подписано ЭП
Васильев Олег Петрович
E=vol.crfks@mari-el.gov.ru,
C=RU, S=РМЭ, L=Волжск,
O=МУ ДО ЦРФКС,
CN=Васильев Олег Петрович
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
место подписания
2026.08.26 18:28:13+03'00'

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ»
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ВОЛЖСК»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»
Г. ВОЛЖСКА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦРФКС»
Протокол от «26» августа 2026 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО «ЦРФКС»
_____ О.П. Васильев
Приказ № 260801 о/д
от «26» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ДЗЮДО. 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ»

ID программы: 9281
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Программа рассчитана на обучающихся 6-8 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем за весь период обучения: 144 часа
Разработчики программы:
Сиразеев Равиль Ильдусович, тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Тормаков Владислав Геннадьевич, тренер-преподаватель МУ ДО «ЦРФКС»
Бакуркина Ирина Владимировна, зам. директора по УВР, методист МУ ДО «ЦРФКС»

г. Волжск
2026 год

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо. 1-й год обучения» разработана как совокупность мер, планов, действий на *основе следующих нормативно-правовых актов*:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Устав МУ ДО «ЦРФКС».

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что ее реализация будет являться начальным звеном в освоении сложного процесса многолетней подготовки дзюдоистов, в частности - стартовой подготовки начинающих спортсменов в избранном виде спорта.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для подготовки дзюдоистов высокого профессионального уровня.

Данная программа учитывает принципы построения процесса подготовки в строгом соответствии преемственности технической, тактической, физической подготовки в избранном виде спорта.

Данная программа имеет специализированный характер по организации тренировочного процесса, увеличению и направленности нагрузок, средствам и методам тренировок, что отвечает задачам подготовки спортсменов высокой квалификации.

Отличительная особенность программы

Данная программа составлена для отделения дзюдо МУ ДО «ЦРФКС и регламентирует работу тренеров-преподавателей по подготовке дзюдоистов на этапе начальной подготовки.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она

. Отличие от имеющихся программ по дзюдо в том, что количество учебных часов разделов и тем учебно – тематического плана носит рекомендательный характер (общее количество часов остается неизменным). Педагог может варьировать в учебном плане количество часов направлений подготовки в зависимости от возрастных особенностей обучающихся, их умений и способностей.

Данная программа предусматривает возможность реализации индивидуального образовательного маршрута обучающегося по индивидуальному плану.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо предназначена для обучающихся в возрасте с 6 до 8 лет.

На обучение по программе зачисляются желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

Срок освоения программы - 1год.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения – 144 часа (36 учебных недель, 4 часа в неделю).

Уровень программы

Уровень реализации программы - стартовый. При разработке данной программы соблюдены принципы, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания программы обучающимися. Данная программа является первой ступенью (первым годом обучения) этапа начальной подготовки, который в свою очередь предполагает три года обучения.

Содержание и оценочные средства программы предполагают дифференциацию по принципу уровневой сложности.

Режим занятий, специфика организации тренировочного процесса

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни. Занятия для несовершеннолетних обучающихся в учреждении начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Максимально допустимая нагрузка в учебные дни составляет не более трех академических часов, в выходные и каникулярные дни – не более четырех академических часов в день. После 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для активного отдыха обучающихся в виде перерывов между упражнениями.

Недельная нагрузка для учебных групп 1-го года обучения составляет 4 часа в неделю. При составлении тематического плана учтен режим тренировочной работы в неделю с расчётом на 36 недель непосредственно в условиях учреждения дополнительного образования. Как правило, согласно учебному плану в неделю проводится 2 занятия по 2 часа.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для тренировок (кэйкоги) - дзюдоги. Дзюдоги состоит из куртки, штанов и пояса. Классическое дзюдоги белого цвета, но в международных соревнованиях, участники одеты в дзюдоги белого и синего цветов.

Форма обучения очная.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия (спортивная тренировка);
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;

- контрольные соревнования.

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- тренировочные сборы;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (спортивные праздники, эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

При неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке для поддержания физической формы Программа реализуется с использованием *электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.*

Основными элементами обучения с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются:

- образовательные онлайн-платформы;
- цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
- видеоконференции;
- skype – общение;
- e-mail;
- облачные сервисы;
- электронные носители мультимедийных приложений к учебникам;
- электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

В обучении с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие;
- мастер-классы;
- самостоятельная внеаудиторная работа.

Результаты реализации программы выражаются в достижении обучающимися уровня спортивного мастерства – 6-кю, белый пояс без разряда.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие массовости, формирование и закрепление интереса к занятиям дзюдо, овладение специализацией, пропаганда здорового образа жизни, выявление одаренных детей, с целью перевода на базовый уровень подготовки.

Программный материал предлагает решение следующих ***основных задач*:**

Образовательные:

- формирование необходимых теоретических знаний в области дзюдо;
- обучение элементам техники и тактики борьбы;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе,
- воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям дзюдо;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- развитие технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- развитие начальных навыков и умений борьбы.

1.3. Объем программы, срок освоения

Общий объем программы составляет 144 часа. Учебный год рассчитан на 36 учебных недель, летний период - работа по индивидуальным планам. Режим тренировочной работы в группах 1 года обучения составляет 4 часа в неделю (144 часа в год).

1.4. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие дзюдо в России.

Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств – силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, оказание первой помощи. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена борца: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой. Режим питания.

Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Места занятий, оборудование и инвентарь. Запрещенные действия в борьбе. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе. Первая помощь при травмах.

Основы техники и тактики борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы.

Основные положения борца: стойка, партер, мост. Захваты: одноименные, разноименные, атакующие, блокирующие. Передвижения борца. Основные технические действия в борьбе: броски, сваливания, сбивания, переводы – в стойке; перевороты, удержания, дожимания, уходы, болевые приемы в партере.

Понятие о тактике спортивной борьбы. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий.

Правила соревнований по дзюдо. Значение соревнований для занимающихся. Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей. Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Костюм участника. Начало и конец схватки. Продолжительность схватки. Оценка приемов и действий в схватке.

Запрещенные приемы. Результаты схваток. 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 схваток).

Моральная и специальная психическая подготовка. Моральный облик спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта.

Формы контроля: текущий контроль, беседы

Общая физическая подготовка

Теория:

Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения. Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета.

Построение в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий.

Строевые команды «становись!», «равняйсь!», «шагом марш!», «стой!».

Практика:

Ходьба. Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному с перешагиванием через предметы.

Бег. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом, челночный бег (различные варианты).

Прыжки. Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см).

Акробатика. Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

Висы и упоры. Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках.

Лазание. Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч,вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: вращения и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях,

лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, флажками, кубиками, кеглями.

Развитие силы /силовая подготовка/

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса /подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений;
- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера);
- Упражнения на снарядах и со снарядами;
- Упражнения из других видов спорта;
- Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени;
- Подвижные и спортивные игры;

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба);
- Подвижные спортивные игры;

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений;
- Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения;
- Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Специальная физическая подготовка

Теория:

К специально-подготовительным упражнениям относятся: упражнения – движения животных, птиц, насекомых; специальные упражнения в ходьбе и беге; перемещения, перекаты, выседы, группировки из различных исходных положений; положения по отношению к татами, к партнеру; упражнения с раскачивающимся, со скрученным поясом; базовые положения в партере; перевороты партнера в положении лежа; базовые позы для выполнения бросков; упражнения в упоре головой в татами; имитация бросков; упражнения на борцовском мосту.

Практика:

Специальные борцовские упражнения

- Борцовский мост и упражнения на мосту;
- Упражнения с партнером;
- Упражнения с резиной с использованием отдельных элементов имитации бросков (подвороты и тяги руками);

Подготовительные упражнения

- Для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств;

- Элементы, приемы, которые предстоит освоить занимающимся.

Подводящие упражнения

- Перемещения с партнером в захвате, наиболее приемлемом для выполнения разучиваемого приема;

- Основные положения броска из основной техники борьбы;

- Детали техники броска;

- Упражнения с сопровождением для увеличения мощности разучиваемого приема.

Имитационные упражнения

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении приема);

- Многократное выполнение приема без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Технико-тактическая подготовка

Теория:

Общие понятия о технике и тактике спортсмена.

Стойки (сизей) - правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) - обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) с подшагиванием в различных стойках. Упоры, ныряки, уклоны. Захваты (кумиката) - за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча). Падения (укеми) - на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера.

Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге.

Положения дзюдоиста - по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа на спине, на животе, на боку, сед.), по отношению к противнику - лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу. Сближение с партнером - подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера - отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок правой, тяга левой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учи-коми. Рандори.

Техника бросков. Боковая подсечка под выставленную ногу. Подсечка в колено под отставленную ногу. Передняя подсечка под выставленную ногу. Бросок скручиванием вокруг бедра. Отхват. Бросок через бедро подбивом. Зацеп изнутри голенью. Бросок через спину с захватом руки на плечо. Задняя подножка Контрприем от отхвата или задней подножки. Контрприем от зацепа изнутри голенью. Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота.

Техника сковывающих действий. Удержание сбоку. Удержание с фиксацией плеча головой. Удержание поперек. Удержание со стороны головы. Удержание верхом. Переворот с захватом рук. Переворот ногами снизу. Прорыв со стороны ног.

Практика:

Борьба стоя

Стойки
- прямая /правая, левая, фронтальная/;
- средняя /правая, левая, фронтальная/;
- низкая /правая, левая, фронтальная/

Перемещения
- скользящим шагом;
- приставными шагами

Основные захваты
- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав

Основные броски
- в основном руками:
- захват двух ног,
- сбивая партнера плечом,
- захватом двух ног с отрывом от ковра /татами/;
- в основном туловищем:
- бросок через бедро,
- бросок через грудь, обшагивая партнера;
- в основном ногами:
- задняя подножка,
- передняя подсечка,
- бросок через голову с подсадом голенью

Борьба лежа

Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках/:
- захватом двух рук, захватом двух ног, захватом дальней руки и ноги

удержания
- сбоку,
- верхом,
- со стороны голов,
- поперек

Болевые приемы на руки
- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку,
- узел руки наружу от удержания сбоку,
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног

Удушающие приемы
- удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом и головы другой рукой

Тактика дзюдо

Простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
Переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
Переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
Переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)

Теория: формирование мотивации к занятиям дзюдо; развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю; совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений; развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»; формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Практика:

Развитие силы воли /волевая подготовка/

- Упражнения для воспитания волевых качеств

Развитие смелости

Упражнения для воспитания смелости:

- Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах);
- Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты;
- Кувырки через партнера(ов), через стул(ья), через коня (козла) и т.д.;
- Специальные борцовские задания с физически более подготовленным спаррингом

Развитие настойчивости

Упражнения для воспитания настойчивости:

- Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели;
- Достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия;
- Проведение схваток с односторонним сопротивлением;
- Проведение схваток с более опытным спаррингом.

Развитие решительности

Упражнения для воспитания решительности:

- Выполнение режима дня;
- Проведение схваток с моделированием ситуаций предстоящих соревнований;
- Проведение схваток на проведение контрприемов;
- Проведение схваток с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок.

Развитие инициативности

Упражнения для воспитания инициативности:

- Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики;
- Проведение разминки по заданию тренера;
- Проведение схваток с менее подготовленными соперниками;
- Проведение схваток с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники.

Нравственная подготовка

- Поведение в школе, дома, в других общественных местах;
- Стремление как можно лучше выполнять порученное дело;
- Решительное пресечение неблаговидных поступков своих товарищей;
- Воспитание аккуратности и опрятности;
- Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях.

Формы контроля: текущий контроль, беседы, опрос, диагностика

Соревновательная подготовка

Для обучающихся в группах первого года обучения рекомендуется участие в 1-4 условных соревнованиях в год.

Практика:

Соревнование 1 – «первенство группы» по борьбе в партере. Группа условно делится на три части: легкая, средняя и тяжелая весовая категория. Борьба проходит по правилам дзюдо без удушающих и болевых приемов.

Ориентировочные сроки проведения – декабрь-январь (занимающиеся должны иметь стаж занятий не менее 4-5 месяцев).

Соревнование 2 – «первенство группы». Все обучающиеся разделяются на условные весовые категории (чтобы разница была не более 2-3 кг). Борьба проходит по правилам дзюдо, внутри категории по круговой или смешанной системе. Ориентировочные сроки проведения – февраль-март месяц (стаж занятий более полугода). Введение «ничейного» результата.

Соревнование 3 – «первенство школы». В соответствии с Положением о соревнованиях. Занимающиеся разделяются на весовые категории. Ориентировочные сроки проведения – апрель-май (стаж занимающихся составляет 7-8 месяцев). Борьба проходит по правилам дзюдо. Введение «ничейного» результата.

Соревнование 4 – «Физическая и техническая подготовленность».

Формы контроля: текущий контроль, диагностика

1.5. Планируемые результаты

Результатом реализации данной программы должно стать:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта дзюдо,
- наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Ожидаемые результаты

Результатами освоения программы по дзюдо является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования техники безопасности при занятиях;

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации);
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, воспитание личностных качеств;

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- развитие специальных физических (двигательных) качеств;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок; в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий;
- овладение навыками реагирования на действия соперника;
- овладение навыками технико-тактических действий;
- овладение навыками адаптироваться к тренировочной деятельности.

После завершения обучения на стартовом этапе подготовки ***первого года обучения*** обучающиеся должны:

Знать:

1. Требования техники безопасности при занятиях дзюдо.
2. Правила личной гигиены.
3. Основы техники дзюдо.

Уметь:

1. Выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
2. Владеть основами техники дзюдо.
3. Выполнять специальные борцовские упражнения.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Учебный план

№	Содержание		Кол-во часов		Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Общее	Теория	Практика	
1.	**Теоретическая подготовка**	**5**			
	Гигиена тела, одежды, мест занятий, гигиенические процедуры		1		беседа
	Состояние и развитие дзюдо в России		1		беседа
	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях		1		беседа
	Основы техники и тактики борьбы. Понятие о технике спортивной борьбы		1		беседа
	Правила соревнований. Моральная и психологическая подготовка.		1		беседа
2.	**Общая физическая подготовка**	**40**			
	общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов		0,5	5,5	текущий контроль
	упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами		0,5	7,5	текущий контроль
	упражнения с отягощениями		0,5	8,5	текущий контроль
	беговые, прыжковые упражнения		0,5	7,5	текущий контроль

	спортивные и подвижные игры, эстафеты		0,5	8,5	текущий контроль
3.	**Специальная физическая подготовка**	**58**			
	упражнения для укрепления мышц шеи		0,5	4,5	текущий контроль
	акробатические упражнения		0,5	6,5	текущий контроль
	упражнения на борцовском мосту		0,5	7,5	текущий контроль
	упражнения с партнером		0,5	7,5	текущий контроль
	упражнения в самостраховке		0,5	7,5	текущий контроль
	имитационные упражнения		0,5	6,5	текущий контроль
	упражнения для развития скоростно-силовых качеств		0,5	6,5	текущий контроль
	специальные игровые упражнения		0,5	7,5	текущий контроль
4.	**Технико-тактическая подготовка**	**18**			
	основы технических и тактических приемов		0,5	3,5	текущий контроль
	освобождение от блокирующих захватов, преодоление их		0,5	3,5	текущий контроль
	броски		0,5	4,5	текущий контроль
	приемы борьбы лежа		0,5	4,5	текущий контроль
5.	**Участие в соревнованиях**	**1**		1	результат
6.	**Психологическая подготовка**	**4**	0,5	3,5	беседа, наблюдение
7.	**Контрольно-переводные нормативы**	**3**		3	зачет
8.	**Другие виды спорта**	**15**	1	14	текущий контроль
	ИТОГО (ч)	**144**	**15**	**129**	

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а так же режим занятий.

Год обучения	Дата начала реализации	Дата окончания реализации	Режим занятий	Количество учебных недель/часов	Разделы программы
1 год	10 января 12 сентября	31 мая 31 декабря	4 часа в неделю (2 занятия по 2 часа)	20 недель 80 часов в периоде 16 недель 64 часа в периоде	Теоретическая подготовка Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Участие в соревнованиях Психологическая подготовка Другие виды спорта и подвижные игры Контрольно-переводные нормативы

Календарный учебный график реализации Программы представлен в Приложении №1 к настоящей программе.

2.3 Рабочая программа воспитания с календарным планом воспитания

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния ни личность юного спортсмена. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь учреждения.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, спортивного коллектива, членом которого является обучающийся, педагог, другие лица, осуществляющие воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг **средств и методов воспитания**.

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание).

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-преподавателю. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим **направлениям**:

воспитание в процессе тренировочных занятий;

создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортинвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);

сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. В процессе самовоспитания всегда имеет место самонаблюдение, которое осуществляется в единстве с самоанализом и обобщением данных самонаблюдения. Самоанализ завершается самооценкой личности.

Самовоспитание включает принятие самообязательств с целью активизировать себя и определять комплекс качеств и свойств, подлежащих исправлению или совершенствованию. Спортсмен воспитывает в себе чувство патриотизма, доброту, честность, широту, глубину, критичность, остроту ума, целеустремленность, смелость, решительность и другие качества.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности. Средствами методами самовоспитания могут быть все формы активности спортсмена по преодолению трудностей, связанные с внешне выраженной самомобилизацией и с внутренними самоограничениями.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Воспитание волевых качеств занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Интеллектуальное воспитание юного спортсмена обеспечивается главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования: лекции, семинары, самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-, фото-, видеоматериалами. Умственному развитию спортсменов способствует совместная работа с тренером по разработке и уточнению перспективных и других планов спортивной подготовки, включение в тренировочный процесс систематических заданий на дом.

План воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения	Место проведения	Примечание
Организационные мероприятия				
1	Проводить работу по сохранности контингента обучающихся	постоянно в течение года	спортивное отделение	
2	Максимально привлекать родителей в жизнь спортивного отделения и выполнение плана воспитательной работы	постоянно в течение года	спортивное отделение	
3	Совершенствовать систему организации и проведения спортивно-массовых мероприятий	постоянно в течение года	согласно положений	
4	Активизировать работу по вопросам психологического сопровождения спортсменов	в течение года	спортивное отделение, места проведения соревнований	
5	Обеспечить участие воспитанников в соревнованиях и мероприятиях физкультурно-спортивной направленности	в течение года	согласно календарному плану	

	различного уровня			
6	Активизировать системную работу по формированию культуры здоровья и навыков здорового образа жизни через различные формы учебной и внеурочной деятельности	постоянно в течение года	спортивное отделение	
7	Активизировать работу по применению здоровье сберегающих технологий в учебно-тренировочном процессе	постоянно в течение года	спортивный зал	
8	Активизировать работу по внедрению индивидуально-дифференцированного подхода к обучению	постоянно в течение года	спортивный зал	
9	Использовать наглядную агитацию по пропаганде здорового образа жизни (оформление стендов, стенгазет и т.д.)	постоянно в течение года	спортивное отделение	
Мероприятия, проводимые с обучающимися				
1	Инструктаж по технике безопасности	сентябрь январь	спортивный зал	
2	Внеплановые инструктажи по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	по мере необходимости	спортивный зал	
3	Организовать поездки с детьми в цирк, посещение всероссийских соревнований	в течение года	по плану	
4	Организация учебно-тренировочных сборов	в течение года	по вызову	
5	Участие в городских спортивно-массовых мероприятиях - Кросс Нации - Лыжня России - День защиты детей - День молодежи - День города и т.п.	в течение года	по вызову	
6	Мероприятие к дню 23 февраля . Внутри группы соревнование.	февраль	Зал дзюдо	
7	Мероприятие к дню 8 Марта. Поздравление девочек . Чаепитие.	март	Зал дзюдо	
8	Поездка на соревнования « Первенства РМЭ, Чемпионат РМЭ»	декабрь	Йошкар-Ола	
Участие в соревнованиях различного уровня				
1	Участие в соревнованиях в г. Зеленодольске « Основание федерации дзюдо и самбо в г. Зеленодольске»	октябрь	Зеленодольск	
2	Участие на соревнованиях « Рождество 2022»	январь	Зеленодольск	
3	Соревнование Первенство РМЭ до 13 лет.	март	Йошкар-ола	
4	Соревнование Первенство РМЭ до 15 лет.	апрель	Йошкар-ола	
5	Соревнование « на призы Игнатьева С»	апрель	Зал дзюдо	
6	Соревнования « памяти Губайдуллина А.Ш.»	май	Зал дзюдо	

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- оборудованный спортивный зал;
- напольное покрытие татами;
- наличие раздевалок, душевых;
-оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки.

Перечень оборудования и спортивного инвентаря

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер татами	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гири спортивные 16, 24 кг	комплект	2
2	Канат для перетягивания	штук	1
3	Канат для лазанья	штук	2
4	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	3
5	Мячи:		
6	баскетбольный	штук	1
7	футбольный	штук	1
8	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
9	Перекладина гимнастическая	штук	1
10	Стенка гимнастическая	штук	6
11	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	2
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	штук	2
2	Гонг	штук	2
3	Секундомер	штук	1
4	Стол + стулья	комплект	3+6

Кадровое обеспечение:

Учебно-тренировочную и воспитательную работу осуществляют штатные тренеры-преподаватели:

Сиразеев Равиль Ильдусович, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории, высшее педагогическое образование, квалификация «учитель физической культуры», педагогический стаж 30 лет, Мастер спорта, Отличник физической культуры и спорта;

Тормаков Илья Алексеевич, среднее профессиональное образование, квалификация «педагог по физической культуре и спорту», педагогический стаж 2 года, Мастер спорта.

Информационное обеспечение

Тренер-преподаватель подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами:

- рассказ,

- беседа,

- показ с объяснением и демонстрацией действий, наглядных пособий.

Каждое занятие по темам Программы включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

Теоретические сведения - это повтор пройденного материала, объяснение нового, информация познавательного характера. Теория сопровождается показом наглядного материала. Использование наглядных пособий на занятиях повышает у учащихся интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Перед выполнением практических упражнений проводится словесное разъяснение техники исполнения. В течение практической части занятия тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль качества и правильности выполнения заданий. Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей тренера-преподавателя.

На занятии используются все известные виды наглядности:

- показ (иллюстраций, рисунков, журналов и книг, фотографий);
- демонстрация упражнений, различных приемов работы, которые дают достаточную возможность учащимся закрепить их в практической деятельности.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, видео спортивных соревнований, методические разработки.

Аудиовизуальные средства:

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня

Интернет-ресурсы:

1. http://www.minsport.gov.ru/- Министерство спорта Российской Федерации;
2. 2 http://www.rusada.ru/- Российское антидопинговое агентство;
3. 3 https://www.wada-ama.org/- Всемирное антидопинговое агентство;
4. 4 http://www.roc.ru/- Олимпийский комитет России;
5. 5 http://www.olympic.org/- Международный Олимпийский комитет;
6. 6 https://rusada.ru/education/for-children/ РУСАДА для детей.
7. 7 Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://www.judo.ru/storage/section68/b5fb0ad67b2ea42e2d59b14fba3b0ae1.pdf
8. http://www.judo.ru/
9. http://www.mir-judo.ru/
10. http://judobelarus.com/
11. http://www.zoomby.ru/watch/55393-dzyudo-tehnika-zahvatov

2.5. Формы и методы отслеживания результативности реализации образовательной программы

Формы подведения итогов реализации программы

Контрольными мероприятиями по оценке уровня освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы является сдача контрольно-переводных нормативов.

Контрольно-переводные испытания проводятся в целях:

- оценки эффективности избранной направленности тренировочного процесса;
- выявления сильных и слабых сторон в подготовке спортсменов;

- оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений;
- зачисления обучающего на этап спортивной подготовки.

Тестирование (сдача контрольно-нормативных требований) по общей физической, специальной физической и технической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года, но в некоторых случаях частота тестирования может быть увеличена (3-4 и более раза в год) и зависит от особенностей построения годичного цикла.

Промежуточное тестирование позволит вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты-упражнения.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2.6. Оценочные материалы *(диагностики)*

Зачетные требования для контроля развития физических качеств дзюдоистов ***<u>первого года обучения</u>***

№	Физические способности	Контрольное упражнение	возраст	уровень					
				высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
				Мальчики			Девочки		
1	Скорость	Бег 30м,с	6-7 лет	5,6 и менее	7,3-6,2	7,5 и более	5,8 и менее	7,5-6,4	7,6 и более
2	Координация	Челночный бег 3х10м, с		9,9 и менее	10,8-10,3	11,2 и менее	10,2 и менее	11,3-10,6	11,7 и более
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места		155 и более	115-135	100 и менее	150 и более	110-130	85 и менее
4	Выносливость	6-минутный бег,м		1100 и более	750-900	700 и менее	900 и более	600-800	500 и менее
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см		+9 и более	3-5	1	12,5 и более	6-9	2 и менее
6	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз) (м); на низкой перекладине из виса (раз) (д)		4 и более	2-3	1	12 и более	4-8	2 и менее

Технико-тактические действия (ТТД)

- падение на бок, спину, на живот;
- удержание на боку, сверху, со стороны;
- стоя на двух коленях, сбить соперника на удержание;
- стоя, вытолкнуть соперника за красную черту ковра

2.7. Методические материалы

(методы обучения; педагогические технологии; формы организации учебного занятия; алгоритм учебного занятия; дидактические материалы)

Требования к составу групп. Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на данный этап спортивной подготовки;
- спортивные разряды занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Учебная группа может быть как одновозрастная, так и разновозрастная. Является основным составом группы (секции).

Принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки, соответствия его требованиям спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного дзюдоиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Технико-тактическая подготовка представляет собой изучение техники и тактики дзюдо, как в борьбе стоя, так и в борьбе лежа, основные моменты для успешного проведения приемов и комбинации приемов.

Физическая подготовка подразделяется на два больших раздела: общую (ОФП) и специальную (СФП) физические подготовки –

- ОФП предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

- СФП предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами дзюдо;

Психологическая (морально-волевая) подготовка основана на развитии психических, морально-волевых и нравственных качеств человека;

Теоретическая подготовка дает занимающимся представление как и почему следует осваивать те или иные технико-тактические действия, как развивать физические качества и навыки, как совершенствовать психические, морально-волевые и нравственные качества, как определять тактику и стратегию участия в соревнованиях, об истории развития дзюдо, правилах соревнований по дзюдо, требованиях техники безопасности и правил поведения в различных ситуациях, о необходимых сведениях по медико-биологическим дисциплинам, о предметах прикладного и военно-патриотического направления.

Техника безопасности на занятиях дзюдо

Общие требования безопасности.

К занятиям дзюдо допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Занятия проводятся согласно расписанию.

Спортивные снаряды и тренажеры должны иметь акт испытания.

При участии обучающихся-спортсменов в выездных соревнованиях необходимо письменное согласие родителей.

Требования безопасности перед началом занятий.

Все допущенные к занятиям должны иметь специальную форму.

Вход обучающихся в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Провести внешний осмотр обучающихся на наличие и изъятие опасных для занятия предметов (украшения, длинных ногтей, цепочек и т.д.).

Занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

Требования безопасности во время занятий

Провести разминку.

При разучивании приёмов на татами должно быть не менее 4кв.м. на пару.

При разучивании приёмов, броски проводить в направлении от центра ковра к краю.

При всех бросках атакованный использует приёмы самостраховки и не должен выставлять руки.

За 10-15 минут до тренировочной схватки занимающиеся должны проделать интенсивную разминку.

Во время тренировочной схватки по команде тренера-преподавателя борцы немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой физико-технической подготовки и весовой категории.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

При появлении боли в руках, ногах, спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Первая доврачебная скорая помощь пострадавшему при несчастных случаях должна быть оказана тренером-преподавателем.

После оказания первой доврачебной скорой помощи при несчастных случаях следует направить пострадавшего в лечебное учреждение и сообщить о случившимся родителям.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий.

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

После окончания занятия организованный выход обучающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Снять спортивную форму.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Структура тренировочного занятия

Тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность может достигать значительных, но не максимальных величин. Задачи определяются в зависимости от тренировок. Главная задача решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура тренировок имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени тренировок) предусматривает: организацию спортсменов к началу тренировок, проверку готовности к тренировке, сообщение задач, повышение внимания (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу; 2осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения); осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения дзюдоистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60— 70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени тренировки) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования дзюдоистов требует концентрации усилий в каждой тренировке.

Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных тренировок, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных дзюдоистов.

Эффективность тренировок на различных этапах подготовки дзюдоистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей.

Организационные формы проведения тренировок:

групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь;

индивидуальная - дзюдоисты работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;

самостоятельная - дзюдоисты выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Игры в борьбе для групп стартового этапа обучения

В учебно-тренировочном процессе в группах начальной подготовки дзюдоистов очень хорошо использовать специализированные игровые комплексы.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс – защита мест на своём туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер-преподаватель моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнёров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможности касания. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище прямо (либо согнуться, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу игр-заданий в касание.

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности.

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касание, вводит занимающихся в условие самообучения захватам, способами их преодоления. Для юношеского возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В играх – состязаниях дзюдоисты имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон).

Игры-задания по освоению умения «тиснений» по площади поединка.

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) – это комплекс действий вынуждающих противника к отступлению. Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов; «гасить» их усилие; уходить из захватов, не отступая, перемещается и действовать в ограниченном пространстве. Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру-преподавателю необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

1. Победа присуждается за тиснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за приделы ограничительной черты).
2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6м, коридорах и т.п.

3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в приделах трех-семи.

4. Захваты рекомендуемые как исходные для тиснения типа «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест»; «петля».

Игры - задания с необычным началом поединка.

В процессе поединка борец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учётом случаев, встречаются в практике тренеров-преподавателей. Усложнение исходных положений осуществляется путём подбора разных или одинаковых заданий каждому партнёру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику на расстоянии 1-2 м;
- оба в упоре лёжа, лицом друг к другу;
- оба лёжа на спине, головами друг к другу и т.п.

Кроме специализированных игровых комплексов также используются игры для развития общих физических качеств, как в парах, так и групповые, командные игры.

Состязания в парах

Овладей мячом. Участники находятся в стойке или опускаются на колени. Затем берутся двумя руками за баскетбольный или резиновый мяч. Причём положение рук при захвате одинаковое. По сигналу каждый старается отобрать мяч и поднять его над головой.

Борьба за палку. Встав лицом, друг к другу, ребята берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая её горизонтально прямым хватом, руки на ширине плеч, правая рука у каждого снаружи. После сигнала игроки начинают выкручивать палку, стремясь заставить соперника отпустить один из её концов. Можно использовать также эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берётся за палочку правой рукой сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отобрать их у соперника. Кто первый отпустит тот и проиграл.

Поединок с шестом. На шесте длиной 2,5 м. делаются в 70 см. от центра с каждой стороны две отметки. Ребята входят в круг диаметром 3 м. и берутся за концы шеста, причём левая рука находится у отметки, а правая ближе к концу шеста. Конец шеста должен выступать наружу из-под правого плеча. По сигналу игроки стараются вытолкнуть друг друга за пределы круга.

Состязания между командами

Регби на коленях. Две равные по силам команды становятся на колени с разных сторон ковра, на середину, которого кладут мяч. По команде ребята на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Передвигаясь с мячом и передавая, его друг другу, игроки стараются приблизиться к краю ковра на стороне соперника и коснутся мячом ковра за лицевой линией. Задача другой команды перехватить мяч и сделать тоже самое. Побеждает команда, сумевшая за 10-15 минут большее число, раз коснутся мячом ковра. Разрешается передвижение только на коленях или кувырками. Нельзя захватывать соперника, не владеющего мячом.

Салки кувырками. Передвигаясь кувырками, водящий должен коснуться (осалить) играющих, кого осалили тот и водит.

Салки с мячом. Используется набивной мяч. Водящий должен дотронутся до осаленного игрока мячом, не выпуская мяча из рук.

Мяч в корзине. Игроки разбиваются на команды и выстраиваются на линии броска. На определенном расстоянии ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей и они должны выделить по одному игроку, чтобы собирать мячи. Победит та команда, которая больше забросит мячей в сумме после попыток всех игроков команды.

Команды в играх следует подавать согласно терминологии дзюдо: начать – «хаджимэ», закончить – «матэ». Тогда обучающиеся быстрей освоят терминологию и меньше будут путаться на занятиях.

Восстановительные мероприятия

Отдых и восстановление организма дзюдоиста

С ростом объёма средств специальной физической подготовки, интенсивностью тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо включать в учебный процесс время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

Психологические методы восстановления: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Медико-биологические средства восстановления: физические средства, сауна, массаж, рациональное питание, лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами. Специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами. Прогулка. Восстановительный бег.

Медицинский контроль

Медицинский контроль должен осуществляться два раза в год во врачебно-физкультурном диспансере или участковым врачом, для выявления морфофункциональных сдвигов в организме занимающихся. Ориентировочные сроки контроля сентябрь месяц (1-ое контрольное обследование) и март (2-ое контрольное обследование).

Врачебный контроль и самоконтроль

- Самоконтроль – дневник самоконтроля;
- Объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс;
- Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;
- Показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

2.8. Список литературы

1. Андреев В.М., Матвеева Э.А., Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо// Спортивная борьба: Ежегодник.- М.,1974/
2. Верхошанский О.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
3. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. - М. Советский спорт, 2003. - 96 с.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография/.- М.: Физическая культура, 2010 – 240с.

5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 - 208 с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
7. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденная приказом Министерства спорта России от 21 декабря 2022 г. №1305.
8. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
9. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденный приказом Министерства спорта России от 24 ноября 2022 г. №1074.

Список Интернет-ресурсов:

1. Дзюдо // Журнал о единоборствах и самообороне // Статьи. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.v8mag.ru.
2. Информационный сайт дзюдо. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.judoinfo.com.
3. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
4. Официальный сайт Российской федерации дзюдо. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.judo.ru.
5. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
6. Сайт международной федерации дзюдо. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.ijf.org.
7. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
8. http://www.judo.ru/ - Федерация дзюдо России
9. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
10. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Учебное пособие по борьбе дзюдо. Язык: русский, Format PAL.
2. Техника борьбы лежа. Дзюдо. Фильм 3 Союзспортфильм.
3. Дзюдо – учебный фильм Шляхтова.
4. «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
5. Видео Ката по дзюдо.

Список литературы для детей и родителей:

1. Дзюдо для детей. Учебное пособие. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2021. - 497 с.
2. Емельянова, И.В. Дзюдо, говорящее по-японски. Техника ноги (аши-ваза). Анализ, нюансы, сравнения / И.В. Емельянова. - М.: СпортАкадемПресс, 2021. - 745 с.
3. Киддо, Б. 33 простых защитных приема дзюдо, чтобы отбиться от хулигана (набор из 33 карточек) / Б. Киддо. - М.: Прайм-Еврознак, АСТ, 2020. - 428 с.
4. Маркс, Роджер Дзюдо. Все техники и основные упражнения / Роджер Маркс. - М.: Эксмо, 2017. - 112 с.

5. Тиновицкий, К. Г. Дзюдо, говорящее по-японски. Техника партера / К.Г. Тиновицкий, И.В. Емельянова. - М.: Физкультура и спорт, 2020. - 120 с.
6. Шулика, Ю. А. Борьба дзюдо. Первые уроки / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, А.А. Маслов. - М.: Феникс, 2021. - 160 с.

Приложение 1

Календарный учебный график для групп первого года обучения

Месяц	№ занятия	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
сентябрь	1	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Сбор. Вводное занятия. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	2	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Беседа: история дзюдо. Передвижения правым и левым боком ноги скрестно.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	3	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Прием контрольных нормативов	Зал дзюдо	зачет
	4	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Занятие на спорт площадке: кросс, футбол.	Стадион	Текущий контроль
	5	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Имитация броска через бедро. ОФП.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	6	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Занятие на спорт площадке : кросс, футбол.	Стадион	Текущий контроль
	7	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Подвижные игры.	Стадион	Текущий контроль
	8	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: Виды удержаний.	Зал дзюдо	Текущий контроль
октябрь	9	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: Переходы на удержание.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	10	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передняя подножка . ОФП.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	11	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Бросок подхват. Под одну и две ноги. ОФП.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	12	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Подвижные игры.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	13	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подхват. Контрприём от подхвата : скручивание. ОФП.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	14	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Подвижные игры.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	15	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Набрасывание своих бросков на скорость.	Зал дзюдо	Текущий контроль

	16	в соответствии с расписанием	теория практика	2	ОФП. Подвижные игры.	Зал дзюдо	Текущий контроль
ноябрь	17	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Набрасывание коронных бросков . ОФП,	Зал дзюдо	Текущий контроль
	18	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба : 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	19	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подсечка: имитация, боковая в темп шага, передняя. ОФП.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	20	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба : 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	21	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подсечка . Контр - бросок от подсечки. ОФП.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	22	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба : 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	23	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Набрасывание на скорость. 10х1мин. ОФП.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	24	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба : 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
декабрь	25	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба : 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	26	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: удержание и уходы от удержаний.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	27	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба : 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	28	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: удушающие приемы и уходы от него.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	29	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба : 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	30	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подхват: болевые приемы и уходы от них. ОФП.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	31	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба : 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	32	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: совершенствование приемов в партере.	Зал дзюдо	Текущий контроль
январь	33	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подсечка: имитация, боковая в темп шага, передняя. ОФП.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	34	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба : 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль

	35	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подсечка . Контр - бросок от подсечки.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	36	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба : 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	37	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Набрасывание на скорость. 10х1мин.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	38	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба : 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	39	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передняя подножка и в движении и в комбинации.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	40	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Прием контрольных нормативов	Зал дзюдо	Зачет
февраль	41	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба : 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	42	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: удушающие приемы и уходы от него.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	43	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба : 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	44	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подхват: болевые приемы и уходы от них.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	45	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба : 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	46	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: совершенствование приемов в партере.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	47	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба : 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	48	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: удушающие приемы.	Зал дзюдо	Текущий контроль
март	49	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба : 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	50	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: удушающие приемы, уходы от удушающих приемов.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	51	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба : 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	52	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: болевые приемы.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	53	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба : 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль

	54	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: болевые и уходы от болевых.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	55	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба : 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	56	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: удержание и уходы от удержаний.	Зал дзюдо	Текущий контроль
апрель	57	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: удушающие приемы и уходы от него.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	58	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подхват. Контр – прием от подхвата: скручивание.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	59	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подхват: болевые приемы и уходы от них.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	60	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Набрасывание своих бросков на скорость.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	61	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: совершенствование приемов в партере.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	62	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Набрасывание коронных бросков .	Зал дзюдо	Текущий контроль
	63	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Партер: удушающие приемы.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	64	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подсечка: имитация, боковая в темп шага, передняя.	Зал дзюдо	Текущий контроль
май	65	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Подсечка. Контр - бросок от подсечки.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	66	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба : 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	67	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Набрасывание на скорость. 10х1мин.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	68	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба : 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	69	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передняя подножка и в движении и в комбинации.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	70	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Учебно-тренировочная борьба : 3 схватки в партере 7 схваток в стойке.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	71	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Передняя подножка и в движении и в комбинации.	Зал дзюдо	Текущий контроль
	72	в соответствии с расписанием	теория практика	2	Прием контрольно-переводных нормативов	Зал дзюдо	Зачет