

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско- юношеский центр «Подросток»
городского округа Самара



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
ДЮЦ «Подросток» г.о. Самара
Миронова Е.Л.
«26» июня 2025 г.
Программа принята на основании
решения методического совета
Протокол № 1
от «26» июня 2025 г.
Введена в действие Приказом
от «26» июня 2025 г. № 89-од

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Дзюдо»**

Направленность: физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации программы: 2 года

Составитель:
Мишенев Максим Алексеевич,
педагог дополнительного образования

г. Самара
2025 год

Содержание

1. Введение
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Методическое обеспечение программы
6. Список литературы

Приложение

Введение

Дзюдо (яп. 柔道 дзю до, дословно – «Мягкий путь»; в России также часто используется название «Гибкий путь») – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзюдзюцу японским мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний.

Датой рождения дзюдо считается день основания Кано первой школы дзюдо Кодокан (яп. «Институт изучения Пути») в 1882 году. По принятой в Японии классификации, дзюдо относится к так называемым современным боевым искусствам.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на 2-х главных принципах:

- взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса,
- наилучшее использование тела и духа.

Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к рукопашному бою и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями. Дзигоро Кано в своих выступлениях указывал, что дзюдо в качестве метода совершенствования сознания включает различные аспекты. В частности, развитие нравственности занимающихся дзюдо обеспечивается в силу самой специфики занятий дзюдо. Оно достигается, в том числе, за счет постепенной смены роли занимающегося дзюдо с ученика на учителя в процессе изучения приемов в парах занимающихся с разным уровнем подготовки, что приводит к необходимости помогать друг другу.

1. Пояснительная записка

Программа по дзюдо – это нормативный документ, в котором определено содержание практических и теоретических занятий, соревновательной и вне соревновательной деятельности детей и подростков.

В основу данной программы положены следующие нормативные документы, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993, с изменениями, одобренными общероссийского голосования 01.07.2020);
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
6. Федеральный закон «О российском движении детей и молодежи» от 14.07.2022г. № 261-ФЗ;
7. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция)»);
13. Письмо Министерства просвещения РФ от 02.05.2023 № АБ-1965/06 (с «Методическими рекомендациями по вопросам подготовки и проведения летней оздоровительной кампании 2023 года, включая вопросы обеспечения безопасности детей в период организованного отдыха, а также об организации учета медицинского стажа медицинских работников в организациях отдыха детей и их оздоровления).
14. Устав МБУ ДО ДЮЦ «Подросток» г.о. Самара.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: *физкультурно-спортивная.*

Возраст детей: *7-14 лет*

Состав группы: *переменный.*

Набор детей: *свободный с учетом медицинского освидетельствования.*

Оптимальная наполняемость в группе (чел): *18*

Режим занятий:

Общее количество часов в учебном году (36 недель):

216 часов (первый год обучения);

216 часов (второй год обучения);

324 часа (третий год обучения);

432 часа (четвертый год обучения)

Количество часов в неделю:

6 часов в неделю (первый год обучения);

6 часов в неделю (второй год обучения);

9 часов в неделю третий год обучения);

12 часов в неделю (четвертый год обучения)

В период летних каникул учебно-тренировочные сборы (UTC).

Актуальность программы.

За последние годы наблюдается негативная динамика состояния здоровья детей и подростков, в связи с этим большое значение приобретает внедрение и реализация программ по воспитанию здорового образа жизни.

Двигательная активность, физические упражнения, основные навыки гигиены, правильно организованного питания являются эффективным средством профилактики заболеваний, укрепления здоровья и гармоничного развития личности ребенка.

Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы.

Основное отличие данной программы от уже существующих в том, что она включает в себя элементы тяжелой и легкой атлетики.

Общеобразовательная развивающая программа «Знать и уметь» создана в соответствии с «Федеральным законом об образовании в Российской Федерации» и нормативными документами, исходя из взглядов, принципов, теоретических знаний, спортивной и тренерской практик, педагогического опыта работы автора с детьми, с учётом особенностей возрастной группы детей, которым адресована программа.

Педагогическая целесообразность программы.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий дзюдо в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение

конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Подразделяются на спортивно-оздоровительные – средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья.

В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

Цель и задачи программы.

Цель:

Физическое совершенствование двигательных качеств обучающихся средствами дзюдо, приобщение к общемировым культурным ценностям, формирование потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачи:

1) Образовательные:

- изучение истории и терминологии дзюдо, правил борьбы;
- изучение основ анатомии, физиологии и гигиены человека;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры избранного вида спорта – дзюдо, формирование двигательных умений и навыков;
- освоение методических основ дзюдо;
- овладение навыками противоборства с противниками;
- изучение правил соревнований;
- формирование правильной осанки, пропорционального телосложения.

2) Воспитательные:

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям дзюдо;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- воспитание нравственно-волевых качеств;
- воспитание у детей желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья;
- воспитание у детей чувства коллективизма и товарищества, содействие укреплению дружбы, взаимопомощи.

3) Развивающие:

- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- развитие познавательного интереса;
- развитие личностного самообразования детей и подростков, активности, самостоятельности;
- развитие основных и специальных двигательных качеств;
- развитие общефизической и специальной подготовленности, физических качеств;
- развитие творческих способностей у детей и подростков.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки занимающихся с учетом возрастных особенностей.

Основным показателем результативности освоения программы обучающимися групп СО является активность и успешность выступления на соревнованиях по дзюдо школьного уровня, сдача контрольно-переводных нормативов.

Курс обучения в группах предполагает подобные достижения при условии строгого соблюдения обучающимися режима тренировок и добросовестного отношения к занятиям.

Для анализа и корректировки деятельности используются следующие критерии:

- стабильность развития общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;

- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- уровень потенциальных возможностей в избранном виде спорта;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в дзюдо;
- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико- тактической подготовленности обучающихся;

Также используются следующие виды контроля:

- предварительный (начальный) контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие выявить те знания, умения и навыки, с которыми обучающиеся пришли в школу, организуется и проводится в начале учебного года методы педагогического диагностирования: наблюдение, беседа, анкетирование, соревнования;

- текущий (промежуточный) контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки учащихся в середине года, после изучения больших тем или разделов программы (методы педагогического диагностирования: наблюдение, собеседование, практические занятия);

- итоговый контроль – контрольно-диагностические средства, позволяющие проверить знания, умения и навыки, полученные обучающимися за год (методы педагогического диагностирования: наблюдение, собеседование, анкетирование, соревнования, зачеты).

2. Учебно-тематический план

1-ый год обучения

№ п/п	Виды подготовки	кол-во часов		
		теория	практика	Всего часов
1.	Теоретические сведения	2	-	2
2.	Общая физическая подготовка и подвижные игры	2	74	76
3.	Специальная физическая подготовка	2	44	48
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	2	8	10
5.	Соревнования	0	6	6
6.	Контрольные испытания	0	4	4
Итого		8	136	144

Годовой план – график распределения учебных часов по дзюдо для групп этапа СП 1-ый год обучения

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого:
Теоретические занятия	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Общая физическая подготовка	10	8	8	8	10	8	8	8	8	76

Специальная физическая подготовка	8	8	8	6	6	6	2	2	2	48
Технико-тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2	10
Медицинский контроль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Соревнования	-			1	1	1	1	1	1	6
Зачетные и переводные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1
Всего	22	17	17	16	18	16	12	12	14	144

Учебно-тематический план

2-й год обучения

№ п/п	Виды подготовки	кол-во часов		
		теория	практика	Всего часов
1.	Теоретические сведения	6	-	6
2.	Общая физическая подготовка и подвижные игры	2	108	110
3.	Специальная физическая подготовка	2	68	70
4.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	2	18	20
5.	Соревнования	0	6	6
6.	Контрольные испытания	0	4	4
Итого		12	204	216

Годовой план – график распределения учебных часов по дзюдо для групп этапа СП

2-й год обучения

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого:
Теоретические занятия	2	1	1	1	1	-	-	-	-	6
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	14	12	110

Специальная физическая подготовка	7	9	9	8	6	9	9	7	6	70
Технико-тактическая подготовка	-	2	2	2	2	2	2	4	2	18
Медицинский контроль	1	-	-	-	-	-	-	-	1	2
Соревнования	-			1	1	1	1	1	1	6
Зачетные и переводные требования	-	-	-	-	2	-	-	-	2	4
Всего	22	24	24	24	24	24	24	26	24	216

Содержание программы

1) Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, закаливание организма, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

2) Общеподготовительные средства

Ходьба. Совершенствование ранее изученных упражнений, с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1,5-2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин, с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 30 м, из различных исходных положений, челночный бег 2х10 м.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360° через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, через короткую скакалку на месте до 10с, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе.

Строевые упражнения. Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны, по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

Акробатика. Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, 2-4 кувырка вперед, назад, слитно.

Висы и упоры. Передвижение в вися на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в вися (мальчики), в вися лежа (девочки), отжимания в упорах лежа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в вися.

Лазание. Лазание по канату в три приема.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

Общеразвивающие упражнения

Без предметов: одновременные и попеременные круговые движения

рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз, назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног.

С предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1-2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

3) Средства для развития общих физических качеств

Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).

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

Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

Координационные. Челночный бег 3х10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры — футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания — разгибания, наклоны — повороты, вращения — махи).

4) Средства физической подготовки

Подвижные игры. «Эстафета по кругу», «Удочка», «Веребочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие».

5) Средства других видов спорта

Баскетбол. Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками, на месте, шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи, со сменой места передачи в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямому шагу и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита: мальчики из 6 бросков — 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков — 3-2-1 попадания.

Ручной мяч. Передвижение игрока. Ведение мяча шагом и бегом (левой, правой рукой). Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте.

Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении с места и с 3 шагов.

Подвижные игры с элементами ручного мяча.

Учебные нормативы: бросок мяча по воротам (с места) одной рукой с поддержкой другой с расстояния 7 м с попаданием в правую (левую) половину ворот: мальчики из 8 бросков — 5-4-3 попадания; девочки из 8 бросков — 4-3-2 попадания.

6) Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы

от удержаний за обусловленное время (20 с).

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

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

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

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

7) Средства дзюдо

Средства технической подготовки

Совершенствование техники выполнения стоек, падений, передвижений и поворотов.

Изучение техники 6 КЮ — оранжевый пояс.

REI — приветствие (поклон).

Tachi-rei — приветствие стоя.

Za-rei — приветствие на коленях.

OBI — пояс (завязывание).

KUMI-KATA — захваты (основной захват — рукав-отворот).

KUZUSHI — выведение из равновесия

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro-kuzushi	Назад
Migi-kuzushi	Вправо
Hidari-kuzushi	Влево
Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

Связки технических элементов 6 КЮ.

Тори: основной захват (Kumikata) — выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi);

Тори: основной захват (Kumi-kata) - выведение из равновесия назад (Ushiro-kuzushi);

Тори: основной захват (Kumi-kata) — передвижение обычными шагами (Ayumiashi);

Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi);

Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari-kuzushi);

Уке: падение на бок (Yoko);

Уке: падение на спину (Ushiro).

Изучение техники 5 КЮ - желтый пояс

NAGE-WAZA — техника бросков

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу

Uki-goshi gy	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-sotoAgari	Отхват
O-goshl	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

KATAME -WAZA — техника сковывающих действий

Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

Комбинации из элементов 5 КЮ:

- передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) ;
- переход на выполнение удержания сбоку(Hon-kesa-gatame);
- бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) — переход на удержание со стороны головы (Kami-shiho-gatame);
- зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari) — переход на удержание верхом (Tate-shiho-gatame);
- отхват (O-soto-gari) — переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame).

Борьба в партере: из стандартных исходных положений, из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединки до 2 мин.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединки до 2 мин.

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

Комбинации:

- боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) - переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kuzure-yoko-shiho-gatame);
- бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma) - переход на удержание сбоку с захватом своей ноги (Makura-kesa-gatame);
- подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) — переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzure-kami-shiho-gatame).

Самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища (спереди, сзади), шеи (спереди, сзади).

Средства тактической подготовки.

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

8) Средства психологической подготовки

Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

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

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение

демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); проведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.

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

Волевая подготовка средствами других видов деятельности

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

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

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

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

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

Нравственная подготовка

Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

9) Контрольно-вступительные экзамены. Подготовка и сдача контрольных нормативов, по результатам которой производится изучение физических возможностей учащихся с целью дальнейшего их развития.

10) Контрольно-переводные экзамены. Подготовка и проведение сдачи контрольных нормативов, по результатам которой производится отслеживание динамики физического развития учащихся.

3. Методическое обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение программы:

- 1) учебно-методические пособия
- 2) дидактический материал:
 - занимательные материалы по анатомии и физиологии человека;
 - подбор материалов о знаменитых спортсменах-дзюдоистах;
 - тесты для проверки теоретических знаний учащихся;
 - диагностика уровня освоения программы учащимися групп дзюдо;
 - учебные фильмы и видеоматериалы;
 - стенды;
 - правила судейства в дзюдо;
- 3) конспекты занятий по темам учебно-тематического плана.

4) Специальная литература по дзюдо.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки, согласно приложению №11 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по дзюдо № 231 от 19 сентября 2012 г.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер татами	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
3	Зеркало 2 х 3 м	штук	2
4	Канат для перетягивания	штук	1
5	Канат для лазанья	штук	3
6	Кушетка массажная	пара	2
7	Манекены тренировочные для борьбы	штук	15
8	Мат гимнастический (поролоновые)	комплект	2 + 2
9	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	7
10	Мячи:		
10.1	баскетбольный	штук	2
10.2	футбольный	штук	2
11	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
12	Перекладина гимнастическая	штук	1
13	Помост тяжелоатлетический разборный малый (2,8 х 2,8 м)	штук	1
14	Пояс ручной для страховки	штук	2
15	Стенка гимнастическая	штук	6
16	Скамейка гимнастическая	штук	3
17	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
18	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
19	Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Видеокамера	штук	1

3	Видеомагнитофон с монитором или телевизором	комплект	1
4	Гонг боксерский	штук	1
5	Доска информационная	штук	1
6	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	4
7	Табло информационное световое электронное	комплект	2
8	Флажки судейские для дзюдо (синий, белый)	комплект	3
9	Радиотелефон	комплект	1
10	Стол + стулья	комплект	2 + 6
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
3	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

Оборудование и спортивный инвентарь представлены для залов с одним татами.

Для реализации данной программы перечень необходимого оборудования и инвентаря, приведенный в приложении №1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по дзюдо, носит лишь рекомендательный характер. Также можно использовать дополнительное оборудование и инвентарь, не отраженные в данном перечне, на усмотрение тренера.

Для реализации образовательного процесса *используются различные формы и методы обучения*: беседа, практическое занятие, товарищеские встречи и соревнования.

Основой построения любого занятия должно быть:

1. Последовательное включение детей в деятельность (от простого к сложному).
2. Постепенное достижение необходимого уровня подготовки.
3. Последовательное решение поставленных задач на каждое занятие.
4. Обеспечение восстановления детского организма после физической нагрузки.

В течение обучения с обучающимися *проводится воспитательная работа*, которая включает в себя – проведение спортивных соревнований по игровым видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол) среди учащихся группы, участие в Спартакиадах Школы, посещение соревнований по дзюдо, посещение различных спортивных мероприятий, проведение праздников и мероприятий в группе.

Основой образовательного процесса являются учебно- тренировочные занятия.

Задачи учебно- тренировочных занятий:

- образовательные задачи— обучение технике дзюдо и других видов спорта; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков — бег, плавание;
- оздоровительные задачи— повышают формирование правильной осанки, физическую подготовленность, закаливание организма;
- воспитательные задачи— усиливают проявление нравственных, волевых, эстетических и других положительных качеств личности.

Планирование содержания учебно - тренировочных занятий включает постановку задач, подбор конкретных упражнений для их решения, план регламента занятия (интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы отдыха).

Формы учебно - тренировочных занятий разделяются на урочные (индивидуальные и групповые) и неурочные (туристические походы, прогулки).

Признаки урочных форм учебно- тренировочных занятий:

- ведущая роль тренера-преподавателя в организации и проведении занятия;
- стабильность расписания проведения занятий (обеспечивает систематичность нагрузки и отдыха);
- постоянный состав занимающихся;
- соответствие изучаемого материала учебной программе и особенностям занимающихся;
- возможность применения различных методов обучения, воспитания и тренировки.

Направленность учебно- тренировочных занятий

Занятия общей физической подготовки способствуют всестороннему физическому развитию занимающихся. Проводятся со всеми возрастами, в них характерно разнообразие учебного материала и умеренные физические нагрузки.

Занятия профессионально-прикладной направленности проводятся с занимающимися спортивно-оздоровительных групп 14-18 летнего возраста. Материал для изучения на этих занятиях включает технику и тактику дзюдо, самооборону, элементы инструкторской и судейской практики.

Занятия с лечебной целью проводятся для восстановления организма. В спортивно-оздоровительных группах эти занятия проводятся по разработанным методикам (программа обучения здоровью, программа повышения интереса к занятиям) или с рекреационной направленностью (игры на свежем воздухе, экскурсии).

По характеру решаемых задач учебно- тренировочных занятия распределяются на вводные (с них начинается учебный год или тренировочный цикл), занятия изучения нового и повторения пройденного материала (наиболее часто применяются в обучении техническим действиям), занятия совершенствования (направленные на повышение физической подготовленности), контрольные (подведение итогов) - могут носить характер аттестации КЮ, соревнований, тестирования.

Структура учебно- тренировочных занятий

Для построения конкретного занятия важно соблюдать определенные требования: предусматривать способы организации занимающихся, обеспечивать подготовку организма занимающихся к предстоящей работе, организовывать решение поставленных задач.

Каждое учебно - тренировочных занятие имеет три части: *подготовительную, основную, заключительную*.

Подготовительная часть.

Направлена на организацию занимающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части занятия. Средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, комплекс общеподготовительных упражнений.

Основная часть

Решаются задачи специальной функциональной подготовки; вооружение специальными знаниями о здоровье, физической подготовленности, дзюдо и других видах спорта и усвоение этих знаний занимающимися; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств. Средства решения этих задач — общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры, противоборство.

Заключительная часть.

Решаются задачи организованного завершения занятия, снижения физического и психического напряжения организма занимающихся, подведение итогов занятия. Средства, применяемые в этой части — упражнения на восстановление дыхания, медленный бег и ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

Средства, применяемые на спортивно-оздоровительном этапе

1. Основные средства.

• Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазаний, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у занимающихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно важных умений и навыков. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно - резко, напряженно - расслабленно), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

• Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами).

Преимуществом этих средств является развивающий и оздоровительный эффект. Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и эстафеты все время изменяются и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.

• Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных дзюдоистов, повышения функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.

• Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся, косвенно определяющих достижения в дзюдо. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо.

• Средства подготовки из других видов спорта (баскетбол, спортивные игры, гимнастика, плавание)

• Тренировочные модели соревновательных упражнений включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.

• Средства психологической подготовки:

- идеомоторные упражнения — применяются в процессе подготовки дзюдоистов путем многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах;

- эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия — заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

• Средства воспитания личности - беседа, объяснение, пример и другие.

• Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

Основные методы физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

• игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);

• соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);

• повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);

• равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);

• круговой (комплексное развитие физических качеств, занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий, круговая тренировка), переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры — темп, ритм, амплитуда).

Основные методы обучения технике дзюдо:

- целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде),
- расчлененно-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое),
- методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, на мышечных ощущениях). Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Помощь, оказываемая тренером-преподавателем по направлению усилий занимающегося.

Основные методы воспитания:

Убеждение, поощрение, разновидность наказания — порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

При обучении занимающихся в спортивно-оздоровительных группах у них формируются специальные знания, умения и навыки. На спортивно-оздоровительном этапе могут проводиться спортивные викторины (на знание теоретического материала), соревнования по общей физической подготовке.

Тренерам и педагогам дополнительного образования, работающим в спортивно-оздоровительных группах, следует проследить динамику роста подготовленности занимающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям дзюдо.

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий

При проведении занятий необходимо учитывать решения ряда организационных задач:

- обеспечение максимальной занятости всех занимающихся;
- создание оптимальных условий для постоянного контроля и регулирования физической нагрузки занимающихся;
- оптимальное расположение отделений и групп в зале или на спортивной площадке так, чтобы держать всех занимающихся в поле зрения;
- использование инвентаря, оборудования;
- обеспечение страховки и помощи при выполнении физических упражнений;
- обеспечение порядка и дисциплины на занятии.

Методы организации деятельности занимающихся

Фронтальный метод предусматривает одинаковые задания для всех занимающихся, выполнение заданий под общим руководством.

В *подготовительной части* занятия фронтальный метод используется преимущественно в самом начале выполнения строевых упражнений и в общей разминке. Специальная разминка проводится фронтальным методом при условии, что в начале основной части урока все занимающиеся будут решать одну и ту же двигательную задачу.

В *основной части* тренировки фронтальный метод в организации используют главным образом при решении задач относительно невысокой сложности однородным составом группы при наличии оборудования, достаточного для выполнения задания одновременно всеми занимающимися. Этим методом организации часто пользуются с занимающимися младшего возраста при обучении двигательным действиям несложной координации.

В *заключительной части* занятия фронтальным методом организуют подведение итогов и ориентировку учащихся на очередные задачи (домашние задания). Восстановительную же направленность этой части занятия не всегда рационально проводить фронтальным способом, степень утомления учащихся зависит от их особенностей и не у всех она одинакова.

Групповой метод применяется в случае, если занимающиеся составляют неоднородный контингент (по уровню подготовленности, полу). В этом случае группа делится на части - отделения (каждое работает по своему заданию). Не рекомендуется применять в спортивно-

оздоровительных группах с младшими школьниками.

В *подготовительной* части урока групповым методом организуется специальная разминка, готовящая каждое отделение к конкретному характеру работы в основной части занятия.

В *основной части* занятия групповой метод используется во время проведения гимнастических упражнений на снарядах; при решении в одном занятии задач обучения одновременно новому двигательному действию и повторения ранее разученного при условии смены мест занятий и деятельности отделений между собой; в случае нехватки инвентаря, снарядов, оборудования для всей группы.

Поточный метод применяется для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах любого возраста. Применение метода необходимо, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а занимающиеся выполняют его один за другим (поток).

Индивидуальный метод предусматривает персональные задания для отдельных занимающихся, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод (круговая тренировка) характеризуется тем, что каждый ученик (обычно в составе группы из 3-4 человек) выполняет определенное количество различных упражнений, последовательно переходя с одной станции на другую (по кругу). Такой метод обычно применяют для комплексного развития физических качеств.

Спортивно-оздоровительные технологии

Спортивно-оздоровительные технологии предусматривают для занимающихся средства дзюдо и других видов спорта. По мере увеличения возраста занимающихся усложняется содержание изучаемого материала.

Программный материал характеризуется преемственностью изучения в системе занятий. Реализацию программы осуществляют тренеры - преподаватели.

Тренерам следует учитывать: многие дети и подростки не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются дзюдо. Работая со спортивно-оздоровительными группами, тренер должен проследить динамику роста подготовленности занимающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям спортом, конкретно – дзюдо.

Список литературы

1. Акопян А.О., Кашацев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: программа. М.: Сов. Спорт, 2003. – 96 с.
2. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 192 с.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. Для студ. Пед. Вузов. – М.: Академия, 2004. – 160 с.
4. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. – М.: Радио и связь. 2003. – 224 с.
5. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. – М.: Физкультура, образование и наука, 2003. – 265 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 131 с.
7. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. – Пермь: Урал- Пресс Лтд, 2003. – 304 с.
8. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо. – ОЛМА Медиа Групп, 2009. – 159с.
9. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 422 с.

**Нормативы,
необходимые для сдачи контрольно-переводных
экзаменов по ОФП в группах СО**

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		отлично	хорошо	удовлетв.	отлично	хорошо	удовлетв
1.	Бег 30 м с ходу (с)	5,8	6,0	6,4	6,0	6,4	6,9
2.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,6	9,0	9,6	9,0	9,6	10,0
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	165	160	155	145	140
4.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	5	4	-	-	-
5.	Бег 6 мин (м)	1000	800-950	750	950	750-850	650
6.	Подтягивание в висе лёжа (раз)	-	-	-	12	10	8
7.	Сгибание рук в упоре лёжа(раз)	16	14	10	14	11	8
8.	Сгибание туловища лёжа на спине (раз)	18	16	14	15	12	10