённые навыки и умения для достижения спортивных результатов.	спокойствию - ответственности за свои результаты - саморегуляции.
---	---	---

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

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						
2 год обучения	01.09.2025 г.	30.06.2026 г.	40	120	160	3 раза в нед. по 1-2 часа
3 год обучения	01.09.2025 г.	30.06.2026 г.	40	120	200	3 раза в нед. по 1-2 часа

Материально-техническое обеспечение программы

- Учебное помещение, спортивный зал борьбы, тренажёрный зал.
- Специальное снаряжение и оборудование:
 1. Татами.
 2. Турники, тренажеры.
 3. Спортивный инвентарь: мячи (футбольный, волейбольный), скакалки, мячик маленький, резина, 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

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

4. *Кадровое обеспечение.*

Программу реализует тренер-преподаватель, имеющий высшее образование и (или) действующее повышение квалификации по профилю программы.

Формы аттестации (контроля)

Формы контроля:

- входной контроль, 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);

- итоговый контроль предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям образовательной программы и позволяет проанализировать степень усвоения программы (май).

Формы контроля: 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.

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*)

Методические материалы

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

1. Формы занятий:
 - практическое занятие,
 - демонстрация технического действия,
 - беседа,
 - просмотр соревнований
2. Приёмы и методы организации образовательного процесса:
 - словесный метод,
 - метод показа,
 - парный спарринг
 - круговой,
 - попеременный,
 - спортивно-игровой
 - повторный,
 - идеомоторный,
 - метод расчленённого разучивания,
 - метод целостного упражнения,
 - метод подводящих упражнений,
 - групповой, просмотр видео материала и последующее обсуждение,
 - просмотр аудио и видео материалов,
 - метод психорегуляции,
 - аутогенная тренировка
3. Дидактические материалы
 - инструкции по технике безопасности,

- нормативы,
- комплексы упражнений,
- презентации,
- подвижные игры с элементами волейбола,
- подвижные игры,
- правила борьбы,
- тестовые вопросы

4. Формы подведения итогов

- контрольные нормативы,
- контрольные и упражнения в спарринге,
- беседа с учащимися,
- опрос учащихся,
- практические упражнения,
- наблюдение за учащимися,
- выполнение специальных заданий,
- наблюдение за поведением во время спаррингов,
- результаты года,
- участие в соревнованиях

5. Техническое оснащение

- спортивный зал,
- инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка,

скакалки, гантели, тренажёры.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

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*).

План воспитательной работы объединения дзюдо на 2025–2026 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».	Медиачас	Сентябрь 2025 г.
2.	Встреча с ветеранами спорта. Показательные выступления для ветеранов спорта	Спортивное мероприятие	Октябрь 2025г.
3.	Проведение тренировки по эвакуации обучающихся при получении информации об угрозе совершения или совершения террористического акта.	Тренировка	Октябрь 2025 г.
4.	Проведение показательной учебной тренировки	Тренировка	Ноябрь 2025г.
5.	Показательные тренировки в честь Дня воинской славы	Тренировка	Декабрь 2025 г.
6.	Богатырский поединок «Красив в строю – силен в бою» посвященном Дню защитника Отечества	Мероприятие	Февраль 2026 г.
7.	Инструктаж учащихся по обеспечению быстрой и безопасной эвакуации учащихся из спортзала в случае ЧС	Лекция	март-апрель 2026 г.
8.	«Стенка на стенку» между спортивными объединениями филиала	Спортивное мероприятие	Март 2026 г.
Общие дела и события в Филиале			
9.	День Пожилого человека	Мероприятие	Октябрь 2025 г.
10.	День матери	Мероприятие	Ноябрь 2025 г.
11.	Правовой час ко Дню прав человека и Дню конституции РФ «Знаешь ли ты свои права».	Инфоминутка	Декабрь 2025 г.
12.	Открытый турнир по дзюдо на Кубок Деда Мороза	Спортивное мероприятие	21-22.12.2025
13.	Межклубные соревнования	Соревнования	Февраль 2026 г.
14.	«Вместе против террора»	Инфоминутка	Май 2026

Список литературы

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. Миндияшвили 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 2.

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: стойки, 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	13	14.5	15	16.5

	положения сидя на полу спиной по направлению броска, м				
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

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

Тест 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания): 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: 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: 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.

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			
			Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
	Левой	Правой	Захват	Захват	Захват	Захват

			изнутри	снаружи	изнутри	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 площади, 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.